

8^{ème} session (27/04/2013)

Bonjour à toutes et tous. Merci d'être venus, d'avoir bravé ce temps plutôt bizarre, avec des écarts de températures pas possibles. En tout cas, cela ne va pas nous empêcher de partager une nouvelle fois l'enseignement du Bouddha, de continuer ce que nous avons commencé depuis pas mal de temps.

Nous avons entamé l'explication de la seconde Vérité sur la souffrance, qui concerne la Vérité de l'origine de la souffrance. Nous en sommes arrivés au chapitre expliquant la notion de causalité, la loi du karma ou la loi de cause à effet, si vous préférez. Dans ce chapitre sur le karma, nous étions parvenus à l'explication sur les dix actes négatifs et leurs effets. Nous avons d'abord étudié les actes négatifs en relation avec le corps. Peut-être que parmi vous, certains pourraient nous rappeler quels sont les trois actes négatifs en relation avec le corps, est-ce que vous vous souvenez ?... Le vol, le meurtre et l'inconduite sexuelle. Voilà, vous avez trouvé. Nous avons donc expliqué en détail ces trois actions négatives en relation avec le corps.

À présent, nous allons étudier les quatre actions négatives en relation avec la parole.

Le mensonge.

On distingue le mensonge qui fait déchoir de ses vœux monastiques – il s'agit ici de celles et ceux qui se sont engagés dans la voie monastique – appelé « mensonges des maîtres mondains ». Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie prétendre avoir atteint un certain niveau spirituel alors que ce n'est pas vrai. Lorsqu'il est question ici des monastiques, cela veut dire que l'engagement est beaucoup plus fort que pour quelqu'un qui est laïque. Mais il n'en demeure pas moins que ce mensonge est valable aussi pour les personnes laïques, qui prétendent finalement avoir une certaine réalisation spirituelle, alors que c'est faux. Dans ce cas, ils trompent donc les gens. C'est un peu l'exemple de ces gourous qui créent des sectes ou des choses comme ça, en prétendant qu'ils sont investis d'un pouvoir particulier afin d'avoir un ascendant sur leurs disciples, sur les gens qui leur font confiance. Donc ça, c'est le premier point.

Puis le mensonge grave qui est utile à soi et qui nuit aux autres.

Cela pourrait aussi entrer dans le cadre précédent mais ici, ce n'est pas forcément un mensonge en relation avec la vie spirituelle. Ce peut être un mensonge dans la vie ordinaire. Je crois que c'est d'actualité parmi nos dirigeants, comme notre ministre du budget qui, devant la France entière et même le monde entier, ment délibérément sur sa situation personnelle alors qu'il est prouvé le contraire. Ce sont quand-même des mensonges graves parce que cela engage toute la confiance d'un peuple et cela nuit aussi à l'activité des autres gouvernants. Ceci est un exemple parmi d'autres, parce qu'on en parle beaucoup actuellement.

Ensuite vient le mensonge bénin qui ne profite ou ne nuit à personne.

Il faut se méfier des petits mensonges bénins parce que quelquefois nous pouvons penser : « D'accord, je ne dis pas la vérité ou je ne l'ai pas dite, mais cela n'a pas grande importance, cela ne nuit pas vraiment ». Mais nous ne savons pas réellement quelles sont les conséquences d'un petit mensonge. Puis, cela ne fait qu'entretenir en nous-mêmes la tendance au mensonge. Nous devenons dans ce cas-là complaisants avec nous-mêmes dans nos travers, dans nos défauts. Au lieu d'éradiquer cette tendance, nous ne faisons dans ce cas que l'entretenir.

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'en regard d'un cheminement spirituel, entretenir nos défauts plutôt que de les éradiquer, ne nous permettra certainement pas de nous libérer un jour de la souffrance et d'atteindre l'état de bouddha. Donc il faut être vigilant quant aux petites choses de ce genre que nous nous autorisons, même si elles semblent ne pas réellement nuire aux

autres. Il faut savoir qu'elles nuisent d'abord à nous-mêmes. Donc, avoir cette conscience à l'esprit fait partie de notre pratique spirituelle.

Comme pour les autres aspects en relation avec le corps, l'effet est de trois aspects, de trois sortes.

Le plein effet du mensonge est de renaître comme animal dans la vie prochaine ; c'est-à-dire que nous n'obtiendrons pas de naissance humaine. Dans le cas de quelqu'un qui aurait cette tendance très forte en lui, qui mentirait toute sa vie, au moment de sa mort, cette tendance déterminera la nature de la vie prochaine. Et en l'occurrence, ce sera une renaissance animale. Pourquoi ? Tout simplement parce que dans le monde animal, la dominante est l'opacité mentale. Donc le mensonge crée des voiles sur l'esprit qui occasionnent cette opacité mentale. Les animaux n'ont pas la clarté d'esprit comme nous et ne font pas la différence entre le bien et le mal. Si nous semons cette graine très forte du mensonge, nous créerons suffisamment de voiles dans notre esprit qui se traduiront par notre incapacité à discerner le bien du mal et de fait à renaître comme animal.

Ensuite, l'effet conforme à la cause est, lorsque nous avons beaucoup menti durant notre existence, d'être souvent critiqué, si nous avons malgré tout le bon karma de renaître en tant qu'être humain. Ainsi, si en cette vie vous êtes quelqu'un qui est souvent critiqué par les autres, posez-vous la question : « Est-ce que dans ma vie d'avant, je n'aurais pas un petit peu trop menti ? » Dans ce cas, faire le nécessaire pour que cette tendance ne s'entretienne pas à nouveau dans cette vie.

L'effet conditionnant est d'avoir une mauvaise haleine dans nos futures renaissances. Même s'il existe des produits pour se rincer la bouche afin d'avoir une meilleure haleine, si vous êtes fréquemment sujet à cela, du point de vue karmique c'est la conséquence d'avoir pas mal menti dans votre vie d'avant.

Il est dit que le pire des mensonges consiste à dire quelque chose de faux pour diffamer un bouddha ou encore à mentir à son guide spirituel. Lorsque l'on ment à un être éveillé ou à son propre maître, ce mensonge prend alors une dimension infinie. Pourquoi ? Comme tout acte négatif en relation avec les Trois Joyaux – Bouddha, Dharma, Sangha – il prend une dimension infinie parce que l'éveil lui-même est infini, il n'a pas de limite. Donc, que ce soit une action positive ou négative commise en relation avec l'un de ses trois aspects de l'éveil, elle prend une dimension vaste et infinie, à l'image de ce qu'est l'éveil. Donc il faut bien prendre garde à cela.

Pour nous, êtres ordinaires, nous n'avons peut-être pas réellement conscience des conséquences de ce que nous pouvons faire ou dire. Nous sommes tellement dans la confusion de l'esprit que nous n'avons pas conscience des lois universelles qui gèrent à la fois le relatif et l'ultime. Mais il n'empêche que c'est comme cela que ça se passe, que l'on y croît ou que l'on n'y croît pas. Et ceci n'est pas une spécificité bouddhiste. La loi du karma est une loi naturelle et universelle.

Pour ce qui concerne le mensonge, gardons-nous bien, s'il vous plaît, de mentir. Évitions le mensonge. Quelques fois il est utile de ne pas dire la vérité dans certaines circonstances, lorsque la vérité peut nuire à quelqu'un. Il arrive qu'il y ait des situations où nous ne pouvons pas dire d'emblée la vérité, mais cela ne veut pas dire pour autant que nous mentons. On ne dit pas la vérité parce que nous avons estimé que cela peut être nuisible à quelqu'un. L'adage dit bien : « toute vérité n'est pas forcément bonne à dire ». Alors, dans certains cas, il est peut-être préférable de se taire...

La calomnie

Qu'est-ce que la calomnie ? La calomnie, c'est tout propos qui crée la discorde.

Il y a d'abord la calomnie brutale qui consiste à brouiller deux amis en prononçant des paroles diffamatoires en leur présence. Il y a aussi la calomnie sournoise, qui conduit aux

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

mêmes résultats en recourant à des louanges hypocrites. Et puis, il y a la calomnie cachée, celle qui ne se voit pas ouvertement, mais qui fait beaucoup de dégâts.

Il est malheureusement curieux de constater qu'en cette époque actuelle, que ce soit pour le mensonge ou la calomnie, ce soit des pratiques devenues banales au quotidien, et à tous les niveaux d'ailleurs. Il suffit d'ouvrir les yeux et d'observer notre monde, de regarder l'actualité, nous verrons que beaucoup de choses mensongères et calomnieuses peuvent être dites.

Le plein effet de la calomnie, à l'extrême, serait de renaître dans les enfers.

L'effet conforme à la cause est d'être séparé de ses amis, lorsque nous avons eu malgré tout le bon karma d'avoir une renaissance humaine. C'est-à-dire que ce genre d'effet nous prive d'avoir réellement des amis, et lorsque nous réussissons à en avoir, nous sommes très vite séparés d'eux. C'est la conséquence de la calomnie.

L'effet conditionnant est de renaître dans un lieu accidenté. C'est ce qu'explique le Bouddha.

La pire des calomnies consiste à prononcer des paroles déplaisantes pour diviser le noble Sangha, la communauté spirituelle. Et pour les mêmes raisons expliquées tout à l'heure, les conséquences deviennent à ce moment-là vastes et infinies. Donc voilà, pour la calomnie, la deuxième activité négative, en relation avec la parole.

Les paroles blessantes

Il y a les paroles blessantes directes, qui consistent à dire ouvertement à quelqu'un ses défauts. Ce peut être bien d'une certaine manière mais tout dépend de comment c'est dit. Cela peut être dit avec compassion. Mais ici, lorsque l'on parle de cette action de paroles blessantes, c'est bien entendu négatif ; la motivation qui est derrière n'est pas réellement positive. D'ailleurs, lorsque nous avons à dire, à montrer les défauts de quelqu'un, au niveau spirituel, ce sera toujours fait avec amour et compassion. Donc ce ne sera pas quelque chose de blessant, même si la personne est quelque peu secouée au départ. Donc c'est la motivation qui fera la différence entre les deux aspects.

Ensuite, nous parlons des paroles blessantes sournoises, que l'on mêle à des propos frivoles ou à des plaisanteries. Vous comprenez très bien ce que cela veut dire ; il n'y a pas besoin de trop d'explication.

Et troisièmement, les paroles blessantes indirectes proférées devant un ami ou un proche de celui que l'on veut offenser. C'est-à-dire exprimer des paroles blessantes, dire du mal d'une personne à quelqu'un qui la connaît.

Si nous entretenons cette tendance à exprimer des paroles blessantes dans notre vie quotidienne, le plein effet est de renaître dans un des enfers après notre mort.

L'effet conforme à la cause est d'entendre, lorsque nous avons repris naissance en tant qu'être humain, toutes sortes de propos déplaisants, non seulement à notre égard mais aussi à l'égard d'autrui.

L'effet conditionnant est de reprendre naissance sur une terre saumâtre ou aride, parmi des gens malfaisants, lorsque nous avons repris naissance en tant qu'être humain.

Il suffit, encore une fois, de regarder dans notre monde actuel. Il y a beaucoup de personnes qui vivent dans des régions de notre planète où rien ne pousse, où le sol est aride, désertique. Ils sont entourés de gens tout le temps en guerre, à se quereller, à se battre, ou qui ne pensent qu'à faire du mal par intérêt personnel. Ceci n'est pas le fruit du hasard, ces gens ont créé les causes dans leur vie passée, pour renaître dans ces conditions-là. Il n'y a jamais rien pour rien, c'est la loi du karma. Tout est en relation de cause à effet. Nous l'avons déjà expliqué les fois précédentes.

Les pires paroles blessantes sont celles que l'on profère à l'encontre de ses parents ou d'une personne sublime. Une personne sublime, est une personne qui, au niveau ordinaire, ne

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

consacre sa vie qu'au bien des autres ; au niveau extraordinaire, il s'agit d'un bouddha ou d'un grand bodhisattva. Voilà donc pour le troisième point concernant la parole.

Les paroles inutiles

Alors là, qu'est-ce que nous pouvons préférer comme paroles inutiles au cours d'une journée !

Il y a les paroles fallacieuses, comme les récitations ou les psalmodies et autres rituels des *tirthikas*, c'est-à-dire des gens incroyants, des gens qui n'ont pas de morale spirituelle et qui parlent pour ne rien dire. Comme ils n'ont pas de croyance et très peu de morale, ces gens-là sont amenés à réciter n'importe quoi ; ou des personnes superstitieuses qui récitent des phrases pour conjurer les sorts ou faire des choses comme cela. Du point de vue de la réalité, ce sont des paroles inutiles.

Il y a des paroles inutiles mondaines, c'est-à-dire des paroles qui n'ont pas de sens comme les conversations de bistrot où on parle de tout et de rien, pour en fin de compte ne rien dire. Tout cela pour meubler l'espace, pour passer le temps, au lieu de parler à bon escient pour exprimer des choses sensées.

Il y a les paroles vraies qui servent à exposer le dharma à des gens irrespectueux ou inaptes à le recevoir. Enseigner le dharma à des gens qui n'ont pas le karma pour le recevoir ou pour le comprendre ne sert absolument à rien. Cela est considéré comme étant des paroles inutiles.

Le plein effet des paroles inutiles est de renaître comme un animal. C'est en effet lié à l'ignorance.

L'effet conforme à la cause est, lorsque nous avons repris naissance en tant qu'être humain, le discrédit. Nous sommes discrédités très souvent dans tout ce que nous pouvons faire ou dire. C'est-à-dire que notre parole n'a pas d'impacts positifs. Nous sommes quelqu'un de pas crédible si vous préférez.

L'effet conditionnant, c'est-à-dire les conditions de renaissance, est de renaître dans un endroit où les saisons sont complètement bouleversées. Je me passerai de longs commentaires, simplement pour vous dire que nous avons dû en préférer des paroles inutiles...

La pire des paroles inutiles est le bavardage qui distrait ceux qui veulent pratiquer le dharma.

Voilà en ce qui concerne les quatre actions négatives en relation avec la parole.

Avez-vous une question ou deux jusqu'ici ?

Cela paraît clair pour vous alors, il me semble...

Lorsqu'on explique toutes ces actions négatives, le but n'est pas de juger. L'idée c'est simplement de montrer qu'il est nécessaire d'être vigilants vis-à-vis de nous-mêmes. Quand on parle des dix actes non-vertueux, corps, paroles et esprit, c'est parce que ce sont des actes qui créent de la souffrance chez les autres et qui entretiennent de mauvaises tendances en nous-mêmes. Et il est bien évident que cela est une entrave à notre libération personnelle. Tout cela est expliqué afin de nous rappeler qu'il est nécessaire d'être complètement attentifs à notre activité du corps, de la parole et de l'esprit. Pour quelqu'un qui est un réel pratiquant du dharma, ceci est évident.

À présent nous allons aborder les trois « actions », si l'on peut dire, correspondant à l'activité de l'esprit. Ce ne sont pas des actions physiques en tant que telles mais des mouvements conceptuels de l'esprit ; donc c'est pour cela que nous les appelons « actions » d'une certaine manière.

La convoitise

Nous distinguons trois sortes de convoitise.

La première est un attachement immodéré à sa propre vie, sa classe sociale, son apparence physique, ses qualités, ses richesses, lequel nous mène à penser : « Il n'est personne qui ne me vaille ». On pourrait dire que cette pensée-là relève peut-être plus de l'orgueil que de la convoitise. Mais c'est décrit comme cela dans les textes.

Le deuxième aspect de la convoitise, est le désir de posséder ce que les autres ont de meilleurs. Il y a aussi dans cette espèce de convoitise, une certaine forme de jalousie. Nous jalousons les bienfaits des autres et nous souhaitons nous les approprier.

La troisième sorte de convoitise est le désir de s'approprier ce qui n'appartient à personne, comme par exemple les richesses qui sont enfouies sous la terre. Il y a en effet des gens qui passent leur temps, avec des détecteurs de métaux, à chercher dans la terre des pièces de monnaies, des bijoux qui ont été perdus. Nous voyons souvent cela sur les plages l'été, une fois que tout le monde est parti. Des personnes viennent avec ces détecteurs pour ramasser ici une montre, là un collier, là des pièces de monnaies, égarés. Ces personnes-là ne vivent souvent que de cela, comme les chercheurs de trésors engloutis dans la mer. C'est une forme de convoitise, qui n'est pas bon d'entretenir du point de vue spirituel. D'une certaine manière, on ne peut pas considérer cela comme du vol, puisque c'est perdu, mais cela entretient dans l'esprit le désir de posséder, la convoitise, l'égoïsme.

Le plein effet de la convoitise est de renaître dans le monde des esprits avides, que l'on appelle en sanskrit, les *prétras*, en tibétain, les *yidaks*. C'est un monde où les êtres souffrent beaucoup parce qu'ils vivent dans un total dénuement. Ils ne possèdent rien et dès l'instant où ils ont un désir d'obtenir quelque chose, cette chose se transforme en un aspect mauvais et repoussant. Par exemple lorsqu'ils ont faim, ils voient des aliments et lorsqu'ils se précipitent pour les manger, la nourriture se transforme en excréments. C'est leur hallucination qui est comme cela. Comme nous humains, nous avons d'autres hallucinations, différentes, des hallucinations qui sont propres à nous les humains. Pour les *yidaks*, c'est autre chose.

L'effet conforme à la cause est d'être l'esclave du désir, lorsque nous avons repris naissance en tant qu'être humain. De nouveau, il suffit de regarder notre monde.

Le désir, la convoitise, comme vous l'avez compris, ce n'est pas que le désir sexuel. C'est le désir qui est relié à tous nos sens. Cela peut être en rapport avec la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher. Cela correspond à toutes les obsessions que nous avons ou que nous pourrions avoir dans notre vie en rapport avec nos sens. Ces tendances sont liées à l'entretien de la convoitise dans nos vies passées. Il y a des gens qui sont complètement possédés par le désir. Cela peut être par rapport à n'importe quel support : l'argent, le pouvoir, la gloire, la nourriture, la musique, le jeu, le sexe, etc.

L'effet conditionnant est de renaître dans un endroit où les récoltes sont de mauvaise qualité. Du fait de ce désir excessif, de cette convoitise excessive entretenue dans les vies d'avant, nous ne pouvons rien obtenir dans cette vie. Même si nous cultivons, si nous semons du blé par exemple, les récoltes soit ne viendront pas, soit seront de très mauvaise qualité.

La pire des convoitises consiste à vouloir déposséder les renonçants authentiques du peu qu'ils ont, comme quelqu'un qui est en retraite par exemple ; ce peut être un yogi ou une yogini qui consacre sa vie à la pratique en retraite, que nous viendrions voler du peu qu'il ou elle possède. C'est déjà arrivé.

Donc voilà, pour ce qui concerne la convoitise.

La malveillance

Il y a d'abord la malveillance haineuse, comme le désir de tuer quelqu'un parce qu'on le hait. On n'aime pas cette personne, on a une haine vis à vis de cette personne. Nous pouvons voir cela aussi en temps de guerre, par exemple. De toute façon, la haine débouche toujours

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

sur la guerre d'une façon ou d'une autre. Qu'elle soit raciale, religieuse, politique ou autre, ça débouche toujours sur des conflits.

Il y a la malveillance jalouse, comme l'envie de tuer un rival ou de lui nuire par peur qu'il ne devienne meilleur que nous.

Ensuite, il y a la malveillance rancunière, tel le désir de tuer quelqu'un ou de lui faire du mal parce que le souvenir du tort qu'il nous a fait nous obsède. Le désir de vengeance fait partie de la malveillance.

Le plein effet de la malveillance est de renaître aussi dans un des enfers.

L'effet conforme à la cause est d'être dominé par la haine, lorsqu'on a repris naissance en tant qu'être humain.

L'effet conditionnant est de renaître dans un endroit où la nourriture est amère et rude.

La pire des malveillances consiste à préméditer un crime à rétribution immédiate. En règle générale, ce sont des crimes qui se soldent par le fait que l'on soit tué soi-même en réponse à cet acte négatif ou alors jugé et emprisonné. En effet, si ça se passe dans un pays où la peine de mort est en vigueur, on peut avoir comme conséquence d'être exécuté. Donc « à rétribution immédiate » signifie que c'est une rétribution qui apparaîtra dans cette vie même, et pas forcément dans les vies d'après ; c'est-à-dire que la résultante karmique se fera plus rapidement, en relation avec cet acte, que pour d'autres actions.

Les vues fausses

Les vues fausses ou vues erronées, portent d'abord sur la causalité des actes, sur la vérité de la voie et la valeur des Trois Joyaux – Bouddha, Dharma, Sangha.

La première vue fausse consiste à ne pas croire que les actes positifs engendrent le bonheur et les actes négatifs le malheur. Cela se résume simplement à ne pas croire à la loi de causalité. C'est donc une vue fausse de ne pas croire à cela.

La deuxième vue fausse consiste à penser que la pratique de la voie enseignée par le Bouddha, ne mène pas à la cessation de la souffrance.

La troisième consiste à tenir les Trois Joyaux pour mensongers, c'est-à-dire à ne pas croire en ce qu'a dit le Bouddha, à ne pas croire que le chemin enseigné par le Bouddha mène à la libération, à ne pas croire à l'activité authentique de la communauté, le Sangha, et de les critiquer.

Le plein effet des vues fausses est de renaître comme animal. Cela s'explique aussi parce qu'il y a une certaine forme d'ignorance dans le fait d'avoir des vues fausses.

L'effet conforme à la cause est de se retrouver sous l'emprise de l'ignorance, lorsqu'on a repris naissance en tant qu'être humain. Quand on parle d'ignorance ici, il y a cette idée de ne pas vouloir connaître. Du point de vue de l'humain, c'est refuser de voir les choses, refuser de nous instruire, refuser de connaître parce que nous ne voulons pas déranger notre vie, nous préférons ne pas savoir pour rester tranquille dans notre coin. Nous refusons de regarder le monde tel qu'il est et de nous y intéresser. Nous ne nous intéressons pas aux problèmes des autres, peut-être même de savoir aussi ce que vit notre propre voisin de pallier, s'il souffre, s'il est heureux, etc. Mais il y a quelque chose de plus profond qui est en relation avec l'opacité mentale du monde animal. En effet, cette forme d'ignorance humaine crée des voiles sur notre esprit, qui nous empêchent d'avoir les capacités de connaître, même si nous en avons envie. Il y a des gens qui ont des difficultés au niveau de l'intelligence, au niveau de la faculté d'apprendre, la faculté de comprendre aussi. Ce résultat correspondant à la conformité de la cause, d'avoir eu des vues fausses par le passé.

L'effet conditionnant est de renaître, si l'on prend naissance en tant qu'être humain, dans une région où les cultures ne donnent jamais rien. Il y a des régions sur la planète où l'on ne peut rien faire pousser, parce que la terre est stérile, ou parce qu'il n'y a pas d'eau, qu'il fait trop chaud, etc.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Le pire, c'est non seulement d'entretenir de fausses croyances mais de les trouver supérieures aux autres.

Donc voilà, pour ce qui est du dernier point de l'action de l'esprit.

Nous venons de décrire le plein effet des actes en général, mais dans le détail, nous pouvons l'envisager de trois manières. Ce qui est dit dans les textes, c'est d'une manière très générale, parce que les conditions de renaissance, les conditions de souffrance que nous pouvons expérimenter suite à cela dans la vie d'après, sont quand-même en étroite relation avec l'émotion négative qui sous-tend l'acte lui-même ; selon aussi sa fréquence. C'est-à-dire si c'est quelque chose qui s'est répété très souvent ou plus ou moins ; puis selon son destinataire, si c'est quelqu'un d'important, par exemple un être éveillé ou quelqu'un qui a beaucoup de qualités. Dans ce cas, ça n'a pas du tout la même conséquence que lorsque ces actes ont été commis en rapport avec quelqu'un d'ordinaire. Donc ces trois facteurs jouent pour ce qui concerne le résultat de ce que nous allons expérimenter dans la vie d'après : donc l'état d'esprit qui sous-tend l'acte, la fréquence de l'acte et la destination de l'acte.

Si l'acte négatif est accompli sous l'emprise de la haine, il conduit à renaître dans un enfer. Nous pourrions même affirmer qu'il y a des personnes, dans cette vie même, qui sont déjà dans l'enfer. Ces personnes sont enfermées sur elles-mêmes. Quand on parle d'enfer, c'est une dimension de l'esprit. Nous pouvons connaître cet enfermement psychologique dans notre vie actuelle. Le terme « enfer » veut dire : être enfermé dans du fer. Il y a des souffrances en tant qu'humain, qui correspondent à cet enfermement. Quand on dit « enfermé dans du fer », ça veut dire que la paranoïa est quelque chose qui devient dur et solide comme du fer. Donc nous pouvons déjà connaître ce genre de souffrance dans cette vie même sans que pour cela ce soit forcément une renaissance dans les mondes infernaux.

Si l'acte négatif est motivé par le désir, nous renaîtrons comme esprit avide, les *prétas* dont nous avons parlé tout à l'heure.

S'il est motivé par l'ignorance, nous renaîtrons comme animal. Nous pouvons lire dans le sùtra la Guirlande de Joyaux : « *L'attachement rend préta, la haine mène aux enfers et l'ignorance fait renaître comme animal* ».

Il y a de quoi être terrifié en entendant cela. Si nous répétons un acte négatif un nombre incalculable de fois, nous renaîtrons dans les enfers, si on le répète souvent, nous renaîtrons dans le monde des esprits avides et si nous nous y adonnons que de temps en temps, nous renaîtrons comme animal.

Si la victime de nos méfaits est un être ou un objet spécial – un maître spirituel ou un symbole des Trois Joyaux, nous renaîtrons dans les enfers. Il y a deux formes principales d'enfer : les enfers chauds et les enfers froids, puis il y a les dix-huit enfers périphériques. Les expériences qui sont vécues dans chacun de ces enfers peuvent être toutes différentes, mais elles sont toutes fondées sur une extrême souffrance. Ce sont des hallucinations comme des cauchemars, comme ceux que nous pouvons faire la nuit. C'est la même chose en ce qui concerne ce que nous vivons actuellement et que nous prenons pour réel.

Pour conclure cet exposé sur la causalité des actes négatifs, je vais citer de nouveau le sùtra la Guirlande de Joyaux : « Sont négatifs les actes engendrés par le désir, la haine et l'ignorance, ils sont la source de toutes les souffrances et de tous les états d'existence inférieurs. »

D'où l'intérêt, pour nous pratiquants, d'être très vigilants quant à nos tendances à accomplir plus ou moins ces actions dominées par le désir, la haine et l'ignorance.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

- Les actes méritoires et leurs effets

Nous avons évoqué les actions négatives mais il y a aussi les actes méritoires ; et les actes méritoires ont aussi leurs effets, bien entendu.

Les 10 actes positifs consistent finalement à abandonner les 10 actes négatifs. C'est tout simple, il s'agit de faire le contraire.

Nous devons nous entraîner à accomplir des actions méritoires. En terme pratique, il s'agira de protéger la vie d'autrui au lieu de supprimer la vie ; d'être généreux, au lieu de voler ; de donner aux autres plutôt que de prendre ; d'avoir une conduite sexuelle juste ; de dire la vérité plutôt que de mentir ; de réconcilier ceux qui ne s'entendent pas au lieu d'être toujours dans la critique, dans la calomnie ; de parler de façon calme, disciplinée et véridique ; de tenir des propos sensés ou alors de ne rien dire du tout, ce qui est encore bien mieux lorsque nous n'avons rien de sensé à dire. Il est dit d'ailleurs que le silence est la plus haute forme de communication ; d'avoir peu de désirs, de se satisfaire de ce que nous avons ; de méditer sur l'amour et la compassion, et sur les autres sentiments altruistes ; d'adhérer à ce qui est authentique, c'est-à-dire pratiquer ce qui mène à la libération de la souffrance.

Comme pour les actions négatives, l'effet des actes méritoires est triple aussi.

Leur plein effet est de renaître dans le monde du désir, soit chez les dieux, soit chez les hommes ; on parle ici du point de vue relatif.

L'effet conforme à la cause est par exemple de jouir d'une longue vie, si nous avons renoncé à tuer, si nous avons protégé la vie des autres.

L'effet conditionnant est de renaître, dans le cas du renoncement au meurtre, dans un lieu où les objets utilitaires sont puissants et de bonne qualité. C'est-à-dire que la médecine, par exemple, est efficace, la nourriture est de bonne qualité et procure au corps une grande énergie ; les véhicules sont rapides ; les choses de notre quotidien sont efficaces.

Nous allons conclure cet exposé sur les actions méritoires et leurs effets, par une citation du sūtra la Guirlande des Joyaux : « *Sont positifs les actes qui découlent de l'absence de désir, de haine et d'ignorance. Ils engendrent les mondes heureux et le bonheur dans toutes les vies* ».

- Rapport de similitude

Qu'est ce que cela signifie ? C'est tout simple.

Les actes que nous accomplissons, et les fruits karmiques que nous récoltons, sont liés par un rapport de similitude évident. Par exemple, comme il a été vu précédemment, protéger la vie conduira à jouir d'une longue vie ; être généreux à vivre dans l'abondance ; dire la vérité à être crédible, etc.

L'histoire concernant le grand maître bouddhiste de l'Inde ancienne, Nagarjuna, en est une bonne illustration. Il était d'ailleurs si renommé qu'il fut surnommé le « second Bouddha ».

Nagarjuna était l'ami d'un roi, très influent à l'époque, qui avait lui-même deux fils. L'aîné de ces fils était impatient de monter sur le trône. Malheureusement pour lui, son père, malgré son âge, continuait à régner. Et lui-même, ce fils qui convoitait ce trône, commençait à vieillir et désespérait de ne jamais pouvoir réaliser son souhait. Cette inquiétude devenait une obsession, elle lui rongea le cœur. Il se confia à sa mère, la reine, qui lui dit qu'il y avait effectivement peu d'espoir qu'il règne un jour. Le roi son père et Nagarjuna avait un karma commun qui leur accordait la même durée de vie l'un et l'autre. Or Nagarjuna, par sa haute réalisation, avait obtenu l'immortalité physique, terme qui désigne en réalité une vie extrêmement longue, qui pouvait durer plusieurs siècles. Pour que le roi mourut, il aurait fallu que Nagarjuna disparaisse aussi, ce qui semblait impossible vu son karma extrêmement

positif. La mère lui conseilla cependant d'aller trouver Nagarjuna et de lui demander de mourir. Le prince alla donc exposer sa requête à Nagarjuna. Il expliqua son désir et ajouta : « Vous êtes un grand bodhisattva, qui a fait vœu de tout faire pour le bonheur d'autrui. Pour que mon souhait soit comblé, votre mort est nécessaire. Si vous ne voulez pas mourir pour moi, c'est que vous n'êtes pas un vrai bodhisattva ». Nagarjuna acquiesça : « Tuez-moi, je suis prêt ». Le prince prit son épée et voulut lui trancher la tête mais il avait beau frapper et frapper encore, il ne parvenait même pas à blesser sa victime. Il voulut l'étrangler avec une corde, rien à faire. Il essaya toutes sortes de moyens, sans succès. Nagarjuna lui-même, qui était un véritable bodhisattva, en était très attristé : « J'ai accepté de mourir pour lui, mais le voici incapable de me tuer ». Son don d'immortalité l'empêchait de mourir. Par le pouvoir de sa méditation, il remonta le cours de ses vies passées afin d'examiner s'il n'y avait pas quelque chose ou quelques actes dont les conséquences karmiques ne seraient pas épuisées et qui lui permettraient de mourir. Dans sa méditation, il vit qu'un très grand nombre d'ères cosmiques auparavant, il avait coupé par mégarde le cou d'une fourmi avec un brin d'herbe *kousha*. Hors les résultats karmiques de cet acte n'étaient pas jusque-là arrivés à maturité. Cette découverte soulagea Nagarjuna. Il en fit part au prince et lui dit qu'il pourrait le tuer en effleurant simplement son cou avec un brin d'herbe *kousha*. Et ainsi fut fait.

Le rapport de similitude entre la cause et la conséquence est évident dans cette histoire. Ce que ne dit pas l'histoire, c'est que le mérite de Nagarjuna était tellement immense, que les êtres qui le vénéraient ont enfermé les restes de son corps dans un stûpa, et sa tête dans un autre, les deux stûpas à une certaine distance l'un de l'autre. Et de siècle en siècle, les deux stûpas se rapprochent l'un de l'autre. On peut d'ailleurs le constater ; d'année en année, la distance entre les deux stûpas diminue. Il est dit qu'un jour les deux stûpas se rejoindront et à ce moment, les deux parties du corps de Nagarjuna reformeront le corps et Nagarjuna se manifestera de nouveau puisqu'il est doué d'immortalité. Il y a en effet des êtres qui ont atteint l'immortalité.

Cette histoire montre bien qu'il y a une relation de cause à effet, ne serait-ce que dans la relation qu'il y avait entre le roi et Nagarjuna mais aussi dans l'acte lui-même d'avoir coupé la tête à une fourmi, ainsi que des conséquences possibles de cet acte dans le futur.

- Les actes immuables et leurs effets

Qu'est ce que cela signifie ?

Cela concerne le genre de pratiques spirituelles que nous mettons en application.

À l'époque du Bouddha, il y avait beaucoup de gourous, de maîtres, qui enseignaient diverses façons de méditer. Méditer sur ceci ou cela, ou pour obtenir telle qualité ou tel pouvoir. Le Bouddha, avant d'avoir réalisé l'éveil, expérimenta et réalisa beaucoup de ces méditations. Chaque maître qu'il rencontrait lui transmettait ses enseignements et le Bouddha les réalisait rapidement. Un de ces maîtres, je ne me souviens plus son nom, lui avait même demandé de lui succéder mais le Bouddha n'accepta pas parce qu'il savait bien que toutes ces méditations n'étaient pas justes. Elles menaient à un certain aspect de réalisation, mais elles ne libéraient pas de la souffrance et ne permettaient pas d'atteindre l'éveil.

Dans ce contexte, il est dit qu'il est important de faire attention au genre de méditation que nous pratiquons. Parce que le genre d'entraînement de l'esprit que nous allons mettre en application, va déterminer aussi le genre de renaissance que nous risquons d'avoir ensuite. Cela veut dire qu'il faut faire attention à ce que nous recevons comme instructions, de qui nous les recevons et comment nous les mettons en pratique. Si nous mettons en pratique des techniques qui sont erronées ou qui mènent à une certaine destination, peut-être que l'on souhaite soi-même, les conséquences ne seraient pas forcément bénéfiques du point de vue ultime. Il y a des absorptions méditatives qui mènent même à renaître dans les mondes

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

inférieurs. Il existe beaucoup d'histoires de ce genre. J'ai entendu un grand maître raconter l'histoire d'un homme qui prenait plaisir à méditer sur l'eau. Il s'était tellement investi dans cette méditation que lorsque les gens le rencontraient, ils ne voyaient qu'une flaque d'eau !

On ne sait pas ce qu'est devenu ce yogi après sa mort ; allez savoir dans quelle dimension il a pu prendre renaissance, peut-être comme poisson ou comme un animal ou un insecte dans l'eau... Cette méditation était un plaisir pour lui, il ne voyait pas les conséquences à long terme de sa pratique ; ce genre de méditation ne faisait simplement que flatter son propre orgueil et son propre plaisir.

Certains méditent parce qu'ils souhaitent voler dans les airs ou avoir certains autres pouvoirs, maîtriser le feu ou les autres éléments, etc.

Ces méditations peuvent avoir certains avantages mais aussi des inconvénients, comme se retrouver à renaître dans des conditions douloureuses, alors que le but même de la méditation est de nous libérer de la souffrance, de devenir des êtres éveillés, de ne plus être soumis au cycle des existences. Cela veut dire aussi qu'il faut savoir où nous mettons les pieds, savoir de quel maître et de quelle école nous recevons les instructions. Nous devons avoir la certitude de l'authenticité du maître que nous souhaitons suivre ; savoir s'il est reconnu, s'il appartient à une école dont les méthodes ont libéré beaucoup d'êtres de la souffrance et ont produit des êtres éveillés ou non...

Il est donc important, avant de mettre en pratique un exercice qui est en relation avec l'entraînement de l'esprit, de savoir ce que nous recevons comme instructions et d'où elles viennent afin ne pas nous fourvoyer en cultivant une mauvaise pratique qui risquerait de nous mener à l'inverse de l'éveil. Notre manière de pratiquer aura bien entendu aussi une incidence sur nos renaissances futures. Autant pratiquer de manière juste ; c'est pour cela qu'il faut recevoir des instructions d'un guide spirituel compétent, reconnu comme tel.

On voit beaucoup de gens à l'heure actuelle, qui pratiquent la méditation avec cette idée de la recherche d'un bien-être personnel. Hors, la méditation est bien plus que cela ; nous verrons de nouveau cela demain après-midi, quand nous pratiquerons la méditation ensemble. D'ailleurs, le bien-être n'est pas ce que nous trouvons quand nous commençons réellement à pratiquer. Ce que nous rencontrons au départ ce sont nos défauts, nos névroses, nos souffrances. Alors bien-sûr, ceux qui ne recherchent que le bien-être au départ, sont terriblement déçus. Il ne faut donc pas imaginer que lorsque la pratique est faite avec cet état d'esprit, elle va nous mener à la libération de la souffrance, ce n'est pas vrai. Au mieux elle peut nous amener à renaître dans le monde des dieux ou des demi-dieux, et au pire, dans le monde animal si nous entretenons une espèce d'ignorance à travers la méditation.

La relation avec le maître spirituel est extrêmement importante parce qu'il voit au-delà des apparences. Il voit ainsi le genre de méditation que vous pratiquez ; il perçoit si la technique que vous employez est juste ou non. S'il voit que ce n'est pas juste, il rectifiera cela tout de suite pour vous éviter d'entretenir une mauvaise tendance, une mauvaise façon de méditer qui pourrait amener des conséquences négatives en cette vie ou dans la vie d'après.

Ainsi, vouloir méditer tout seul dans son coin en pensant que c'est bien, c'est prendre des risques aussi, parce que peut-être que notre méditation n'est pas juste. Ce n'est pas un mal si elle n'est pas juste au départ et si elle est corrigée rapidement. Mais ça peut être grave si tout seul dans notre coin nous pratiquons ces techniques spirituelles sans être contrôlé par quelqu'un qui connaît. C'est important de savoir cela aussi, parce qu'il y aura toujours une relation de cause à effet entre notre manière de pratiquer et les résultats : soit la bouddhité, soit autre chose.

3. La responsabilité de son propre karma

Nous sommes nous-mêmes responsables de notre propre karma ; cela veut dire que nous sommes responsables de nos actes, comme nous l'avons déjà étudié. C'est-à-dire que nous récoltons nous-mêmes le fruit de nos actes car les actes produisent leurs effets dans les agrégats psycho-physiques de celui qui en est responsable, et non ailleurs. Et comme le précise un sūtra, le Condensé de l'Abhidharma : « *Qu'entend-on par porter la responsabilité de son propre karma ? Que l'on éprouve soi-même le plein effet de ses actes et que par conséquent, on ne le partage avec personne d'autre. C'est cela la responsabilité de son propre karma.* »

La loi du karma est techniquement nommée loi des causes et des effets, ce qui signifie qu'une relation inéluctable lie une certaine cause à un certain effet. Chaque pensée, chaque parole et chaque acte agissent comme des causes qui produisent un effet à plus ou moins long terme. Et comme je l'avais déjà expliqué les autres fois, ceci n'est pas une question de justice, de récompense ou de punition ordonnée par une puissance céleste omnipotente qui jugerait la nature de l'action.

C'est simple à comprendre ; nous donnons toujours les mêmes exemples qui sont assez basiques : lorsque nous semons en terre un grain d'orge, il pousse de l'orge ; lorsque nous plantons un pied de riz, il pousse du riz ; cela semble évident, c'est inéluctable ; un grain d'orge ne donnera jamais du riz et inversement. D'ailleurs la graine qui est semée dans le sol, contient en elle-même toute l'histoire du processus qui va suivre. La graine contient en elle-même l'histoire de la plante : la pousse, les branches, les feuilles, les fleurs et les fruits ; tout est contenu dans la graine, c'est la loi du karma. Elle est relative par rapport aux choses relatives, mais elle est aussi subtile au niveau de l'esprit.

De la même manière, un acte négatif produira un résultat négatif, que son auteur expérimentera à un moment ou un autre dans une vie future sous forme de souffrance. Un acte positif à l'inverse produira un résultat positif, que son auteur aura à expérimenter sous forme de bonheur.

Le karma passé est ce qui a déterminé notre condition actuelle de vie. Nos actions actuelles détermineront ce que nous aurons à expérimenter dans le futur.

Il y a des gens qui me disent parfois : « Oui mais Lama, moi j'ai toujours été bon dans ma vie, je me suis efforcé de faire le bien des êtres, de servir les autres et je ne rencontre que de la souffrance ! » Je réponds à ce genre de personne : « D'accord mais qu'avez-vous fait dans votre vie d'avant ? Vous ne faites que récolter les fruits de ce que vous avez accompli par le passé. Par contre dans cette vie, tout ce que vous avez fait de bien, vous le récolterez dans la vie d'après. »

Personne d'autre que nous est responsable de nos expériences heureuses ou malheureuses de cette vie ; personne d'autre que nous...

Comprendre le fonctionnement de la loi du karma nous place dans une situation confortable finalement face aux souffrances et aux joies que nous rencontrons. Lorsque nous sommes frappés par la souffrance, grâce à cette connaissance, à la méditation que nous avons entreprise, nous la supportons sans révolte sachant qu'elle est le résultat de nos actes, des germes créés dans nos vies passées ; nous en sommes responsables.

À l'inverse, lorsque nous rencontrons des périodes heureuses, nous savons aussi que nous en avons créées les causes par le passé. En conséquence de cela, nous ne nous considérons pas comme quelqu'un de particulièrement favorisé, comme quelqu'un qui serait élu ou béni des dieux ou des fées qui nous auraient accordé une destinée particulière, un destin privilégié. De cette manière nous évitons l'orgueil et la vanité.

Ceci nous ramène à la conscience de notre propre responsabilité en tant qu'être humain. Tant que nous pensons que tout ce qui nous arrive de fâcheux est de la faute des autres nous

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

serons dans l'incapacité d'observer et d'être conscients de nos modes de fonctionnement. Cela veut dire aussi que nous avons le libre arbitre dans le choix de nos actes. Cependant il faut comprendre que le libre arbitre est lui-même conditionné par notre propre karma, par nos facultés de pouvoir discerner les choses. Plus nous avons de voiles karmiques qui obstruent notre esprit, plus nous sommes aveugles et moins nous possédons la faculté de discernement du choix de nos actes.

L'effet d'un acte ne se manifeste pas forcément dans cette vie, pour certains oui mais la plupart du temps non. L'acte posé laisse tout d'abord comme une graine dans les profondeurs de la conscience et cette graine germe lentement et mûrit dans une vie à venir, régissant certaines circonstances ou événements de l'existence. C'est ce qui fait aussi toutes nos différences. Pourquoi nous sommes si différents : grands ou petits, gros ou maigres, bruns ou blonds, nés comme hommes ou femmes..., tout cela est déterminé par la force de nos actes accomplis dans les vies d'avant.

Toutefois nous pouvons, dans une certaine mesure, constater les reflets dans notre vie de tous les jours. Certaines causes entraînent certains résultats. Quelqu'un par exemple qui aura une tendance criminelle, pourra commettre un meurtre mais le plus souvent sera pris par la police, mis en prison, il en souffrira en conséquence de ses actes. Quelqu'un qui, par contre, aura pour souci constant d'aider et de protéger les êtres sera généralement apprécié, sera aimé de tous et ce sera le résultat de sa propre attitude.

Quelqu'un qui ne cesse de mentir finira par ne plus être crédible – comme dans l'histoire de Pierre et le loup. Pierre qui criait sans cesse « au loup, au loup ! », alors que ce n'était pas vrai, il mentait mais le jour où c'est arrivé réellement, personne ne l'a cru et n'est venu le secourir, alors il s'est fait dévorer par le loup.

Cela s'applique aussi bien aux actes de l'esprit. Une personne bienveillante gagne la sympathie de son entourage ; celui qui est malveillant voit rapidement tout le monde se tourner contre lui.

Il existe cependant une multitude d'exemples de personnes malhonnêtes qui passent leur vie dans l'abondance et qui sont entourées d'amis sans connaître plus d'ennuis que le commun des mortels. La conséquence de leurs actes s'exprimera dans leurs vies futures et ces personnes expérimenteront alors plus de souffrances sans les privilèges de leur vie d'avant.

Quelque que soit le genre de sensation que nous expérimentons, nous nous complaisons dans cette sensation en la chérissant et en nous y attachant. Cette saisie produit l'attachement à l'existence ; de cet attachement à l'existence dépend le processus du devenir ; du processus du devenir dépendent la naissance, la vieillesse, la mort et toutes les souffrances qui en découlent.

La loi du karma est exposée dans tous les véhicules du bouddhisme, dans toutes les voies du bouddhisme. Sa présentation peut varier selon l'école car elle correspond aux facultés de compréhension des êtres auxquels sont destinés ces enseignements.

Le petit véhicule, le Hinayana, présente la loi du karma comme ayant une existence réelle. Des causes existant réellement entraînent des résultats dont le degré de réalité n'est pas mis en doute. D'une certaine manière cette représentation est bonne en soi car elle conduit à la compréhension qu'il faut rejeter les actions négatives et adopter les positives.

La manière de voir, enseignée par le grand véhicule, le Mahayana, est plus profonde que cela. Le grand véhicule ne nie nullement la loi du karma, il admet totalement l'enchaînement des causes et des effets tout comme le petit véhicule mais il ne lui accorde pas une vérité intrinsèque. Les causes produisent bien certains effets mais leur degré de réalité est similaire à celui du rêve : les phénomènes apparaissent mais n'ont pas de réalité en soi, bien que le rêveur, tant qu'il est sous l'emprise de l'illusion onirique, les prennent pour réellement existants.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Dans le Vajrayana, ce véhicule reprend l'approche du grand véhicule, le Mahayana, mais franchit un pas supplémentaire. Il considère en effet que celui qui expérimente la loi du karma, le système d'apparence qu'implique son fonctionnement et cette loi du karma elle-même, ne sont pas trois éléments fondamentalement séparés mais sont en réalité non-différenciés. C'est le point de vue de la non-dualité, qui correspond au plus haut niveau de pratique spirituelle.

L'obtention de l'éveil implique forcément la disparition de toute souffrance, de toute illusion, de toute apparence impure. Du point de vue d'un être éveillé, il n'y a donc plus, le concernant, de discrimination à faire entre actes positifs et actes négatifs ; mais ce n'est vrai qu'au niveau de l'éveil. Pour nous, tant que nous n'avons pas atteint cet état, il est indispensable de distinguer entre actes positifs et actes négatifs, d'adopter les uns et de rejeter les autres, faute de quoi nous sommes en dehors de la voie et les conséquences seront le reflet de cela.

Est-ce clair pour vous ? Avez-vous des questions ?

Question : Cela ne me paraît pas si clair... Mes actes ont des conséquences mais si je vois une toile d'araignée, je la mets dehors mais je détruis quand-même son habitat. Tout le temps il faut que je me pose la question : ai-je fait quelque chose de mal ?

Lama Seunam : Il ne faut pas exagérer non-plus ni devenir dogmatique, sinon on va se laisser dévorer par les puces, se laisser envahir par les rats ou les souris, etc. On fait au mieux si vous voulez mais quelquefois il y a des circonstances où on ne peut pas faire autrement. On évite bien-entendu de tuer mais quelquefois on ne peut pas faire autrement.

Si vous avez des enfants chez vous, que vous êtes plusieurs à la maison et qu'il y a un nid de frelons qui vient s'installer sous votre toit, cette situation peut être extrêmement dangereuse pour vous et votre famille. Votre vie peut-être en danger, donc il faut faire le nécessaire pour cela.

Quelquefois malheureusement, nous sommes contraints d'employer des moyens forts parce que nous n'avons pas le choix. C'est là qu'entre en jeu notre pratique spirituelle. Il y a des mantras spéciaux que nous pouvons réciter pour ces animaux, en leur souhaitant une renaissance humaine. Nous pouvons aussi leur dédier le mérite que nous accomplissons, faire des prosternations devant le Bouddha et demander que tous ces mérites soient reversés à ces êtres, etc. Voyez, il y a toujours une manière de positiver, ceci dit il ne faut pas non-plus que ce soit une raison pour faire des activités illicites au quotidien puis aller se confesser le dimanche, pour recommencer les mêmes actes le lundi. Cela fait appel à un certain discernement, à une intelligence et une honnêteté de notre part. Nous essayons de faire au mieux mais quelquefois ce n'est pas toujours possible de ne pas tuer des insectes, ne serait-ce qu'en conduisant notre voiture, en marchant dans l'herbe ou sur le sol... Ce monde est ainsi, c'est inévitable, mais ce ne sera pas fait volontairement.

Parfois nous pourrions être confrontés à un choix terrible, à l'image de cette histoire concernant une des vies du Bouddha :

Dans une vie passée, il était marin sur un bateau et déjà un grand bodhisattva. Il y avait peut-être une centaine de marins sur ce bateau. Grâce à sa pratique spirituelle, il eut connaissance qu'un des marins avait des idées négatives et voulait faire couler le bateau afin de faire périr tous les marins contre lesquels il avait une haine pour une raison particulière. Celui qui allait devenir le Bouddha réfléchit à la situation. Il se posa alors la question : « Si je ne fait rien, il va accomplir ses desseins en supprimant la vie de tous ces êtres. Que dois-je faire ? »

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Il prit la décision de balancer le type par-dessus bord, sachant très bien qu'il mourrait noyé. Il fit un choix délibéré. Il accomplissait certes un acte négatif mais pour une raison positive. Cela veut dire que la motivation était louable.

Ainsi, dans notre vie, nous sommes obligés parfois de faire des choix difficiles mais il est important d'introduire la sagesse dans nos décisions et que ce ne soit pas un choix émotionnel ou égoïste. Un choix dicté par les émotions perturbatrices, ne sera jamais un choix juste. Il faut se méfier aussi de nos pulsions et bien réfléchir avant.

Il y a un temple en Inde qui a été envahi par les rats. Les religieux de ce temple hindouiste ont préféré quitter les lieux plutôt que de tuer des rats. Ils construisirent un autre temple ailleurs. D'ailleurs encore à l'heure actuelle, ce temple empli de rats est un lieu de culte vénéré où on prie les rats..., c'est bizarre, extrême même.

Un autre exemple est celui d'une belle charpente rongée par les termites. Si on n'assainit pas le bois en supprimant les termites, un jour le toit risque de tomber sur la tête des occupants qui mourront. Ces exemples veulent bien signifier que ce qui est dit d'une manière générale dans les textes, ne doit pas être pris à la lettre de façon dogmatique. Il y a parfois certaines décisions à prendre qui demande un peu de sagesse.

Certes il y a la loi du karma qui est sans cesse effective, cependant c'est la motivation qui fait la différence. Il y a une infinité de nuances possibles dans les résultats karmiques. Ces nuances seront liées à notre propre discernement et à notre motivation quand aux actes à accomplir, à la manière de les accomplir et envers qui nous les accomplissons.

Ce n'est pas facile d'être un être humain qui pratique la voie vers l'éveil... Ce n'est pas simple parce que la vie devient souvent un dilemme dans certaines décisions à prendre. Tant que nous avons l'esprit voilé, en effet nous ne voyons pas très loin. Cependant, plus nous pratiquons, plus nous avons connaissance des conséquences en profondeur et cela devient quelque part plus facile quant aux décisions à prendre, même dans les situations les plus délicates. Au départ ce n'est pas évident mais il faut se rappeler que le guide spirituel peut nous aider. Le guide spirituel va indiquer tout ce qu'il faut faire et ne pas faire mais ensuite, c'est à nous de prendre les décisions. Il y a en effet des conseils que nous pouvons recevoir lorsque nous rencontrons des circonstances difficiles. Je me souviens d'une situation dans laquelle je me suis trouvé lors d'une visite dans un centre du sud de la France :

Un couple que je ne connaissais pas, voulait absolument rencontrer le lama qui était de passage. Donc un rendez-vous a été pris avec moi pour un entretien. Lors de notre rencontre, ces gens m'expliquent qu'ils étaient au Rwanda pendant la guerre entre les Tutsis et les Hutus. Ces gens massacraient tout ce qui bougeait. Quelqu'un a pénétré de force dans leur maison pour les tuer à coup de machette. Le monsieur en question possédait un revolver pour se défendre, si bien qu'il l'utilisa en tirant sur le type qui se précipitait sur lui pour le zigouiller. Avec le temps, ce couple fut pris de remord d'avoir dû tuer quelqu'un pour se défendre ; ce n'était pas dans leur éducation, leur morale. Ces personnes souffraient de cela. Ils vinrent donc me voir afin d'avoir des conseils pour gérer cette situation difficile pour eux. « Que pouvons-nous faire avec ça ? » me dirent-ils. « Nous avons été contraints de tuer quelqu'un pour défendre notre propre vie ! » J'ai donc essayé de les rassurer, de dédramatiser les choses malgré la gravité de la situation. Je leur ai expliqué qu'ils pouvaient malgré tout positiver cette situation et faire beaucoup de souhaits pour ce type qu'ils ont tué ; qu'ils pouvaient accumuler du mérite et le lui dédier ; faire le souhait qu'eux-mêmes atteignent l'éveil rapidement pour avoir la capacité de libérer cet être-là de la souffrance ; qu'ils ne devaient pas culpabiliser, que la situation les avait obligé à agir de la sorte, que c'était aussi leur karma de rencontrer ce genre de situation douloureuse pour progresser. Déjà, ils ont pu se confesser et regretter cet acte malgré les circonstances, ce qui est très positif.

La pratique du dharma nous permet de répondre avec sagesse aux pires situations. Quelqu'un qui n'a pas développé un peu de sagesse et de compassion, aurait pu leur dire :

« Oh mais ce que vous avez fait est horrible, vous risquez de vous retrouver dans les enfers !... » Ceci n'aurait évidemment pas rendu service à ces gens. D'ailleurs il n'est pas certain que ces gens-là se retrouvent dans les enfers... S'ils parviennent à accumuler suffisamment de mérite, de sagesse et de compassion, s'ils parviennent à développer l'esprit d'éveil en cette vie, ils peuvent même atteindre l'état de bouddha. Il suffit de lire l'histoire de Milarépa, le grand yogi et poète tibétain. Milarépa avait tué plus de trente personnes lorsqu'il était jeune à l'instigation de sa mère, afin de se venger de la spoliation de ses biens par l'oncle et la tante à la mort de son père. Ceci ne l'a pas empêché de réaliser l'état de bouddha en une vie. Cela veut dire qu'ayant pris conscience de ses actes, il a ensuite beaucoup pratiqué, il a accumulé beaucoup de mérite et de sagesse, ce qui lui a permis de purifier complètement ce mauvais karma.

Nous allons terminer aujourd'hui ce chapitre sur la Vérité de l'origine de la souffrance. Il ne reste plus grand-chose à voir, ainsi la prochaine fois nous pourrons continuer avec la Vérité de l'extinction de la souffrance.

4. Le lot karmique

Les fruits des actes positifs et négatifs sont respectivement et sans erreur possible le bonheur et la souffrance. D'après le sūtra requis par Surata, il est dit :

« À graine pimentée, fruit semblable. Graine sucrée produira fruit suave. À travers ces images, le sage comprendra que le fruit du mal est brûlant et celui du bien est doux ».

C'est un chapitre très court.

5. Comment de petits actes produisent de grands effets.

C'est l'histoire de l'étincelle qui met le feu à la forêt entière. Très intéressant aussi... Commençons par les actes négatifs. Il est dit qu'on peut souffrir dans un enfer pour autant de kalpas qu'on a eu de mauvaises pensées.

On lit dans la Marche vers l'Eveil de Shantideva :

« Celui qui, envers ce bienfaiteur, un bodhisattva, nourrit de mauvaises pensées, restera dans les enfers, dit le Muni (le Bouddha Sakyamuni), autant de kalpas qu'il aura eu de mauvaises pensées. »

Il est également précisé que chaque parole négative entraîne cinq cent vies de souffrance.

Alors évidemment, ici c'est dit d'une manière abrupte, c'est-à-dire dans le cas où ce serait une personne qui n'accomplirait pas d'actions positives ou très peu. En ce qui nous concerne, dans notre vie nous accomplissons un mélange des deux : positifs et négatifs. Pour un véritable pratiquant, ça ne se passera évidemment pas comme cela car il se confesse tous les jours. Tous les soirs, avant de clôturer sa pratique, il observe tout ce qu'il a fait de mal dans la journée au niveau du corps, de la parole et de l'esprit. Cette pratique de confession lui permet de mettre en application les « quatre forces » et réciter le mantra de purification de Vajrasattva. Ainsi, celui qui ne mettra pas en application ce qui a été dit, quelqu'un de complètement aveugle, sans aucun moyen de réparation et qui n'accomplit pratiquement pas d'actions positives risquera en effet de connaître ce sort.

Donc il ne faut pas trop prendre cela non-plus à la lettre parce qu'à ce moment-là nous risquerions de considérer le bouddhisme comme nous considérons la religion chrétienne : qui juge et qui punit. Je ne veux pas critiquer ici la religion chrétienne mais il est vrai que nous avons été pas mal nourris d'idées comme cela dans notre enfance : « Si tu ne fais pas ce que je te dis, tu vas te retrouver dans les enfers !... » etc.

Dans un autre soutra qu'on appelle les Chapitres dits Intentionnellement :

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

« Le moindre des méfaits peut engendrer dans le monde suivant de grands bonheurs et faire atteindre de grands buts comme les graines qui donnent des fruits parfaits. »

Qu'est ce que cela veut dire ?

L'expérience douloureuse que nous tirons de l'accomplissement d'un ou de plusieurs actes négatifs peut nous mener à un changement radical de notre manière d'être et même jusqu'à réaliser l'état de bouddha en une vie, comme je l'ai expliqué tout à l'heure, à l'exemple de Milarépa.

Lorsque Milarépa prit conscience de la gravité de ses méfaits, il partit à la recherche du maître authentique qui était susceptible de lui montrer le chemin de l'éveil. Il subit de nombreuses épreuves pour purifier ce mauvais karma. Ce qui veut dire qu'une erreur commise peut nous amener à prendre conscience de certaines choses et à changer complètement notre façon de gérer notre vie. Une erreur peut en effet être comme une étincelle qui peut enflammer une forêt entière mais d'une autre manière elle peut enflammer notre être intérieur et notre prise de conscience.

Nos petits travers, que nous jugeons sans importance et que nous entretenons, comme par exemple un petit mensonge de temps en temps, en pensant que ce n'est pas grave, cette petite étincelle peut mettre le feu à une forêt en nous menant vers les enfers. Mais aussi une épreuve douloureuse peut nous mener vers l'éveil.

6. Impossibilité pour les actes de se perdre

À moins d'appliquer l'antidote approprié, il est impossible que le karma se détruise ou se perde sans porter de fruits, serait-ce après d'innombrables kalpas. Le karma qui est resté latent pendant une durée considérable se manifestera un jour, lui aussi, lorsque les circonstances favorables se présenteront.

Pour cela en effet, il est nécessaire que toutes les circonstances arrivent à maturité. Prenons l'exemple déjà exprimé à plusieurs reprises :

Comment se fait-il que deux cent personnes décident de partir en voyage en avion au même moment et que l'avion s'écrase, détruisant la vie de ces mêmes personnes ? Qu'est-ce qui a fait que toutes ces personnes trouvent la mort en même temps dans cet « accident » ?

Il y a bien entendu des raisons à cela : toutes ces personnes ont créé les mêmes causes dans une vie passée dont l'effet semblable pour toutes arrive à maturité en même temps. À même cause, même effet... Cela veut dire que la maturation des résultats arrive pour toutes ces personnes, particulièrement au même moment.

Nous pourrions aussi nous poser la question : pourquoi ces personnes meurent-elles dans cet avion-là plutôt que dans un autre ? Parce que le karma de ces personnes-là dans cet avion-là, se ressemble, alors que le karma d'autres personnes dans un autre avion qui va se crasher ne ressemblera pas au karma des précédentes.

Il y a toujours une relation de causalité même dans ce qui arrive au niveau du groupe, au niveau de ce que nous pourrions appeler un « karma commun ». Il y a une certaine forme de karma commun d'un côté, qui semble commun par la nature de l'acte engendré, peut-être ensemble, mais qui est quand-même qu'individuel. Ces gens-là ont peut-être commis ensemble la même cause mais peut-être pas ensemble. L'acte commis antérieurement de chacune de ces personnes se ressemble tellement que le fruit est le même et se manifeste à ce moment-là pour tout le monde...

Donc il y a impossibilité pour les actes commis par le passé de se perdre. Nous en récolterons de toute façon les fruits à un moment ou à un autre ou dans cette vie ou dans une vie future.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Lorsque nous sommes effrayés par les souffrances du cycle des existences et que nous croyons à la loi des actes, nous avons l'attitude d'esprit d'un être humain moyen : l'attitude de celui qui a compris ce qu'est le samsara et qui veut s'en libérer.

L'attitude supérieure est celle des êtres qui veulent également libérer les autres. Dans le grand véhicule du bouddhisme, c'est ce qu'on nomme la « bodhicitta ». Nous souhaitons nous-mêmes nous libérer du samsara, mais en même temps nous souhaitons libérer les autres. Donc ce n'est pas qu'une affaire personnelle et c'est grâce à cet esprit d'éveil que nous réaliserons un jour l'état de bouddha. Il n'y a pas de progrès spirituel possible qui serait séparé de l'accomplissement du bonheur des autres.

Je cite maintenant les paroles du Bouddha qui nous servent de fil rouge tout au long de cet enseignement :

« Il viendra un temps où l'océan puissant s'asséchera, disparaîtra et n'existera plus. Il viendra un temps où la terre puissante sera dévorée par le feu, périra et n'existera plus. Cependant, il n'y aura pas de fin aux souffrances des êtres qui, aveuglés par l'ignorance et pris au piège du désir, se pressent et se hâtent au travers de la ronde des renaissances. »

C'est concis, précis..., à nous d'y méditer.

Si nous examinons comment le karma et les facteurs mentaux perturbateurs donnent pour résultat ce que nous avons étudié, c'est-à-dire la Vérité sur la souffrance, nous pourrions voir que la racine de tous les facteurs mentaux perturbateurs – les émotions, les afflictions perturbatrices – est l'ignorance qui saisie le « moi », « l'ego », comme ayant une existence inhérente. Ceci est une vue fautive, une vue erronée et la croyance en cette vue erronée, est ce qui produit la souffrance ; ceci a été longuement expliqué dans la Vérité précédente.

Si maintenant nous développons en nous la sagesse qui comprend le véritable mode d'existence du « moi », la saisie erronée que nous avons auparavant disparaîtra d'elle-même, conformément à un principe qui est celui du développement du vrai et du faux. Ce qui signifie que lorsque le vrai l'emporte, il n'y a plus de place pour le faux. C'est comme la lumière que nous apportons dans l'obscurité, il n'y a alors plus de place pour l'obscurité. De même, si nous coupons les racines d'un arbre, les branches et les feuilles tomberont à leur tour. Si nous éliminons l'ignorance, racine de tous les facteurs mentaux perturbateurs, ceux-ci disparaîtront à leur tour et la souffrance sera éliminée.

Donc voyons s'il est possible de mettre un terme définitif à la souffrance et c'est pourquoi la prochaine fois nous aborderons le chapitre concernant la Vérité sur la cessation de la souffrance.

Voilà pour ce qui est de cette seconde Vérité que j'avais commencé déjà la dernière fois. Nous la terminons aujourd'hui.

Je vous laisse la parole si vous avez des questions...

Il est évident que tout ce qui a été entendu demande réflexion. Le rôle de l'enseignant, du lama, est d'exposer les choses, à nous ensuite de revenir là-dessus, d'étudier, de réfléchir. C'est pour cela que nous enregistrons l'enseignement, que nous faisons la transcription de cet enseignement, à laquelle vous pouvez vous référer ensuite pour pouvoir étudier et réfléchir. Nous ne pouvons pas intégrer l'enseignement en ne l'ayant entendu qu'une seule fois, c'est évident...

Question : Ça n'est pas une question. C'était tout simplement où je pouvais retrouver cet ouvrage, cet enseignement, dans quel livre de référence.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Lama Seunam : Il y a certains bouquins qui ont été écrits sur les quatre Vérités. Ce que vous entendez là, c'est tout un travail de recherche, de réflexion et d'étude, en ce qui me concerne, pour pouvoir enseigner ce sujet. Tout ce que j'ai dit jusqu'ici, vous n'en retrouverez peut-être pas la moitié dans d'autres ouvrages. Il y a différentes références, différents points de vue qui sont développés par rapport à cela. On peut dissenter longuement sur ce sujet. En fait, les quatre Vérités des Êtres Nobles décrivent tout le chemin vers l'éveil ; c'est ce qu'a enseigné le Bouddha. Donc nous pouvons en parler et y réfléchir toute notre vie. Il y a certains exposés, plus ou moins développés, qui sont faits par des lamas, un peu différents du mien, mais qui expliquent la même chose. Il y a bien entendu les textes d'origine écrits en sanskrit, en tibétain et en chinois. À ma connaissance, j'en connais deux qui traitent de ce sujet en français et un peu plus en profondeur. Je ne pourrais pas vous dire de qui ils sont, je ne me souviens plus. J'en ai vu un récemment que je ne connaissais pas, écrit par un guéshé guélukpa qui traite de ce sujet. Je ne l'ai pas lu.

Donc c'est peut-être à vous de vous renseigner dans les centres pour savoir ce dont ils disposent dans leur boutique comme ouvrages en rapport à cela. Le sujet, c'est les quatre Vérités des Êtres Nobles.

Question : Je n'ai pas eu ce réflexe de prendre un papier et un crayon. J'aurais bien voulu travailler sur deux pages en arrière, sur ce que vous avez dit. Il y avait une évolution et ensuite il y avait, par rapport à la souffrance évidemment, deux mots contradictoires. Je n'ai pas eu le réflexe de noter et ça, ça m'intéressait drôlement.

Lama Seunam : Contradictaires ?

J'ai tellement dit de choses que je ne peux pas me souvenir. Si vous vous souveniez plus exactement, je pourrai peut-être vous répondre et éclairer votre lanterne. Mais pour cela il me faut des précisions.

Question : Malheureusement je n'ai pas noté...

Lama Seunam : Un passage qui n'était pas très clair...Est-ce que vous vous souvenez du contenu ?

Question : Je n'ai pas très bien compris l'histoire de la graine qui était sur plusieurs générations.

Lama Seunam : Non, non...

Tout est né de l'esprit, tout est esprit donc rien ne se perd. Tout ce que nous accomplissons comme action, que ce soit par la pensée, par la parole et par l'action du corps, n'est jamais perdu. Ce sont des graines qui sont entreposées dans la conscience de base que l'on appelle l'*alaya*. Ces graines contiennent en elles-mêmes toute l'histoire de ce qui va se passer ensuite. Comme une graine de pommier, par exemple, contient en elle-même toute l'histoire du pommier et du fruit. C'est la même chose pour nos graines karmiques. Les actes posés laissent des traces, des empreintes dans l'*alaya*, ainsi que nos tendances. Ces empreintes, ces graines, contiennent en elles-mêmes notre devenir, ce que nous allons expérimenter comme bonheur ou comme souffrance dans le futur ; au même titre que la graine du pommier contient en elle-même toute l'histoire du pommier et de la nature du fruit.

C'est une histoire qui se fait sur plusieurs vies car il faut que cette graine puisse mûrir et pour qu'elle puisse mûrir, qu'elle arrive à maturation, il est nécessaire que certaines causes et conditions soient réunies.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

C'est comme un arbre. Si vous plantez une graine et que vous ne lui donnez pas de lumière, pas d'eau, que vous n'arrosez pas, que vous ne protégez pas la pousse, etc., rien ne se passera... Il faut que tout cela soit réuni pour qu'un jour vous puissiez récolter les fruits. C'est pareil du point de vue karmique.

Question : On peut dire qu'on est l'empreinte de nos ancêtres...

Lama Seunam : Je pourrais dire oui et non. Oui, d'une certaine manière. Si nous sommes nés dans cette famille plus particulièrement, c'est que nous avons un lien karmique avec les gens de cette famille, avec notre père, notre mère. Il n'y a pas de hasard, nous avons des connexions karmiques avec ces gens. Est-ce que les connexions sont bonnes, est-ce qu'elles sont moins bonnes ou est-ce qu'elles sont très mauvaises ? Nous ne le savons pas d'avance, c'est l'avenir qui nous le dit. Il y a des êtres qui naissent dans des familles dans lesquelles ils sont torturés, maltraités, abandonnés, etc. À l'inverse, d'autres seront choyés, aimés, auront une bonne éducation, etc. Nous ne savons pas cela à l'avance.

C'est identique pour les parents qui attendent un enfant. Ils ne savent pas quel être va arriver. C'est un peu la loterie. Ils ne savent pas à l'avance de quel être ils vont enfanter. Quelle connexion dans le passé ont-ils créé avec l'être qui naît ? Comme nous n'avons pas encore l'omniscience d'un bouddha, nous ne savons pas quel est cet être et le lien karmique que nous avons créé avec lui ; ce peut être le pire comme le meilleur...

En tout cas, il est certain qu'il y a déjà un lien entre ces gens. Chacun de ces êtres est empreint de ses tendances karmiques mais aussi est influencé par les tendances de ses parents actuels. Ses parents trimballent aussi des tendances de leur karma personnel et de leurs propres parents et ainsi de suite. Ce qui veut dire que nous allons hériter de tout ce mode de fonctionnement plus ou moins compliqué, à travers ce que nos parents vont nous transmettre.

Mais qu'est-ce qui permet cela ? C'est quand-même notre karma individuel... C'est que dans le passé, si nous avons créé des causes pour être un enfant maltraité et abandonné dans cette vie, nous tomberons dans une famille qui correspond aussi à ce genre de tendance. Donc il y a un lien, à la fois karmique individuel au niveau de l'esprit par rapport à nos actes propres mais aussi dans la manifestation que nous pouvons avoir dans ce corps et dans la famille dans laquelle nous naissons. Nous héritons plus ou moins des névroses de nos parents, peut-être de leurs psychoses, de leur mode de fonctionnement de l'esprit. Après c'est à nous, à travers notre libre arbitre, d'en faire quelque chose : d'entretenir ces mauvaises ou bonnes choses que nous avons reçues de nos parents ou de ne pas le faire. Vous voyez, c'est extrêmement compliqué.

Penser que l'héritage karmique ne vient que de nos ancêtres, c'est faux. Cela n'est pas un raisonnement juste. Il y a les deux. C'est notre karma individuel qui fait que nous renaissions dans cette famille plus particulièrement et que nous aurons à subir telles ou telles choses heureuses ou malheureuses. Ces choses heureuses ou malheureuses seront aussi l'héritage du propre karma de nos parents ; de leur karma personnel, mais aussi de leur relation à leurs propres parents et ainsi de suite... C'est une combinaison de tout cela.

Pour comprendre la loi du karma dans sa diversité et ses détails, c'est extrêmement difficile. Il faut avoir atteint un très haut niveau spirituel que l'on appelle « unique saveur », *rotchik* en tibétain. Tant que nous n'avons pas atteint ce haut niveau spirituel, nous ne pouvons pas comprendre exactement ce qu'est la loi du karma. On l'explique de manière simple par des exemples : si on sème du blé, on récolte du blé ; si on sème de l'orge, on récolte de l'orge et pas du blé, etc. Mais c'est beaucoup plus subtil que ça. Parce que ça engage tellement de paramètres, à l'infini, que seul un bouddha ou un être hautement éveillé peut comprendre. C'est extrêmement complexe.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Question : Pour moi, c'est plutôt une réflexion sur le cheminement. Lorsque l'on commence à comprendre le fonctionnement et le karma et les conséquences des actes. Au départ, on sait que dans sa vie, on peut voir les karmas immédiats, les résultats immédiats. C'est amusant ... façon de parler. Par contre ce qui est très angoissant, à partir du moment où l'on a pris conscience de ça, c'est de penser à toutes nos vies passées. Maintenant on peut semer le bon grain pour éviter le mauvais karma. Donc là, il n'y a pas de soucis car on sait que l'on récoltera. Mais par contre, c'est par rapport à tout ce que l'on ignore et tout ce que l'on fait dans l'ignorance aussi dans cette vie. Donc, il y a ça. Et puis d'un autre côté, est-ce que le fait de travailler sur tout ce qui cause la souffrance, c'est-à-dire toutes les émotions qui nous empoisonnent, nous permettra dans d'autres vies, si malheureusement on n'atteint pas l'éveil tout de suite, de pouvoir mieux appréhender les conséquences.

Lama Seunam : Oui complètement car l'accomplissement d'actions positives, le travail sur soi, etc., permettent de purifier les voiles de la connaissance qui recouvrent notre esprit. Cela se fait progressivement. Plus nous purifions ces voiles, plus nous voyons clairement au-delà de ce qui était vu avant. Nous comprenons mieux les causes, ce qui est nécessaire de faire, de ne pas faire... Ce n'est pas qu'une vision qui va jusqu'au bout de notre nez, c'est une vision qui est vaste. Plus l'esprit s'ouvre, plus il a cette clarté, cette connaissance, plus il sait en profondeur les conséquences. Donc cela nous amène à affiner de plus en plus notre pratique, notre conduite.

Cependant, il faut bien commencer un jour par quelque chose, par un début. Si nous n'avons jamais entendu ces vérités de la bouche de quelqu'un, que ce soit un Vénérable, un Lama ou quelqu'un d'autre, nous n'aurons jamais l'idée de creuser la question. Donc c'est grâce à ce que nous avons entendu comme enseignement, grâce ensuite aux réflexions que nous avons engagées sur l'enseignement, grâce à la pratique aussi qui a ouvert et éclairer notre esprit, que nous pouvons mieux comprendre le sens de ce qui nous a été dit. Et automatiquement, il nous est plus facile ensuite de gérer notre vie en connaissance de cause. Donc c'est une progression dans le cheminement. Au début, nous sommes ignorants, nous ne savons pas, nous faisons n'importe quoi et puis un jour nous rencontrons un être qui nous dit des choses qui nous touchent, par exemple : « Pourquoi tu tues les insectes, pourquoi tu tues les animaux, ils souffrent tout comme nous et tout comme nous, ils souhaitent le bonheur !... » Nous sommes surpris par cela car nous n'imaginions pas que les animaux soit des êtres et qu'ils souffrent. Nous ne savions pas que les animaux ont aussi la nature de bouddha en eux. Ainsi, il y a tout un cheminement dans l'esprit qui fait qu'ensuite nous comprenons mieux comment ça se passe et de fait, nous changeons notre façon de faire. Mais pour cela, il a fallu l'entendre au départ. Si quelqu'un ne nous l'avait pas dit, nous aurions continué comme avant.

Question : C'est effrayant au départ quand on réalise ce qui peut y avoir, les conséquences...

Lama Seunam : Oui, c'est effrayant. Et avant cette vie, nous en avons eu d'autres à l'infini. Durant ces vies, nous avons accompli toutes sortes d'actes. Nous sommes passés par les enfers un nombre incalculable de fois, ainsi que dans tous les autres mondes du samsara, jusqu'au jour où nous avons croisé un bodhisattva empli de compassion, qui a eu pitié de nous et nous a enseigné quelque chose d'utile. Ainsi, nous aussi nous pouvons agir de la sorte vis à vis des autres grâce à ce que nous avons appris, ce que nous connaissons de la vie. À notre tour, nous pouvons aussi l'enseigner aux autres, à notre niveau. C'est comme cela que les choses peuvent changer.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Si nous n'expliquons pas à un jeune enfant que mettre la main sur le feu ça brûle, il ne pourra pas le savoir au début ; il faut que quelqu'un le lui dise. Certes, il ira tout de même vérifier ; c'est souvent comme ça que ça se passe, pour nous aussi d'ailleurs...

Lorsque le Lama nous dit : « Il ne faut pas faire ça, ce n'est pas très bien, tu risques d'avoir des problèmes ». Nous pensons alors : « Oui..., le Lama dit cela mais si j'essayais quand-même en faisant un peu différemment, peut-être que ça marcherait... » Mais finalement, nous nous ramassons une fois de plus. C'est à force d'expériences, à force d'avoir expérimenté la souffrance, d'avoir fait des erreurs que nous apprenons aussi. C'est une progression ce chemin ; nous ne pouvons pas tout assimiler d'emblée. Si nous le pouvions, nous serions déjà tous des bouddhas. La voie vers l'éveil demande un travail énorme sur nos tendances, sur nos façons de penser, sur nos façons de voir les choses, d'exprimer les choses, etc. La pratique spirituelle est une conversion totale de notre mode de penser et d'être.

Nous verrons que, dans la dernière des Vérités qui concerne le chemin qui mène à l'extinction de la souffrance, la qualité principale que nous devons développer est l'attention. L'attention est une qualité qui vient en septième position seulement, dans l'Octuple Sentier. Et pourtant, il est dit à l'unanimité par tous les maîtres, qu'elle occupe la première des positions car sans attention, rien ne peut changer. Si nous ne sommes pas attentifs à ce que nous pensons et faisons, si nous ne sommes pas conscients des conséquences de ce que nous faisons, nous ne pourrons pas changer.

La pratique de la méditation nous apprend cela : à être attentif, à être conscient de l'instant, de ce que nous posons dans l'instant, de ce qui s'élève dans notre esprit, de notre manière de réagir à telle ou telle situation, de notre manière de faire, de poser nos actes. C'est une attention constante. Mais cela ne veut pas dire que ce soit une obsession. Au début, ça peut être un peu cela car nous nous forçons à être attentifs. Mais la méditation va permettre à notre esprit de se détendre et de s'ouvrir, ainsi l'attention vient d'elle-même quand l'esprit n'est pas obstrué. C'est lorsqu'il est obstrué par des pensées, par des concepts, par des émotions qu'il n'est pas attentif à l'instant. Plus nous pratiquons, plus cette attention se développe. Ensuite, ça n'est pas difficile car l'esprit est clair et voit tout ce qui se passe : les pensées, les actions, les causes, les conditions, les conséquences, etc.

Question : Une question que je me pose et que vous avez évoquée sur ce qui est relatif à l'illusion. Tout ce que l'on fait, nous amène grâce à notre libre arbitre, à savoir ce qui est juste ou pas juste, à porter finalement un jugement. Si tout n'est qu'illusion, comment cette illusion ne perturbe pas notre libre arbitre ?

Lama Seunam : Très bonne question. C'est pour cela que le Bouddha a toujours enseigné les deux Vérités : la Vérité relative et la Vérité ultime. Elles sont complètement interdépendantes.

Du point de vue ultime, tout n'est qu'illusion, tout n'est que rêve comme un arc-en-ciel qui n'a pas d'existence réelle. Cependant, au niveau relatif et au niveau où nous en sommes, il y a des règles à respecter. Bien que tout soit illusoire du point de vue ultime, du point de vue relatif les choses nous apparaissent bien réelles. Quelqu'un peut me dire : « Alors Lama, tu peux traverser le mur puisqu'il est illusoire ? » D'accord mais actuellement, si j'essaie de le traverser, je vais me faire une grosse bosse sur le front. C'est peut-être illusoire du point de vue ultime pour quelqu'un qui l'a réalisé, cependant pour quelqu'un qui ne l'a pas réalisé, le mur paraît bien réel.

Il faut donc bien comprendre ces deux aspects : relatif et ultime. Pour l'instant, nous ne sommes pas dans la compréhension de l'ultime. Il faut déjà réaliser le sens du point de vue relatif pour comprendre qu'au niveau ultime, en effet, tout est illusion. Même le karma est illusion... Nous y sommes soumis tant que nous sommes prisonniers du cycle des existences.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Un bouddha n'est plus soumis à tout cela. Il voit les choses d'une autre manière que nous. Ça n'est même pas explicable car c'est au-delà de notre entendement actuel. Mais il n'empêche que nous, dans notre condition actuelle, il y a certaines choses qu'il faut faire et d'autres qu'il faut abandonner, même si du point de vue ultime, tout cela n'a aucune existence réelle. Nous sommes quand-même soumis en la croyance en un ego, à un « moi-je » que nous considérons comme solide et définitif. C'est quand-même une croyance qui ne repose sur rien mais nous avons tellement solidifié les choses qu'elles nous apparaissent comme nous les avons solidifiées.

C'est un peu la question qui avait été posée à Milarépa par certains de ses disciples. Milarépa était doué de beaucoup de qualités, parce qu'il avait atteint l'état de bouddha en une vie. Certains de ses disciples lui ont demandé : « Il est normal que vous ayez pu acquérir toutes ces qualités car vous êtes un être extraordinaire. Vous étiez prédestiné car vous aviez déjà atteint l'état de bouddha dans votre vie précédente ; vous êtes la réincarnation d'un grand bodhisattva. En ce qui nous concerne, nous ne sommes que des êtres ordinaires, nous n'avons pas la capacité de réaliser l'éveil en une vie... »

Milarépa répondit à ses disciples : « Non, je suis quelqu'un de complètement ordinaire. C'est vous qui êtes des gens extraordinaires. Vous arrivez à rendre solides des choses qui n'ont aucune existence ; et ça, il faut le faire ! »

C'est notre confusion qui nous fait appréhender la manifestation de cette manière, et elle est source de souffrance. L'enseignement du Bouddha nous explique qu'il existe une autre manière d'appréhender la réalité. Mais pour cela, il y a une conversion totale de notre être à mettre en œuvre : corps, parole, esprit. Ceci passe par la mise en application des moyens. Ces moyens seront expliqués lors de l'exposé de la 4^{ème} Vérité.

Si les choses étaient permanentes, nous ne pourrions rien changer. Or, c'est bien parce qu'il existe la Vérité d'un au-delà de la souffrance qu'il y a possibilité de changer. S'il n'y avait pas un au-delà de la souffrance, nous serions toujours soumis à la souffrance sans pouvoir rien changer. S'il n'y avait pas l'impermanence, les choses seraient toujours les mêmes. Donc c'est grâce à l'impermanence, grâce à l'au-delà de la souffrance que les choses peuvent changer, ainsi nous pouvons orienter notre activité d'une autre manière et dans la bonne direction. L'enseignement du Bouddha explique cela de manière précise. La décision de changer nous appartient.

Lorsque l'on dit : « Tout est illusion du point de vue ultime ... », nous ne comprenons pas ce que ça veut dire. C'est normal car le chemin de la compréhension est progressif. Il faut déjà apprendre à bien gérer notre vie quotidienne de manière correcte, c'est-à-dire commencer par apprendre à devenir un meilleur être humain ; apprendre à faire connaissance avec ce que nous sommes ; avoir conscience de nos défauts mais aussi de nos qualités. Ce regard intérieur va nous permettre de développer l'œil de sagesse intérieur qui nous donne la faculté de voir qui nous sommes et quelle est notre véritable nature. Ainsi, lorsque nous développons cette faculté, nous savons ce qu'il faut faire. Nous voyons en effet que nous avons beaucoup de défauts, des vues fausses, des mauvaises compréhensions, etc. Grâce à l'enseignement, nous pouvons changer cela. Cette démarche demande un effort sur soi, du courage aussi. Si nous sommes dans l'idée qu'un sauveur va venir nous sortir de nos problèmes et les régler à notre place, nous pouvons toujours attendre, ce n'est pas comme cela que ça fonctionne. C'est nous qui avons créé les causes par le passé, c'est à nous de créer de nouvelles causes pour le futur. Et c'est en cela que nous sommes totalement, complètement et définitivement responsables de nos actes et de notre devenir. Tout dépend comment nous allons orienter notre activité humaine.

Il y a donc des choses à faire d'abord au niveau relatif pour comprendre ensuite ce qu'est l'ultime. Si nous essayons de comprendre l'ultime avant de comprendre comment fonctionne le relatif, nous risquons de tomber dans des vues erronées. Ceci peut être même

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

très dangereux. Nous pouvons penser : finalement puisque tout est vide, tout est vacuité alors je peux faire ce que je veux. Puisque ça n'a pas d'importance, je peux étrangler mon voisin, je peux mettre le feu à la Pagode, je peux faire tout ce que j'ai envie... C'est pour cela que le Bouddha a toujours enseigné les deux Vérités, la vérité relative avec ses règles et la vérité ultime qui est la véritable nature de toute chose.