

Je vous souhaite le bonjour, je suis content de vous retrouver avec ce beau soleil, afin que nous puissions continuer à partager l'enseignement du Bouddha. Nous allons continuer dans la suite de ce que nous avons commencé déjà depuis de nombreuses sessions, à savoir ce qu'est notre condition humaine à travers la réflexion sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, enseignées par le Bouddha.

Tout d'abord, pour pouvoir écouter cet enseignement de manière juste, il est important de regarder notre motivation : pourquoi venons-nous écouter l'enseignement du Bouddha ?

Il est important d'avoir une motivation supérieure, qui est celle d'acquérir les réelles capacités d'aider les autres. Dans cette optique, il s'agit de développer l'amour et la compassion envers les êtres.

Il est important aussi qu'un pratiquant soit exempt des trois défauts :

- Le premier défaut est d'être comme un réceptacle retourné dans lequel rien ne peut pénétrer.
- Le deuxième défaut est d'être comme un réceptacle qui est percé. Tout ce que l'on peut verser dans ce réceptacle est complètement perdu.
- Le troisième défaut est d'être comme un réceptacle qui est pollué, c'est-à-dire tout ce qu'on peut y mettre de pur devient complètement impur par les idées erronées, les vues fausses, les intérêts personnels.

En regard de cela il est important, pour pouvoir recevoir les enseignements de manière correcte, d'être exempt de ces trois défauts, c'est-à-dire être un réceptacle parfaitement pur qui est capable de recevoir ces enseignements extrêmement précieux, de les conserver et de pouvoir les faire fructifier en les mettant en pratique ; ceci de manière à se libérer progressivement de la souffrance et d'acquérir les capacités réelles d'aider les autres, de devenir un bouddha. Il est important de regarder cela en soi-même, de voir où nous en sommes par rapport à cela.

Durant toutes les sessions précédentes, nous avons exploré la première des Vérités, qui concerne celle de la souffrance. Nous avons vu cela en détails, afin de comprendre le sens réel de ce que l'on appelle « souffrance » dans nos langues occidentales ; mais le mot en lui-même ne recouvre pas véritablement le sens de ce que ça représente. Nous sommes donc allés en profondeur par rapport à cela et nous avons étudié les différents aspects de ce qu'est la souffrance ; nous avons vu que cela va bien au-delà évidemment de ce que nous pouvons imaginer.

Une fois que nous connaissons ce qu'est la souffrance, que nous avons étudié cela, que nous avons réfléchi sur cela, il est important, comme lorsque nous sommes malades et que nous avons décelé de quel genre de maladie nous souffrons, il nous faut en découvrir les causes. C'est le sujet de la seconde Vérité qui est celle de l'origine de la souffrance. C'est ce que nous allons commencer à aborder aujourd'hui dans la suite logique de cet enseignement.

## **4. La Vérité de l'origine de la souffrance**

Le Bouddha dit :

**« Et qu'est-ce que la Vérité de l'Origine de la Souffrance ? »**

**C'est le désir avide donnant lieu aux nouvelles renaissances qui, lié au plaisir et à la convoitise, trouve toujours ici ou là de nouvelles délices ».**

Il faut bien comprendre, lorsque le Bouddha parle de nouvelles renaissances, ce qu'est cette notion de renaissance. Au sens absolu, ce n'est pas un être en tant que tel, c'est-à-dire une identité-ego, solide, définitive qui renaît.

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

---

Comme nous l'avons vu les autres fois, l'être n'est qu'un assemblage temporaire d'agrégats psycho-physiques, qui sont en changement perpétuels, c'est-à-dire que tout change sans cesse. Tous ces éléments naissent, meurent, et renaissent encore à chaque instant. Donc il ne peut pas y avoir une chose ou un être qui aurait une existence réelle, immuable, mais il y a simplement un processus sans fin, un changement continu, un « devenir », consistant en une « production » et en un « étant produit ». C'est-à-dire que c'est un processus continu d'actions et un processus de réactions ou de renaissances. Ce processus de « production » et d' « étant produit » est semblable à l'exemple de la vague qui se manifeste à la surface de l'océan. La vague n'existe pas indépendamment de l'océan, ce n'est simplement que l'océan qui bouge et se modifie à cause de la force du vent. En regard de cela, le Bouddha n'a pas enseigné qu'une entité-ego se hâte au travers des renaissances mais seulement des « vagues de vie » qui, suivant l'activité positive ou négative produite, se manifestent ici comme des humains, là comme des animaux et ailleurs comme des êtres d'autres mondes invisibles par l'être ordinaire. Donc nous avons déjà étudié ce sujet précédemment, dans la réfutation de l'existence d'un « moi », la réfutation de la non-existence d'un « moi » et la réfutation aussi des deux à la fois : d'existence et non-existence de ce « moi ». Nous avons déjà vu cela les dernières fois, nous n'allons donc pas revenir dessus. C'était tout simplement un rappel de ce qui a déjà été dit.

En fait, cette Vérité sur l'origine de la souffrance, que désigne t-elle finalement ?

Elle désigne le karma, c'est-à-dire notre histoire passée, ce que nous avons accompli par le passé et les émotions perturbatrices, puisque ces dernières ont pour résultat les agrégats impurs qui constituent la Vérité sur la souffrance.

La Vérité sur la souffrance désigne le fait que nous sommes composés nous-mêmes d'agrégats impurs qui produisent le karma à travers la génération d'afflictions, d'émotions perturbatrices.

La cause principale d'une nouvelle renaissance est le facteur mental perturbateur qu'on appelle « désir » ou « soif ». On utilise souvent ce terme « soif » qui représente bien ce que ça veut dire : nous sommes toujours dans la « soif » de quelque chose. Quelqu'un qui a sans cesse soif, est tout le temps en train de boire. Le désir est la source même de toutes les afflictions.

Lorsque nous étudions les 12 liens interdépendants qui forment le cycle des existences, cette soif, ce désir, vient en 8<sup>e</sup> position. Tout commence par l'ignorance, puisque tout provient de l'ignorance. L'ignorance dont il s'agit est le fait de ne pas connaître la réalité des choses et la réalité de ce que nous sommes. À partir de cette ignorance apparaissent les formations karmiques ; puis de ces formations karmiques apparaît la conscience ; de la conscience apparaît la sensation ; de la sensation apparaît le désir, c'est-à-dire cette soif ; du désir apparaît l'appropriation ; de l'appropriation, le devenir ; du devenir, la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.

En effet, parce qu'elle active et projette le courant de conscience de la nouvelle renaissance, on dit que la soif est la cause d'accomplissement immédiat. Et oui, lorsque nous sommes sous l'emprise de nos désirs, tout de suite ça nous amène à l'action immédiate. Je désire ceci, je désire cela, je ne désire pas ceci, je ne désire pas cela, ça nous amène à une activité qui est dans la plupart des cas impropres mais qui est immédiate. Bien entendu, s'il y a désir, il y aura forcément karma et donc nouvelle naissance. Par contre, s'il n'y a pas de soif, s'il n'y a pas de désir, même s'il y a karma, il n'y aura pas de renaissance. C'est pourquoi le karma ne peut pas être considéré comme la cause principale de nouvelles renaissances.

Les agrégats impurs qui constituent la Vérité sur la souffrance sont les deux aspects du monde. Les choses fonctionnent tout le temps comme ça dans la manifestation, c'est-à-dire qu'il y a un « contenant » et il y a un « contenu ». Pour nous le « contenant », c'est le monde

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

---

dans lequel nous sommes, c'est-à-dire notre Terre, composée de tout ce que l'on peut voir, la terre, les arbres, les montagnes, les maisons, la nourriture que nous absorbons, etc. Le « contenu », ce sont les êtres qui demeurent dans ce « contenant ». C'est tout ce que l'on peut voir. Nous pouvons prendre l'exemple de la coupe de fruits. Vous avez la coupe qui est dessous et qui « contient » le « contenu » qui est dessus. Tout fonctionne comme ça dans notre monde. Il y a toujours une base qui est le support de ce qui est supporté.

Alors il existe bien-entendu de nombreuses thèses quant à la formation du monde et quant à celui qui l'aurait créé. Ceci est un sujet de longs débats, qui durent depuis des siècles. Pour certains, ce monde est né de lui-même. Il y a des gens qui pensent comme cela : que tout ce qui apparaît, tout ce qui est là est né du hasard, spontanément, sans cause, sans l'intervention d'aucune entité ou personne. De la même façon, le soleil se lève, l'eau coule, les haricots sont ronds, les épines pointues et les plumes de la queue d'un paon multicolores. Ces vues-là sont prônées par certaines écoles hindouistes.

Pour beaucoup d'autres, la cause fondamentale de ce monde serait une entité éternelle. Ceux qui adhèrent à cette théorie sont dits être des « éternalistes » mais parmi ces derniers, bien sûr, il existe de nombreuses divergences quant à la définition de cette entité créatrice du monde. Etant donné la multiplicité des théories, il est bon de ne pas se contenter de connaître uniquement sa propre thèse, mais aussi d'avoir également une bonne connaissance de toutes les autres, afin de procéder à un examen comparatif. Le Bouddha a toujours favorisé cela, c'est que nous-mêmes puissions étudier les différents points de vue par rapport à ce qu'il expliquait. Nous devons obtenir la conviction par nous-mêmes, à savoir si les choses sont justes ou si elles ne le sont pas ; à procéder par nous-mêmes à l'examen de tout cela, de façon à ce que nous puissions intégrer la Vérité sans aucun doute.

Pour les bouddhistes, c'est l'esprit qui crée le monde. Mais ce n'est pas l'esprit d'un seul être qui est créateur. L'esprit de chaque être est créateur du samsara, du cycle des existences, du samsara particulier, qui lui est propre et du samsara général, que l'être partage avec les autres. Qu'est-ce que cela veut dire ? Nous avons, on pourrait dire, un karma qui nous est semblable, puisque nous naissons dans le même monde. Si notre karma général n'était pas semblable, nous ne pourrions pas renaître en tant qu'humains. Il y a d'autres êtres, qui n'ont pas ce karma et qui renaissent sous d'autres formes : par exemple les différentes variétés d'animaux : il y a des animaux qui sont sur la terre, dans la terre, dans les airs, dans les eaux, avec toute une variété. Il y a un karma qui leur est commun d'animal et dans ce karma commun d'animal, il y a des karmas particuliers, qui font que même nous, en tant qu'êtres humains nous sommes différents. Nous ne naissons pas tous au même endroit, nous n'avons pas tous la même forme, le même sexe, il y a des hommes, des femmes, des gens qui ont la peau noire, d'autres la peau jaune, d'autres qui ont la peau blanche, d'autres la peau rouge. Nous naissons dans des pays différents, dans des circonstances différentes ; cela fait partie du karma particulier. À travers ces différentes formes, nous avons notre propre histoire qui nous est singulière, ce n'est pas l'histoire d'un autre. La preuve est que dans une famille, s'il naît des jumeaux, ils ont ce karma commun d'être des humains, d'être nés dans la même famille, d'un même père et d'une même mère, d'avoir une ressemblance physique et cependant ils auront chacun une vie différente. L'un pourra être heureux alors que l'autre jumeau ne rencontrera peut-être que du malheur dans sa vie. Donc il y a le karma général et le karma particulier de l'être.

Selon que l'esprit est maîtrisé ou non, un être accomplira des actes bons ou mauvais à travers l'action du corps, de la parole et de l'esprit. Le résultat de ses actes sera le monde sous ces deux aspects, c'est-à-dire contenant et contenu. Donc finalement, c'est la force de nos actes accomplis dans nos vies passées qui crée ce monde dans lequel nous apparaissions et qui crée des expériences heureuses ou malheureuses que nous vivons durant notre vie. Donc nous pouvons dire que le fruit des actes accomplis dans les vies antérieures est double : le type de

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

---

renaissance que l'on connaîtra et les conditions matérielles dont on jouira ou que l'on subira. Si le karma est la cause des cinq agrégats impurs, il est lui-même accumulé sous l'emprise des facteurs mentaux perturbateurs. C'est pourquoi on dit que l'esprit de chaque être crée le monde de chacun et sous ces deux aspects. Le karma et les facteurs mentaux perturbateurs sont donc les causes de la souffrance.

- **Le triple désir**

« **Il existe le désir sensuel, le désir d'existence éternelle et le désir de bonheur temporel.** » Regardons bien dans notre comportement, nous sommes animés nous-mêmes par ces trois formes de désir.

- Le désir sensuel : est lié à la croyance que les plaisirs peuvent amener un bonheur durable. Nous sommes dans l'erreur, bien entendu, puisque rien ne dure, tout change sans cesse et rien ne peut être fixé.

- Le désir de vie éternelle : suivant le sūtra Visuddhi-Magga, il est lié intimement à ce que l'on appelle « l'éternalisme », c'est-à-dire la croyance en l'éternité, en une entité-ego absolue et éternelle, persistant indépendamment de notre corps physique.

- Le désir de bonheur temporel : Nous savons très bien aussi ce que c'est : c'est le résultat de la croyance « nihiliste ». Les nihilistes sont des gens qui pensent qu'avant cette vie il n'y avait rien et qu'après cette vie, il n'y aura rien. Ainsi il faut profiter à fond de cette vie et c'est ce qui crée véritablement le matérialisme, le matérialisme d'un ego plus ou moins annihilé par la mort et qui n'a aucune relation avec le temps d'avant la naissance ou d'après la mort. De fait, il ne peut pas y avoir l'acceptation de la loi du karma. C'est une croyance extrêmement dangereuse. Comme ces gens-là n'ont pas cette conscience de la loi de causalité, ils sont amenés à jouir de leur existence sans prendre en considération la force et la conséquence de leurs actes. Donc nous sommes animés en tant qu'êtres humains ignorants, par ces trois facettes du désir.

« **Mais où le plaisir prend-t-il racine ?**

**Partout où dans le monde il y a plaisirs ou délices, là le désir s'éveille et prend racine. L'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps, l'esprit sont délicieux et plaisants, là le désir s'éveille et prend racine.**

**Les formes, les sons, les odeurs, les goûts, le contact physique et les idées sont délicieux et plaisants, là le désir s'éveille et prend racine.**

**La conscience, le contact des sens, la sensation née de ce contact, la perception, la volonté, le désir, la pensée, la réflexion, sont délicieux et plaisants, là le désir s'éveille et prend racine. »**

« **Si l'on perçoit une forme visible, un son, une odeur, un goût, un contact physique ou une idée dans l'esprit, l'objet perçu est agréable, on est attiré vers lui. S'il est désagréable on s'en éloigne. »**

- **Dépendance de l'origine de tous les phénomènes**

« **Ainsi quel que soit le genre de sensation que l'on expérimente, plaisante ou indifférente, on se complaît dans cette sensation, on la chérit, on s'y attache. En ce faisant, la convoitise s'éveille mais la convoitise des sensations signifie l'attachement à l'existence. De l'attachement à l'existence dépend l'action au processus du devenir. Du processus de devenir dépend la naissance, puis de la naissance apparaissent la vieillesse,**

la mort, le chagrin, les lamentations, la peine, la douleur, le désespoir. Ainsi se forme toute cette masse de souffrance. »

- **Accumulation de souffrance**

« En vérité, et cela étendu dû à la convoitise sensuelle, conditionné par la convoitise, impliqué par la convoitise, complètement mû par la convoitise, il arrive ceci : des rois combattent contre des rois, des princes contre des princes, des prêtres contre des prêtres, des citoyens contre des citoyens. La mère se querelle avec son fils, le fils avec sa mère, le père avec son fils, le fils avec son père. Des frères se querellent avec le frère, le frère avec la sœur, la sœur avec le frère, l'ami avec l'ami. Ainsi, s'adonnant aux dissensions, aux querelles, aux combats, ils tombent les uns sur les autres à coup de poings, de bâtons ou d'armes. Et par cela, ils souffrent la mort ou des peines cruelles. Ensuite, cela étend dû à la convoitise sensuelle, conditionné par la convoitise, complètement mû par la convoitise, on voit des gens qui entrent dans des maisons, ils volent et saccagent, pillent des maisons entières, attaquent les voyageurs sur les routes, prennent les femmes des autres. Alors ils sont emprisonnés sur l'ordre des gouvernants et on leur inflige des punitions variées. Et pour cela, ils supportent la mort ou des peines cruelles. Ceci est la misère de la convoitise sensuelle, l'amoncellement de souffrance de la vie présente dû à la convoitise, conditionné par la convoitise, causé par la convoitise, dépendant entièrement de la convoitise des sens. »

Le Bouddha répète sans cesse cela pour que nous comprenions ce que ça veut dire. Quand nous parlons bien-sûr de convoitise, il s'agit du désir, de la soif. Nous sommes sans cesse animés par cette affliction perturbatrice et c'est ce qui est la source de tous nos malheurs.

- **Accumulation de souffrance future**

« Et en continuant, les gens prennent la mauvaise voie des actions, la mauvaise voie des paroles, la mauvaise voie des pensées, et prenant cette mauvaise voie des actes, paroles et pensées, quand vient la dissolution du corps après la mort, ils tombent dans des états inférieurs d'existence, états de souffrance dans la perdition et les abîmes de l'enfer. Et ceci est la misère de la convoitise, l'amoncellement de souffrance dans les vies futures, dû à la convoitise, conditionné par la convoitise, causé par la convoitise et dépendant entièrement de la convoitise sensuelle. »

À cause de ce désir qui nous anime tant, nous créons au quotidien, à chaque instant, la souffrance de cette vie, pour cette vie, mais aussi nous semons les graines de la souffrance pour nos vies futures.

Donc vous voyez, c'est quelque chose qui va à l'infini et que nous répétons sans cesse et sans cesse. Pourquoi nous le répétons sans cesse et sans cesse ? Parce que nous sommes dans l'ignorance du fonctionnement de l'esprit, l'ignorance de la réalité des choses. Ainsi nous reproduisons toujours les mêmes erreurs et nous supportons, de vie en vie, toujours les mêmes conséquences.

« Ni dans les airs, ni dans les profondeurs de l'océan, ni dans les antres des rochers, nulle part dans le monde entier il n'existe une place où l'homme trouverait un abri contre ses mauvaises actions. »

- **La succession des actes**

« Car les êtres sont possesseurs de leurs actes, héritiers de leurs actes. Leurs actes sont des germes d'où ils s'élancent, ils sont liés à leurs actes, leurs actes sont leur refuge. Quels que soient leurs actes, bons ou mauvais, ils en recevront l'héritage. »

« Et quel que soit l'endroit où les êtres surgissent à l'existence, là leurs actes mûriront. Quel que soit l'endroit où leurs actes muriront, ils en récolteront le fruit, que ce soit dans cette vie, dans la prochaine vie, où dans l'une des vies futures. »

Vous pouvez remarquer que le Bouddha explique finalement, de manière très synthétique, ce qu'est la loi des actes, la loi de cause à effet ou la loi du karma. Et il précise bien que cette loi est complètement infaillible et qu'elle s'adresse à tous les êtres sans aucune exception, c'est-à-dire que personne ne peut y échapper, que l'on y croit ou que l'on n'y croit pas, c'est pareil.

Il est facile au quotidien de vérifier cette loi d'une manière très basique. Si nous accomplissons des actes négatifs dans notre vie, il est certain que ce n'est pas le bonheur que nous allons rencontrer mais des difficultés, de la souffrance, de l'opposition, des épreuves. À l'inverse, si nous accomplissons des actions positives, nous rencontrerons des moments plus agréables, des expériences plus agréables. Les êtres viendront à nous beaucoup plus facilement que quelqu'un qui accomplit des actions négatives. Quelqu'un qui est négatif, tout le monde finira par le fuir ; à part peut-être ceux qui fonctionnent de la même manière. Ceci nous amène à l'explication un peu plus détaillée, un peu plus précise de ce qu'est cette loi du karma. C'est ce que nous allons commencer à expliquer maintenant.

Si vous avez une question avant, ou plusieurs, n'hésitez pas, j'essaierai d'y répondre si je peux.

**Question :** Bonjour, j'ai une petite question : on a parlé de désir. Il y a le désir dans l'avidité et des fois on a le désir et après, même si on sait que le désir est passager, c'est du désir aussi, parce que c'est normal d'avoir du désir pour...

**Lama Seunam :** Nous sommes des humains soumis au désir. Pour un humain, c'est normal d'avoir du désir.

**Question :** Oui, mais si c'est par exemple, je ne sais pas..., un désir, si on sait que c'est partagé, ce n'est pas pour en avoir plus, ce n'est pas de l'avidité, alors ? C'est normal alors ? Je ne sais pas si vous avez compris la question.

**Lama Seunam :** Il est partagé dès lors que nous avons les mêmes aspirations, mais ce n'est quand-même que du désir. Le désir, finalement qu'est-ce que c'est ? C'est tout ramener à soi-même.

**Question :** Ça peut être un partage aussi ?

**Lama Seunam :** Oui, un partage avec qui ? Avec celui ou celle que nous aimons, c'est tout ; mais celui qui nous est indifférent, que nous n'aimons pas, nous ne partagerons pas nos désirs.

En règle générale, quand deux êtres se rencontrent, ils sont animés l'un et l'autre, par les désirs, mais ce ne sont pas forcément les mêmes désirs au même moment. C'est pour cela que les êtres sont souvent en opposition. De toute façon, le désir amène toujours une manifestation émotionnelle, quel que soit ce désir, partagé ou non. Il est générateur d'avidité et d'attachement.

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

---

Quand nous désirons quelque chose et que nous obtenons cette chose, nous nous y attachons. Donc c'est générateur de souffrance de toute façon. Pour obtenir cette chose que nous désirons tant, nous sommes souvent amenés à accomplir des actions négatives. Et ces actions négatives sèment les graines de ce que nous aurons à expérimenter dans le futur en raison de la loi du karma. Nous sommes souvent aussi associés à des choses que nous ne désirons pas, et là aussi c'est source de souffrance. Donc le désir, d'une certaine manière, lorsqu'il est animé par une saisie égocentrique, est générateur de souffrance. Par contre, le désir d'éveil, le désir de devenir un être éveillé, de devenir un bouddha et le désir d'obtenir les qualités qui vont nous permettre d'aider vraiment les autres, ceci est un désir qui éveille. Donc il y a les désirs qui tuent, qui produisent le samsara et il y a les désirs qui nous amènent à réaliser un jour le nirvana, c'est-à-dire l'au-delà de la souffrance. Cependant, à un moment donné il nous faudra quand-même abandonner tout désir de quoi que ce soit, même celui de devenir un bouddha, parce qu'il deviendrait alors un obstacle.

**Question :** Donc il y a des désirs sains et des désirs malsains ?

**Lama Seunam :** Voilà et dans le sens de désirs malsains, c'est ce que nous appelons les afflictions perturbatrices, c'est-à-dire les afflictions qui sont animées par une vue fautive et par un intérêt personnel. Donc c'est cela dont il est question à travers cette idée de désir, de soif. Ce qu'il faut savoir, c'est que le désir est insatiable. Regardons bien notre fonctionnement, lorsque nous désirons une chose et que nous l'avons obtenue, nous en désirons encore une autre et ainsi de suite. Le désir est infini ; plus nous l'entretenons, plus il croît. Mon maître expliquait que le désir est comme une plaie béante. Plus nous la grattons, plus elle se développe, s'étend et s'envenime, jusqu'au jour où elle va nous emporter.

Plus nous entretenons le désir, moins le désir sera satisfait. Il suffit de regarder comment nous fonctionnons nous-mêmes et comment fonctionne le monde. Le monde est un exemple de ce qu'est le désir. C'est pour cela qu'il y a des guerres, c'est pour ça qu'il y a des conflits entre les êtres. C'est pour cela que le monde va mal, parce que nous sommes tous animés par cette soif incessante. Nous croyons obtenir le bonheur de cette manière mais ce que nous ne rencontrons n'est que de la déception. Le bonheur ne s'obtient pas par l'entretien du désir. Donc il y a une confusion dans notre perception des choses et dans notre manière de fonctionner. Il ne s'agit pas d'« avoir », parce que le désir ne se conjugue qu'avec le verbe avoir ; il s'agit d'« être ». Ici se trouve la différence entre le désir qui tue et le désir qui illumine. Donc il faut changer d'auxiliaire.

Je l'ai déjà dit à plusieurs reprises : nous devons conjuguer notre vie avec le verbe « être » et cesser d'être constamment animés par ce verbe « avoir ». Quand je parle du verbe « avoir », c'est le verbe avoir dans le sens de l'ego. C'est-à-dire tout ce qui est bon est pour moi, tout ce qui est mauvais est pour les autres.

**Question :** Que dire du désir de justice ? Finalement qu'est-ce que la justice ? Cela peut être un désir positif mais en contrepartie tout dépend de ce que l'on imagine de la justice.

**Lama Seunam :** Oui tout à fait, la justice des hommes n'est pas une justice qui est animée par la sagesse, elle est bien souvent animée par la vengeance donc ce n'est pas une justice véritable. La justice véritable est celle de la loi du karma, personne ne peut la contredire et nous allons maintenant l'étudier plus en détail.

La justice des hommes est toujours animée par l'ignorance et non pas par la sagesse. Il y a toujours une attente, un désir derrière cette justice, ne serait-ce que le désir de faire justice. Cette recherche de la justice nous paraît logique dans le fonctionnement de notre monde. Pour punir la personne qui a commis un crime, nous allons commettre un autre crime sous prétexte

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

---

de justice. La peine de mort n'existe plus chez nous mais nous créons quand-même de la souffrance chez la personne que nous jugeons et punissons. Il y a quelque chose d'absurde dans cette histoire. Avant, lorsque la peine de mort était encore en vigueur chez nous, nous condamnions un meurtrier en devenant nous-mêmes meurtriers ; nous appelions cela « la justice ». La justice des hommes est génératrice de mauvais karma et non de bon karma. Voyons ce que l'on fait des prisonniers dans les prisons, ils ressortent encore plus démolis et détruits que ce qu'ils étaient avant. Cette façon de faire n'est pas la bonne, ce n'est pas cela la véritable justice.

- **Explication de la loi du karma**

« Karma » est un mot sanskrit qui signifie « action ». Mais son sens est beaucoup plus vaste que cela car cela veut dire aussi loi de cause à effet. Lorsqu'il y a action, il y a forcément réaction. Il y a une relation étroite entre la cause et l'effet.

Cette notion de rétribution ne doit pas être confondue avec une justice morale, une récompense ou une punition. C'est la loi des hommes qui fonctionne comme cela. Du point de vu de l'enseignement du Bouddha, elle ne peut pas non-plus s'assimiler au concept d'un Dieu créateur suprême qui juge en décidant de ce qui est bien et mal et qui punit. On a projeté notre conception humaine sur cette « pseudo justice divine ». Cette conception de la justice divine est ambiguë et dangereuse car cette croyance engendre plus de problèmes qu'elle n'en résout dans la vie des sociétés humaines.

Certains pensent que cette notion du karma est une invention bouddhiste, mais pas du tout. Elle exprime tout simplement une loi naturelle et universelle qui n'a rien à voir avec l'idée d'une justice rétributive.

Nous pouvons peut-être nous demander quelle est l'origine des souffrances qu'endure la multitude des êtres du cycle des existences. Il n'y a pas que les humains, il y a les animaux autour de nous mais aussi d'autres classes d'êtres sur d'autres plans de conscience que nous ne voyons pas. Quelle est l'origine de toutes ces souffrances qu'endurent les êtres ? Ces souffrances résultent du karma pollué à cause de nos actes accomplis par le passé.

Il est dit dans le sūtra des Cent Karmas : « *C'est la variété des karmas qui crée la variété des êtres* ».

Dans le sūtra du Lotus Blanc de la Compassion, il est dit : « *L'univers est produit par le karma, c'est le karma qui le fait apparaître. Les êtres sont produits par le karma, c'est lui qui les différencie* » (karma général et karma particulier comme nous l'avons vu).

Dans l'Abhidharma, troisième cycle d'enseignement donné par le Bouddha, il est dit : « *La multiplicité des mondes est le produit du karma* ». C'est la même chose sous un autre angle.

Il y a deux types de phénomènes qui apparaissent :

- Les phénomènes impurs qui se traduisent par un univers, un corps et des pensées transitoires. C'est notre univers.
- Les phénomènes purs que sont les champs purs éternels, les terres pures de bouddhas, le corps de gloire éternel, la conscience primordiale éternelle.

L'apparition de l'un ou l'autre de ces types de phénomènes ne dépend de rien d'autre que de nous-mêmes, nous en sommes nous-mêmes la cause, rien n'est produit par le hasard. Nous construisons nous-mêmes nos propres enfers comme nous pouvons construire nous-mêmes nos propres paradis.



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

---

Qu'est ce que le karma ?

Le Condensé de l'Abhidharma répond à cela : « *Le karma désigne l'impulsion mentale et l'acte qui en résulte* ».

En effet, cela commence déjà en nous-mêmes par une pensée, une pensée qui s'élève et qui véhicule un concept. Ce concept est teinté d'attrance ou de rejet car il est plaisant ou déplaisant. Si ce concept nous plaît nous allons vouloir le posséder, le garder, le reproduire, le développer. À l'inverse, s'il est déplaisant nous allons le rejeter.

Ce concept de la pensée s'exprime ensuite par la parole et l'action du corps, ce qui crée un karma de la couleur de l'ensemble.

La loi du karma est le fondement de l'approche bouddhique. Elle est simple à comprendre bien que vaste et profonde ; pourtant elle est facilement applicable. Seule une personne qui a atteint la réalisation dite de « l'unique saveur » aura élucidé ses doutes sur la loi des actes. Pour nous, êtres ordinaires, nous n'en avons qu'une idée très superficielle. Seul un bouddha en a la connaissance parfaite. Les gens ordinaires comme nous-mêmes ne la comprennent pas véritablement.

D'une manière générale ça se résume à cela :

Un certain type d'actes dits négatifs engendrent une manifestation impure caractérisée par l'illusion et la souffrance. À l'inverse, les actes dits positifs mènent à une manifestation pure de laquelle la souffrance est exclue.

L'ignorance fondamentale est à l'origine du chérissement d'un soi qui produit lui-même les émotions perturbatrices donnant naissance aux actions négatives qui créent du karma négatif. Celui qui admet la validité de ce principe va abandonner les actes négatifs et ne retient que les positifs parce qu'il sait qu'il aura à en récolter les conséquences.

Cette conduite juste forme une base à partir de laquelle on met en œuvre de très nombreuses méthodes de progression spirituelles enseignées dans les différentes approches bouddhiques : le petit véhicule, le Hinayana ; le grand véhicule, le Mahayana ; le véhicule des tantras, du mantra secret, le Vajrayana.

C'est la base même de toute la progression spirituelle. La connaissance de la loi des actes est le fondement de toute notre pratique spirituelle.

Plus le karma des êtres correspond à des données qui leur sont communes, plus ils vivent des circonstances similaires. Il faut déjà un karma commun pour expérimenter un certain type d'univers. Donc en tant qu'êtres humains, nous avons un karma commun. Nous avons créé certaines causes générales qui font que nous avons pu renaître en tant qu'êtres humains. Davantage encore pour être, par exemple, de la même société, du même pays, de la même famille, etc., et plus encore pour être proches et pouvoir se rencontrer. Les gens qui n'ont pas de karma commun, excepté d'être des humains, ne pourront jamais se rencontrer, même s'ils le souhaitent, cela ne pourra pas se faire. Nous, nous avons un karma commun supplémentaire aujourd'hui c'est de pouvoir nous réunir ici au pied du Bouddha et d'écouter l'enseignement. En plus d'avoir ce karma commun d'être des humains, nous sommes issus d'un pays qui nous est commun et même si nous ne sommes pas de la même famille, nés du même père et de la même mère, nous avons quand-même ce karma commun de nous rencontrer. Lorsque les structures karmiques sont trop dissemblables, toute communication devient impossible ; soit que les êtres prennent naissance dans des univers différents, soit qu'ils vivent sur des plans mentaux différents, un peu comme deux rêves faits par deux personnes, ne communiquent pas entre eux.

Il s'agit de donnée générale. Comprenez-vous le sens de tout cela ?

Dans la vie quotidienne nous nous posons souvent des questions : par exemple, pourquoi lors d'un crash d'avion, les personnes présentes meurent au même moment, de la même façon ? Lorsque nous explorons cela par rapport au karma, les personnes qui

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

---

disparaissent dans ces conditions ont un karma commun. Elles ont accompli le même genre d'actes dans les vies passées produisant le même effet pour chacune. Ces personnes qui se sont réunies à ce moment-là expérimentent le fruit de cet acte qui est semblable sous la forme d'une conséquence semblable. Ainsi, il n'y a pas de hasard dans cette histoire. Il y a un lien étroit entre la cause et l'effet ; des causes qui se ressemblent et des effets qui se ressemblent.

Nous allons explorer la question à travers différents points.

1. Les différents actes et de leurs effets.
2. Les caractéristiques de chacun de ces actes.
3. La responsabilité de notre propre karma.
4. Le lot karmique.
5. Comment de petits actes produisent de grands effets.
6. L'impossibilité pour les actes de se perdre.

Nous allons aborder l'étude de la loi du karma à travers ces 6 points.

### **1. Les différents actes et leurs effets.**

Nous distinguons trois types d'actes et d'effets correspondants : les actes négatifs, les actes positifs, les actes neutres ou immuables. Un acte positif génère le bien, le bonheur à la fois pour soi-même et pour les autres. Inversement un acte négatif génère du malheur, de la souffrance pour nous-mêmes à plus ou moins long terme et pour les autres. Un acte neutre n'engendre ni bonheur ni souffrance.

### **2. La caractéristique de chacun de ces actes.**

#### **• Les actes négatifs et leurs effets.**

Les phénomènes impurs en premier lieu sont le produit d'un certain karma, d'un certain nombre d'actes qui laissent dans l'esprit une empreinte dont la maturation, prenant généralement l'espace de plusieurs vies, produit un type déterminé d'environnement et de circonstances.

Le karma produisant la manifestation impure est dit négatif du fait même qu'il engendre un type d'existence marqué par la souffrance. Il est traditionnellement réparti en 3 groupes formant un total de 10 actes :

Trois actes manifestés par le corps : le meurtre, le vol et l'inconduite sexuelle.

Quatre actes pour la parole : le mensonge, la calomnie, les paroles blessantes et inutiles.

Trois actes manifestés par l'esprit : la convoitise, la malveillance, les vues fausses ou erronées.

Nous allons étudier chacun de ces actes pour comprendre.

### **Le meurtre**

Le meurtre signifie détruire la vie quelle qu'elle soit.

On tue soit par désir, soit par haine, soit par ignorance.

On tue par désir certains êtres comme les animaux pour consommer leur chair, leur peau pour des vêtements ou des chaussures ou sacs à mains, ou simplement par jeu comme la chasse. On n'a pas conscience que ce sont des êtres vivants comme nous, qu'ils ont la nature de bouddha.

On tue pour l'argent ou pour se protéger soi-même ou ses proches.

On peut tuer par haine les gens qui nous détestent ou nous font concurrence, c'est courant dans le monde.

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

---

On tue par ignorance pour faire des offrandes ou pour d'autres raisons semblables. Ces offrandes, dans certaines traditions, sont des sacrifices. On a connu cela chez nous à l'époque préromaine. Il y avait des sectes qui sacrifiaient des êtres humains (on offrait une vierge pure aux dieux pour apaiser leur colère). On le voit encore principalement dans les sacrifices d'animaux que certains font aux dieux, ou aux démons, ou aux esprits locaux pour s'attirer leurs faveurs ou parce qu'ils considèrent ces actes comme méritoires : sacrifice du mouton chez les musulmans tous les ans, sacrifices courants de chèvres, de moutons dans l'hindouisme pour asperger de sang la statue de Ganesh ou Shiva et s'attirer leurs faveurs.

Il faut comprendre que ces actes ne sont pas dits négatifs arbitrairement ni par soucis de préserver un ordre social particulier, mais parce qu'ils créent des empreintes psychiques qui mènent à la souffrance de l'agent lui-même qui produit cet acte, dans l'ordonnance de ses vies futures tout comme nos conditionnements inconscients produisent nos cauchemars la nuit.

La loi du karma se contente de décrire le fonctionnement de l'esprit ordinaire en mode duel et l'interaction permanente de ces deux pôles, sujet et objet. L'individu crée son propre bonheur ou sa propre souffrance qui ne sont ni la récompense, ni le châtement d'un être supérieur.

Donc s'il nous arrive des soucis, des problèmes, des difficultés, des souffrances dans notre vie, c'est nous-mêmes que nous devons incriminer car nous avons créé les causes. Même si quelqu'un d'extérieur semble nous agresser, il est absurde de vouloir se faire justice ou d'incriminer cette personne. Il est plutôt dans notre intérêt vis-à-vis de l'éveil dans notre progrès spirituel, de faire un retour sur nous-mêmes et de se dire que si cette personne m'agresse c'est que j'en ai créé les causes par le passé, peut-être pas dans cette vie mais dans les vies d'avant, car il n'y a jamais rien pour rien. Rien ne peut apparaître de rien. Il y a toujours une cause qui a précédé ce qui se manifeste et ce qui se manifeste a la couleur de ce qui l'a précédé.

Ces actes négatifs ont trois effets : on parle d'abord du plein effet, on parle de l'effet qui est conforme à la cause qui l'a précédé, et de l'effet conditionnant, c'est-à-dire ce que cela va conditionner comme résultat. Nous allons voir dans cette optique-là, ce que cela va produire pour les différentes actions.

Le plein effet du meurtre est de renaître dans l'un des enfers.

Bien que ce soit une création de l'esprit, cela se manifeste cependant. Du point de vue ultime cela n'a pas de réalité, tout comme le rêve que nous faisons la nuit. Nous pouvons nous retrouver dans un enfer avec des situations difficiles, des souffrances et lorsque nous nous réveillons, nous constatons que nous avons pris ce rêve pour une réalité lorsque nous étions dedans. Lorsque nous parlons des différents mondes du cycle des existences, les mondes des six classes d'êtres, ce ne sont que des projections de notre esprit, tout comme ce monde humain que nous percevons comme étant réel. Tout cela n'est que de la nature du rêve. L'enfer n'est pas un lieu particulier qui se trouverait quelque part c'est une situation/projection de notre propre esprit, il faut bien comprendre cela.

L'effet conforme à la cause du meurtre est une vie courte et de nombreuses maladies lorsqu'on a réussi malgré tout à reprendre naissance en tant qu'humains.

Nous avons eu quand-même un bon karma qui nous a permis de renaître en tant qu'humains mais nous aurons à expérimenter les conséquences de nos actes passés, c'est-à-dire nous rencontrerons une vie courte, une mort prématurée en étant jeune sans vraiment comprendre pourquoi, soit par maladie ou par accident. C'est la conséquence de l'accomplissement de meurtres dans les vies passées.

L'effet conditionnant est de renaître dans un lieu misérable.

Si nous avons le bon karma de renaître comme humain, non seulement nous risquons de mourir jeune, de rencontrer des maladies mais nous prenons naissance dans un lieu

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

---

misérable et de mauvaise augure. C'est-à-dire que les gens manquent de force, sont petits, naissent avec des maladies ou handicapés, etc. Evidemment cette explication est générale, néanmoins, la résultante karmique est extrêmement subtile et peut prendre des formes différentes pour les uns et les autres mais cela s'exprime de cette manière-là.

Donc il y a le plein effet, l'effet conforme à la cause, et l'effet conditionnant. C'est-à-dire que nous aurons à expérimenter, dès notre naissance, de mauvaises conditions de vie.

L'acte le plus grave est de tuer son père, sa mère, ou de tuer un bodhisattva, un arhat (du point de vue du Hinayana). On ne peut pas parler d'un bouddha tel que Shakyamouni par exemple car un bouddha ne peut pas être tué. Il a un tel karma pur que rien ne peut l'atteindre. Un arhat est un être qui est déjà élevé spirituellement et qui n'est pas encore un bouddha. Ces trois actes sont les pires : tuer son père, sa mère, ou tuer un être pur qui a déjà un certain niveau d'éveil.

Avez-vous des questions sur ce premier point qui concerne le fait de détruire, de prendre la vie ?

**Question :** Lorsqu'on est dans une circonstance où quelqu'un veut nous tuer que l'on ne veut pas mourir et qu'on le tue avant qu'il nous tue, comment cela se passe dans ce cas au niveau de karma ?

**Lama Seunam :** C'est difficile à dire car tout dépend de la motivation qui est derrière et des différents paramètres mais ce qu'il faut savoir c'est qu'il y a quand-même un karma qui est engendré. Si nous avons rencontré une personne qui nous veut du mal et essaie de nous tuer, c'est que nous-mêmes déjà dans les vies passées, avons créé les causes par rapport à cette personne.

Du fait de vouloir protéger notre vie, dans cette vie-ci, nous allons encore accomplir de nouvelles causes dont nous récolterons les fruits dans une des vies futures. Donc que faut-il faire dans ce cas-là ? Là est la question. Certains grands bodhisattvas (c'est arrivé dans l'histoire des grands Maîtres) peuvent se laisser tuer pour mettre un terme à ce karma. S'il n'y a pas moyen de négocier, de discuter, si c'est trop violent, si aucun argument ne peut arrêter cette personne, si nous sommes vraiment un bodhisattva, nous pouvons offrir notre vie pour que cette personne ne récolte pas les fruits de ses actes et que nous-mêmes nous mettions un terme à cet enchaînement incessant de causes et d'effets. Il y a une autre façon de faire, que je partage complètement, c'est de courir vite ; c'est la meilleure des solutions...

Toutes ces idées, de vouloir se défendre, se venger, c'est très pernicieux. Par exemple nous voyons bien aux Etats-Unis où les armes à feu sont en vente libre, qu'il y a un mauvais karma qui se crée par rapport à cela. L'arme en elle-même véhicule l'intention de tuer. Quelle que soit la raison, une arme est faite pour tuer, sa vocation n'est pas autre.

Quand on fonctionne sur ce registre-là on entretient inconsciemment dans l'esprit cette idée de tuer. On peut invoquer de très bonnes raisons de vouloir se protéger ou protéger sa famille mais un vrai pratiquant spirituel, bouddhiste en l'occurrence, ne fera pas cela, d'abord il n'aura jamais d'arme chez lui.

Du fait qu'un tel être n'entretienne pas cet état d'esprit, qui engendrerait un acte semblable, il ne le rencontrera pas parce qu'il sera protégé par les bouddhas et par son karma positif. Tout est lié. Un aimant n'attirera pas autre chose que la ferraille et si nous cultivons en nous cette idée-là, nous sommes sûrs de rencontrer un jour une situation qui sera le reflet de cet état d'esprit de se venger, de tuer, ou de se protéger.

Les situations que nous rencontrons, en relation avec le karma, se manifestent parce que nous avons créé les causes et intentions dans notre esprit, même inconsciemment. Il n'y a jamais rien pour rien. Quelqu'un de parano, qui a toujours peur qu'on l'agresse, et bien c'est

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

---

particulièrement cette personne-là qui sera agressée car elle sera comme un aimant qui va attirer des situations qui sont le reflet de son propre esprit.

À l'inverse, quelqu'un qui cultive le bien, l'amour, la compassion, ne rencontrera pas de situations comme cela, sauf si un vieux karma du passé arrive à maturité. Cependant, si cette personne a suffisamment de mérites, elle échappera à ce genre de conséquence. Par contre, les situations qu'elle rencontrera seront des situations bienfaitantes, elle ne rencontrera pas de meurtriers mais des bouddhas qui lui enseignent le dharma.

Donc lorsque nous rencontrons des difficultés dans notre vie, comme déjà dit précédemment, il ne s'agit pas d'incriminer les autres, le monde ou un dieu potentiel qui nous infligerait des punitions. Il faut simplement faire un retour sur nous-mêmes et voir si quelquefois nous ne serions pas pour quelque chose dans ce qui nous arrive, même si les causes ne datent pas de cette vie.

En fonction de cette loi du karma, nous pouvons nous dire que si cette personne nous agresse et veut nous tuer, c'est que nous en avons créé les causes par le passé. Le Bouddha, grâce à sa vision des trois temps, a bien expliqué cela ; il a raconté des histoires que lui-même ou d'autres êtres avaient vécues. Il a décrit ce que telle ou telle personne avait pu faire dans une vie passée pour qu'elle éprouve telle ou telle situation dans cette vie.

Cela signifie donc qu'au lieu d'entrer en guerre contre le monde en rendant telle ou telle personne responsable de nos malheurs, faisons plutôt un retour sur nous-mêmes afin de voir si en effet nous ne serions pas pour quelque chose dans ce qui nous arrive. Ceci à cause de l'accomplissement d'actes négatifs dans cette vie ou la conscience que de toute façon si nous ne l'avons pas fait dans cette vie nous l'avons sûrement fait dans le passé. Comme je l'ai déjà dit, il n'y a rien pour rien. Le hasard n'existe pas, il n'y a que des rendez-vous.

**Question :** Pour revenir sur la notion de karma, enchaînement permanent de causes et d'effets. À un moment donné, aujourd'hui, cette trame se déroule avec son raisonnement logique. S'il n'y a que des enchaînements de causes et d'effets, comment peut-on, à ce moment-là, entrer là-dedans, modifier quelque chose ?

**Lama Seunam :** Cela concerne les deux Vérités qui suivent la Vérité sur l'origine de la souffrance. Il y a d'abord la Vérité de l'au-delà de la souffrance. S'il y a un au-delà de la souffrance, cela veut dire que nous pouvons changer les choses. S'il n'y avait pas un au-delà de la souffrance, nous ne pourrions rien changer. Pour pouvoir changer les choses il y a un Chemin qui mène à l'au-delà de la souffrance. Il y a donc des techniques à appliquer qui ont été enseignées par le Bouddha. Cela veut dire en même temps que nous avons le libre arbitre. Nous-mêmes, nous avons un choix de vie à faire pour changer ces mauvaises tendances qui sont en nous, qui ont créé des causes par le passé et des résultats dans cette vie, afin de ne pas reproduire cela à nouveau. Nous avons le libre arbitre, mais la capacité de celui-ci est dépendante de notre karma. Certains ont un libre arbitre étroit, d'autres plus large parce que leur karma est moins lourd. Il y a des gens qui n'ont pas la capacité à réellement faire un choix parce qu'ils sont emportés par leurs pulsions. Quelques fois, ils expliquent que lorsqu'ils ont accomplis un certain acte négatif – s'ils parviennent à le reconnaître – ils n'étaient pas eux-mêmes. Donc il y a des êtres qui ont davantage de facilités et de libre arbitre que d'autres ; cela vient du mérite accompli ou non dans les vies passées.

Il est évident que, dans nos vies passées, nous n'avons pas accompli que des choses négatives, nous avons aussi accompli des actes positifs. Plus il y a eu d'actes positifs accomplis, plus notre libre arbitre est grand, c'est-à-dire que notre capacité à pouvoir discerner et changer notre façon de faire sera grande et facile. C'est toujours lié à ce qui s'est passé avant.

Il y a le résultat de nos actes passés et nous pouvons aussi faire quelque chose de ce résultat. Si quelqu'un nous veut du mal, nous avons le choix : soit de nous venger – ce que font la plupart des gens – soit d'utiliser cette situation-là pour nous éveiller toujours un peu plus. C'est-à-dire que nous pouvons développer le pardon vis-à-vis de cet adversaire, mais aussi nous pardonner nous-mêmes pour ce que nous avons fait par le passé. Nous faisons de cette situation, une situation éveillante, pour permettre le développement de l'amour et de la compassion et ainsi mettre un terme à l'enchaînement karmique. Tout se joue en rapport à notre discernement dans chaque situation. Nous avons la possibilité de profiter d'une expérience douloureuse et difficile pour accomplir le bien ou alors nous avons aussi le choix de continuer à entretenir le mal et la vengeance : « Tu m'as fait du mal donc je vais me venger ». Ainsi, dans la vie d'après, celui à qui j'ai fait du mal va aussi se venger. Le karma fera que cette connexion se manifesterait de nouveau ; je me retrouverai confronté à cet être d'une manière ou d'une autre. Si j'entretiens de nouveau cette relation négative, j'en récolterai encore les mêmes effets.

Notre libre arbitre réside dans les choses de tous les jours. Par exemple un couteau bien aiguisé et bien pointu peut être utilisé pour préparer de la nourriture et nourrir les êtres mais il peut aussi servir d'arme pour tuer quelqu'un ; tout dépendra de ce que nous allons faire de ce couteau et c'est là que réside le libre arbitre. Nous avons donc un libre choix malgré cette fatalité, dans les situations qui nous arrivent au quotidien. Nous possédons la faculté de pouvoir utiliser cette situation négative que nous expérimentons pour nous éveiller toujours plus. Après c'est une question d'état d'esprit. Le Bouddha nous apprend cela, il nous dit que cela peut changer. Pour que cela puisse être possible, il y a des techniques à mettre en application. La méditation nous permet entre autres de faire connaissance avec nous-mêmes, de voir notre façon de fonctionner, de voir nos états émotionnels, nos perturbations mentales, nos névroses, et de travailler avec. Il y a des antidotes que nous pouvons appliquer au quotidien, etc. C'est le sujet de la Vérité du chemin qui mène à l'au-delà de la souffrance.

**Question :** Vous avez parlé de tuer, je voudrais savoir par rapport au suicide ? Je pense à ces moines qui s'immolent par le feu ?

**Lama Seunam :** Quelqu'un qui en vient à mettre fin à ces jours, est quelqu'un qui est désespéré. Quelle que soit la raison, nous ne pouvons pas dire que ce soit un acte positif ni une bonne solution. Le Dalaï-lama et bon nombre de grands maîtres l'ont dit d'ailleurs.

Il y a peut-être une autre façon de faire. Dans toutes les religions, le suicide est considéré comme un des pires actes pour soi-même. On dit que tuer son père, sa mère ou un arhat est un acte extrêmement négatif mais supprimer sa propre vie l'est aussi. Les conséquences ne sont peut-être pas tout à fait les mêmes mais c'est quand-même accomplir un meurtre.

Pour aller un peu plus en profondeur on peut dire que l'acte de suicide est la forme la plus élevée de l'orgueil. Cela veut dire que, confrontés à une situation douloureuse, nous sommes alors incapables de lâcher prise sur ce qui nous arrive et que la seule issue, conséquence de notre saisie, est de supprimer notre vie. Lorsque, grâce à la pratique, nous parvenons à lâcher prise, à accepter la situation et à nous détendre dans cette situation difficile, nous n'avons plus du tout envie de nous supprimer. Ce qui fait la tension qui mène un être au suicide, c'est la saisie qui vient de l'orgueil. Dans ce cas, nous ne voulons pas lâcher parce que nous voulons maîtriser toutes les situations, et comme nous ne parvenons pas à maîtriser toutes les situations extérieures, nous voulons maîtriser la nôtre : « Puisque c'est ainsi, je me tue ! » C'est pour cela qu'on dit que c'est, d'une certaine manière, la plus haute forme d'orgueil.

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

---

Le refus de reconnaître les causes de notre souffrance, le refus d'accepter nos défauts peut nous amener, en effet, à accomplir cet acte-là.

Ce qu'il faut savoir est que nous ne résoudrons rien par le suicide puisque ce que nous avons refusé d'affronter en cette vie, nous le retrouverons dans la vie d'après et sous une forme encore plus intense. Ceux qui pensent que, par le suicide, ils peuvent échapper à leurs souffrances, sont des gens qui sont dans l'ignorance complète de la loi de causalité, quelle que soit la raison de ce suicide.

**Question :** Pour les gens qui souffrent de maladie comme les troubles bipolaires et qui ne sont pas dans la conscience de leurs actes et qui se tuent à ce moment-là, est-ce qu'ils sont responsables ?

**Lama Seunam :** D'une certaine manière, ils sont responsables des causes qui ont amenées cette situation de bipolarité. Ils sont enfermés dans un conditionnement et ont peu de capacités de maîtrise d'eux-mêmes. Généralement, ces gens-là ont peu de libre arbitre, d'une certaine manière. La seule chose qui peut les aider, ce sont les bénédictions des maîtres, des bodhisattvas, les prières et les souhaits que nous pouvons faire pour eux, l'amour et la compassion que nous pouvons développer à leur égard. C'est ce qui fait que les choses, à un moment donné, peuvent changer. Les souhaits, les prières que nous faisons peuvent créer les circonstances qui permettront à tous ceux qui sont dans la souffrance et qui ne trouvent pas d'issue, de sortir progressivement de ces conditionnements. C'est une action qui se manifeste au niveau de l'esprit, ce n'est plus du domaine relatif. Evidemment nous pouvons aider au niveau matériel en offrant de la nourriture, un logis, etc., mais cela ne changera pas forcément leur état d'esprit. Il arrive un moment où nous pouvons agir de manière beaucoup plus vaste et profonde à travers la prière, les souhaits. Il est aussi possible d'accumuler du mérite que nous pouvons alors dédier à ces personnes. D'ailleurs, dans chaque pratique, et c'est ce que nous ferons tout à l'heure, la prière de fin de l'enseignement est la dédicace. Tous les mérites engendrés par l'écoute et la réflexion sur cet enseignement sont dédiés à tous les êtres qui souffrent. Grâce à cette réversion des mérites, nous pouvons changer les choses pour les personnes qui n'y parviennent pas par elles-mêmes. Tout cela entre dans le registre de la compassion.

Nous allons à présent aborder le deuxième point concernant l'activité négative du corps.

### **Le vol**

Voler, c'est prendre ce qui n'est pas donné.

Il y a le vol par la force, le vol en cachette et le vol par tromperie.

Le vol par la force consiste à s'emparer d'autorité de ce que nous convoitons sans que la victime ne soit coupable de quoi que ce soit.

Le vol en cachette est de s'introduire par effraction dans une maison, à l'insu des personnes qui habitent dans cette maison et à y voler sans être vu.

Le vol par tromperie qui est d'abuser des autres en utilisant, par exemple, de faux poids ou de mauvaises mesures pour peser ou évaluer la marchandise. C'est un exemple qui était très courant à l'époque du Bouddha. Beaucoup de commerçants étaient des voleurs, ils trafiquaient leurs poids, leurs pesées. Ils faisaient payer le maximum aux gens alors qu'il n'y avait pas la quantité de marchandise prévue. C'est aussi tromper sur la qualité d'un produit, ce qui est d'actualité ou d'utiliser d'autres subterfuges pour tromper. Le vol peut prendre toutes sortes d'aspect : si on mélange de la viande de cheval à la viande de bœuf en prétendant que tout est du bœuf, c'est du vol.

Comme pour tous les autres actes, l'effet du vol est triple.

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

---

Le plein effet : c'est de renaître comme « preta », c'est-à-dire dans le monde des esprits avides où règnent une grande pauvreté et une grande détresse. Ces êtres sont privés de tout, de nourriture, de chaleur, de tout bienfait. Cette mauvaise renaissance est marquée par une grande souffrance.

L'effet conforme à la cause : est la pauvreté lorsque l'on a repris naissance en tant qu'être humain.

Toutes les personnes qui rencontrent la pauvreté en cette vie, même si elles ont l'idée de devenir riches, n'y parviendront jamais parce que leur karma est d'être pauvre. C'est la résultante de vol accompli dans les vies passées. Donc, si vous êtes pauvres et que, quoique vous fassiez, vous ne pouvez pas sortir de cette pauvreté, dites-vous bien une chose, c'est que vous avez créé des causes par le vol dans vos vies passées. Cela veut dire aussi que dans cette vie il faut apprendre à être généreux, à donner, à donner de soi-même, donner le peu qu'on possède. Ceci est l'inverse du vol.

L'effet conditionnant : lorsque l'on parvient malgré tout à avoir une renaissance humaine, c'est de vivre dans un lieu où la grêle et le gel ne cessent de sévir. C'est-à-dire que l'on ne parvient pas à cultiver, à avoir des récoltes, à se nourrir par le travail de la terre. Tout est détruit sans arrêt par des pluies, par la grêle, par des inondations, des tremblements de terre, etc. Nous pouvons constater cela dans le monde ; il y a des lieux qui subissent sans cesse et sans cesse ce genre de choses. Il n'y a aucune possibilité de s'enrichir de quoi que ce soit.

Le vol le plus grave consiste à s'emparer des possessions de son guide spirituel ou des Trois Joyaux ; c'est-à-dire voler des objets dans un temple, tromper son maître spirituel, lui voler de l'argent ou subtiliser des offrandes qui ont été dédiées au Bouddha ; garder ces offrandes pour soi-même. Il est dit que cela est le pire des vols. Pourquoi est-ce le pire des vols ? Parce que c'est un vol qui a pour fondement les symboles de l'éveil. Comme l'éveil est infini et vaste, le vol en rapport à cela, devient lui-même infini et vaste.

À l'inverse, des souhaits, des bienfaits accomplis en rapport des Trois Joyaux, ces bienfaits deviennent vastes et infinis de la même manière. Si on vole un bouddha, le vol prendra des proportions énormes car l'esprit d'un bouddha et son mérite sont vastes et infinis, le vol que l'on aura commis deviendra vaste et infini et les conséquences aussi.

Donc, ne pas tuer, ne pas voler. Nous devons savoir qu'il y aura de toutes façons des conséquences, que nous y croyions ou non.

Maintenant, nous allons aborder un autre sujet concernant le corps.

### **L'inconduite sexuelle.**

Le désir sexuel est l'émotion la plus forte chez l'être humain.

Il y a trois sortes d'inconduite sexuelle : selon qu'elle est proscrite pour des raisons de consanguinité, d'engagement vis à vis d'autrui ou d'éthique.

La première consiste à avoir des rapports sexuels avec sa mère, sa sœur ou un parent proche. C'est ce que l'on appelle l'inceste.

La seconde consiste à avoir des rapports sexuels avec une personne déjà engagée avec quelqu'un d'autre. C'est ce que l'on appelle l'adultère.

La troisième comprend 5 types de rapports sexuels considérés comme impropres, même s'ils sont pratiqués avec son propre conjoint. Il y a aussi des raisons subtiles liées à cela, que nous ne percevons pas.

Soit par voie incorrecte, c'est-à-dire par la bouche ou par l'anus ; dans un endroit inadéquat, c'est-à-dire à proximité d'un maître, d'un temple, devant un stûpa ou dans un lieu très fréquenté, où il y a du monde qui passe ; à un moment inopportun, c'est-à-dire lorsqu'on a pris un vœu de purification/réparation qu'on appelle « sodjong » en tibétain ; pendant la grossesse, l'allaitement ou en plein jour, c'est-à-dire volontairement aux vues de tous ; un



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

---

nombre de fois exagéré, c'est-à-dire cinq fois de suite ou davantage ; d'une manière inconvenante, c'est-à-dire par la force et la violence (le viol) ; les rapports sexuels par la bouche ou par l'anus avec des personnes du même sexe, asexuées, bisexuées, c'est-à-dire tous ceux qui ne peuvent avoir une sexualité normale ou qui sont emportées par toutes sortes de dépravations sexuelles. La liste est longue ! Je vous laisse imaginer !

Evidemment cela pose question. Dans notre monde humain et nos sociétés actuelles, il y a certaines pratiques qui nous paraissent tout à fait normales. Nous prenons cela pour banal mais ce que nous ne savons pas est que ces pratiques ont des conséquences au niveau des énergies subtiles du corps et de l'esprit. Cela crée des obstacles à notre éveil et dans nos renaissances futures. Lorsque le Bouddha expliqua cela, il en connaissait les causes et les résultats. De plus, ces pratiques fondées sur le désir créent et entretiennent des tendances qui alimentent le samsara et la souffrance.

Le plein effet de ces actes est, là aussi, de renaître comme preta, comme esprit avide, parce que dans l'inconduite sexuelle il y a une forme d'avidité, de recherche de plaisir. Être avide de ce plaisir peut nous amener à accomplir toute sorte de choses impropres. Nous entretenons dans notre conscience de base, l'alaya, cette tendance à l'avidité qui nous propulsera, au moment de la mort, à prendre renaissance dans un monde qui sera le reflet de notre avidité. L'effet conforme à la cause est de se retrouver, lorsque l'on a repris une naissance humaine, avec un ennemi plein de hargne en guise de conjoint.

L'effet conditionnant, si l'on prend renaissance dans un monde humain, est de renaître dans un endroit qui est plein de poussière. Donc si vous vivez dans un endroit poussiéreux, posez-vous la question !

Lorsque j'étais au Tibet, j'ai vu des endroits qui étaient invivables à cause de la poussière, entre autres la ville de Gyantsé, troisième ville du Tibet. C'était infernal ; nous étions obligés de protéger en permanence notre visage, notre nez, nos yeux et notre bouche. Certaines périodes de l'année étaient encore pires que d'autres.

Le fait de rencontrer toutes ces difficultés dans notre existence actuelle peut nous amener à réfléchir sur ce que nous avons pu faire dans nos vies passées.

Le pire est de pratiquer l'inconduite sexuelle avec une femme qui est à la fois sa mère mais aussi un arhat, une personne qui est évoluée spirituellement. Mais cela paraît tout de même peu probable ; les arhats ne courent pas les rues...

Je sais que tous autant que nous sommes ici, avons plus ou moins péché par rapport à ce qui est expliqué.

Donc il faut regarder cela objectivement et se dire qu'il y a peut-être une autre manière de faire. Quand nous parlons de cela à un maître éveillé comme Guendune Rinpoché, qui était mon propre maître, il répondait : « *Le mieux, c'est de prendre les vœux de chasteté, comme ça, on est sûr...* » Bien entendu si nous parvenons à les conserver dans le temps mais ça c'est une autre histoire...

Cependant, nous pouvons faire des erreurs. Tant que nous ne sommes pas éveillés, nous sommes soumis aux afflictions perturbatrices. S'il nous arrive de transgresser les engagements que nous avons pris, dès le moment où nous en avons conscience, il y a moyen de réparation. C'est-à-dire qu'il nous faut alors mettre en application les quatre remèdes, les quatre forces :

- 1) La force de la confession. Confession, cela veut dire reconnaître la faute. Nous avons conscience que ce que nous avons pensé, dit ou fait n'est pas bien et qu'il est nécessaire de changer.
- 2) La force du renoncement. Le fait de vouloir changer, de se dire : « Ok, j'ai pris conscience que cela n'est pas bien ; que ça crée des causes de souffrance pour les autres et moi-même pour le présent et le futur ». Ceci est valable pour tous les actes,

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

---

que ce soit le meurtre, le viol, le vol, etc. Nous prenons la ferme décision de ne plus recommencer. Nous parlons donc ici du renoncement.

Premier point : la confession, c'est reconnaître la faute. Deuxième point : renoncer à cette mauvaise habitude.

- 3) La force du support. Pour que cette confession prenne toute sa valeur et son ampleur, il faut la faire devant le support des Trois Joyaux, c'est-à-dire un support d'éveil : devant un bouddha, devant un arhat, devant un lama, un moine, devant des représentations des Trois Joyaux. Comme je l'expliquais tout à l'heure, les Trois Joyaux représentent l'éveil et comme l'éveil est infini, la confession, la reconnaissance de ces actes négatifs et le renoncement à ces actes, deviendront aussi vaste que l'éveil.
- 4) La force de la purification. Et pour cela, il y a la mise en application de certaines techniques que nous retrouvons dans toutes les traditions bouddhistes. Ce sont des techniques de purifications avec des pratiques à faire, des récitations de mantras, etc. Celle qui est excellente parmi toutes est la récitation du mantra de cent syllabes de Vajrasattva ou Dordjé Sempa en tibétain.

Donc il y a quatre conditions : la reconnaissance de l'acte, le renoncement, le support face auquel nous reconnaissons cela et la mise en application de techniques pour purifier le karma que nous avons créé à cause de cela, ainsi que les tendances du passé qui nous ont amenées à commettre cette faute.

Il y a donc une possibilité de se sortir de cette problématique puisqu'il y a un au-delà de la souffrance. S'il n'y avait pas d'au-delà de la souffrance, nous ne pourrions pas changer et nous en libérer.

Donc nous avons abordé les trois premiers actes concernant le corps. Et nous verrons la prochaine fois ceux concernant la parole et l'esprit.

**Question :** C'est simplement par rapport au vol. Lorsque l'on s'aperçoit que l'on a pris quelque chose sans faire attention, comme un stylo que l'on met dans sa poche...

**Lama Seunam :** Ce qui fait vraiment les conséquences karmiques, c'est l'intention qu'il y a derrière. Quelques fois nous faisons certaines choses sans nous en rendre compte. Nous n'en sommes pas conscients sur le moment mais après nous sommes amenés à le regretter. Finalement ce qui est important, c'est l'état d'esprit et s'il y a vraiment un regret derrière. Mais en même temps, cela doit nous amener à comprendre autre chose, c'est-à-dire que nous devons être un peu plus attentifs à ce que nous faisons. Donc pour pouvoir être un peu plus attentif, il faut pratiquer la méditation. Ce manque d'attention nous montre que notre pratique est insuffisante.

**Question :** À la fin d'une vie exemplaire ou à la fin d'une multitude de vies qui permettent à quelqu'un de ne pas renaître dans ce cycle de vies, la récompense suprême est justement de ne pas revenir à nouveau, si j'ai bien compris.

Le nirvana, c'est l'interruption des retours innombrables. Mais ma question n'est pas là. Ma question est : j'ai entendu dire « La Terre pure » tout à l'heure, qui est l'endroit où tous les êtres méritants, bodhisattvas ou au-delà se retrouvent. Historiquement, je crois que c'est relativement récent dans les années 30, est-ce que c'est inhérent au bouddhisme basique ? En l'occurrence je connais le Vietnam mais je crois que dans d'autres régions c'est la théorie de la Terre Pure. Dans le Paradis en fait, qui ressemble assez au Paradis chrétien.

**Lama Seunam :** Ces terres pures ne sont que des projections de l'esprit. L'être humain a ses propres projections en fonction de son karma. Il y a des projections pures et des projections impures. Si nous cultivons les bienfaits, le mérite, la sagesse, les projections de

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

---

notre esprit seront pures et forcément le mode d'apparition de notre condition d'activité sera pur.

Ne cherchez pas le paradis quelque part dans le ciel ou ailleurs ou l'enfer sous la terre ; le paradis et l'enfer résident uniquement dans notre propre esprit comme nos rêves la nuit. Nous pouvons avoir des rêves idylliques la nuit, des rêves où nous rencontrons des bouddhas, où nous recevons des bénédictions ou des enseignements mais nous pouvons aussi faire des rêves cauchemardesques, dans lesquels nous expérimentons des souffrances terribles que nous vivons comme si elles étaient réelles. Et les mondes dont on parle, c'est cela.

En fait, on ne parle même pas de récompense quelque part, c'est simplement que nous créons les causes de ce qui va nous arriver dans le futur. Personne ne récompense personne. Il y a une logique dans le fonctionnement et tel genre de cause produit tel genre d'effet ou d'hallucination si vous préférez. Ça n'est même pas une question de religion, de croyance. Tout est lié à ce que nous posons au niveau du corps, de la parole et de l'esprit dans notre vie, dans notre expérience de vie. La vie d'après sera le reflet de ce que nous aurons fait dans cette vie-ci, de ce que nous aurons engendré comme tendances positives ou négatives. La suite sera le reflet de cela. Donc nous ne pouvons pas parler de récompense. Simplement ce qui doit nous animer finalement, c'est la conscience de la souffrance.

C'était donc l'objet de la première des Vérités. Nous avons expliqué ce qu'était la souffrance et le sens de la souffrance. Personne n'aime souffrir. Je ne connais pas de gens qui aiment souffrir ou alors il faut vraiment qu'ils soient dérangés dans leur tête. Tout le monde aspire à la même chose : au bonheur, au bonheur qui dure. Pas un bonheur éphémère, pas un bonheur extérieur mondain. Tout le monde aspire à un bonheur intérieur, à une paix intérieure, à la sérénité. Tout le monde aspire à ça, même les animaux cherchent cela. Ne serait-ce qu'un bonheur dans leur vie quotidienne. Ils veulent pouvoir se nourrir, ils veulent un abri où se réfugier, ils ne veulent pas être face à un danger, etc. Ce que nous avons de plus en tant qu'êtres humains, c'est une intelligence, une sagesse déjà inhérente et une connaissance qui nous permet d'envisager plus que les bonheurs mondains. C'est-à-dire que ce que nous cherchons est le bonheur ultime, le bonheur de l'esprit. Malheureusement dans notre vie quotidienne nous ne recherchons que des bonheurs éphémères à travers l'accomplissement de toutes sortes d'actes ; c'est pour cela que nous souffrons. Nous voulons à tout prix ce bonheur mais nous faisons le contraire de ce qu'il faudrait faire pour le rencontrer véritablement.

Nous confondons plaisir et bonheur ; ceci est dû à notre ignorance.

Nous entendons ce genre de litanie à longueur de journée : « C'est un vrai bonheur » si vous achetez tel produit ; si vous faites ceci ou cela : « C'est merveilleux ! Quel vrai bonheur ! ». Mais les gens qui disent cela ne savent même pas ce qu'est le bonheur. Ce n'est pas du bonheur mais simplement un plaisir éphémère, qui disparaît très vite.

Il est intéressant de voir dans notre fonctionnement comment nous considérons le bonheur. J'ai envie de me faire plaisir, d'avoir du bonheur alors je vais faire les boutiques et je vais m'acheter telle chose ou telle autre. Et plus je vais payer cher plus je vais avoir l'impression d'obtenir un bonheur plus grand et plus fort. Nous allons être contents d'avoir acheté cet objet convoité. Peut-être que quelques temps après nous allons considérer l'objet et penser : « Finalement, qu'est-ce que c'est que ce truc ? » ; « J'ai acheté cela et ça ne me sert à rien ». Toute l'importance que nous avons mise sur cet objet disparaît très vite. Alors nous allons nous mettre en quête d'un autre objet, qui va nous apporter la même sensation que nous avons au départ. Et nous reproduisons sans cesse cela car nous confondons plaisir et bonheur. Nous confondons ce qui est du domaine émotionnel et ce qui est de celui de la réalité ultime. Donc il faut sortir de cette confusion, sortir de cette ignorance. Et pour sortir de cette ignorance il faut cultiver la connaissance. Et c'est donc pour cela que vous êtes ici aujourd'hui, pour écouter tout cela de façon à ce qu'il y ait une prise de conscience et une

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

---

conversion intérieure dans votre vie, sur votre manière de faire et d'appréhender les choses. Le plaisir que nous prenons pour du bonheur est du domaine de « l'avoir », alors que le véritable bonheur vient de « l'être ». Ainsi, le but de toute la pratique spirituelle est d'apprendre à « être » et non-plus de continuer à « avoir ».

C'est pareil dans nos relations amoureuses. C'est exactement la même chose. Nous rencontrons telle personne, nous avons une attirance parce qu'il y a une connexion karmique avec elle. Nous pensons qu'elle est susceptible de nous apporter ce bonheur durable que nous cherchons tant. Mais au final, c'est toujours de la déception que nous rencontrons à plus ou moins long terme. Parce que nous projetons sur la personne des idées ou des qualités qu'elle n'a pas, mais avec le temps, les choses se dévoilent, nous nous apercevons que cette personne n'est pas ce que nous croyions qu'elle soit ; et puis le caractère change, le physique aussi, etc. Ce qui était l'objet de tous nos espoirs et de tous nos plaisirs au départ peut devenir le pire des cauchemars à la fin. Nous pouvons même finir par détester et rejeter la personne avec autant de force que nous avons pu l'aimer et la posséder au départ. Quand je dis « l'aimer » bien entendu c'est aussi entre guillemet. Parce que ce n'est pas vraiment cela l'amour. Dans ce cas, nous sommes simplement dans l'avoir, dans la possession, dans le désir d'un bonheur pour nous-mêmes. Cette quête de plaisir mondain que nous prenons pour du bonheur est toujours dépendant de la possession d'un objet extérieur. Nous pensons qu'en ayant telle relation, qu'en possédant tel objet, telle situation, tel pouvoir, nous allons être heureux, que nous allons obtenir le bonheur. Mais ça se termine toujours par de la déception ou peut-être même en cauchemar. Ce sera toujours de l'insatisfaction, du mal-être, de la souffrance.

Le véritable bonheur ne se situe pas l'extérieur de nous, il est en nous. C'est là qu'il faut le puiser.

Il suffit de regarder les grands maîtres. Ce sont des gens qui sont tout le temps heureux. Ils sourient, ils n'ont jamais de soucis ni d'angoisse. Ils sont paisibles, aimants, ouverts car ils ont trouvé l'être qui est en eux. Et quel que soit le terme que nous puissions appliquer à cela – les Chrétiens diraient « trouver Dieu », Dieu en soi ; pour les bouddhistes, ce serait « trouver le bouddha » qui est en nous-mêmes ou encore « unir notre esprit avec le maître ultime », etc. – tout cela est pareil.

Lorsque l'on dit le « maître ultime », c'est indifférencié de notre propre esprit ; c'est toujours à l'intérieur que ça se passe.

D'ailleurs lorsque nous essayons de traduire le terme « bouddhisme » en tibétain, ce terme n'existe pas. Les « ismes » n'existent pas dans cette langue. Lorsque nous voulons définir ou parler du bouddhisme, nous le définissons comme « *nang pé tcheu* », qui signifie « science de l'intérieur ». Cela veut dire que le bouddhisme est avant tout une science de l'intérieur et non pas une science de l'extérieur. C'est-à-dire que la résolution de nos problématiques, en tant qu'êtres samsariques soumis à la souffrance, passe par cette science de l'intérieur. Ça se résume à cela.

Il ne faut donc pas nous imaginer que nous trouverons le bonheur dans les choses du monde. Dans les choses du monde, nous ne trouvons que de la déception, que de la souffrance, que du regret, que des lamentations. C'est ce que dit le Bouddha quand il parle de « soif », de désir. Ceci ne veut pas dire qu'il nous faille rejeter le monde et les êtres, il s'agit d'introduire une autre façon d'appréhender notre propre réalité et la réalité du monde. D'être à la fois « dans » ce monde mais ne pas être « de » ce monde. C'est de cela dont qu'il s'agit.

C'est un peu le symbole du lotus. Si vous regardez le bassin qui est à l'extérieur dans lequel poussent les lotus, vous verrez qu'ils poussent dans la vase, dans la boue, cependant, la fleur n'est pas entachée par cette boue. Un véritable pratiquant, qui a vraiment travaillé sur lui, vit dans le monde mais n'est pas entaché par les choses du monde. Sa seule activité est de servir le monde. Il contribue à l'éveil du monde, ainsi il est un véritable exemple. Vous voyez la différence ?

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

---

Donc c'est ce que je vous propose de mettre en application. Certains d'entre vous ont déjà commencé ce travail-là. Il faut continuer et être très attentifs aux pensées, aux paroles et aux actes que nous posons car c'est ce qui forge notre futur. Il ne sert à rien d'incriminer le monde entier lorsqu'il nous arrive des problèmes, ça ne changera rien.

Ce qui fait que les gens sont toujours en guerre, c'est qu'ils pensent que c'est de la faute des autres lorsqu'il leur arrive des désagréments. « Si je suis malheureux, c'est de la faute de mon père, de ma mère qui m'ont mal élevé » ; « C'est de la faute de mes professeurs qui ne m'ont pas enseigné ce qu'il fallait » ; « C'est de la faute de mon conjoint qui me martyrise, de mes enfants qui ne comprennent pas et qui sont ingrats » ; « C'est de la faute de mon patron qui m'exploite, etc. » Tout cela n'a jamais été autant d'actualité. Ce genre de raisonnement engendre de la colère, des actions négatives. Et lorsque nous n'avons plus d'argument : « C'est la faute de Dieu. Parce que c'est Dieu qui l'a voulu ! » Nous sommes-nous seulement posé une fois la question de savoir si nous n'y étions pas un peu pour quelque chose ?

Donc « *nang pé tcheu* », cette science de l'intérieur, c'est justement voir s'il n'y a pas quelque chose qu'il faudrait changer en nous-mêmes.