

9^{ème} session (23/11/2013)

Bonjour à tous et à toutes,

Très heureux de vous retrouver afin de continuer à étudier ensemble l'enseignement du Bouddha, que nous avons commencé voici déjà pas mal de mois.

Pour les personnes qui sont venues les fois précédentes, nous avons approfondi les deux premières Vérités : la première Vérité qui concerne la souffrance, ce qu'est la notion de souffrance du point de vue bouddhiste. Nous avons donc exploré le sujet en détail, puis nous avons abordé la deuxième des quatre Vérités : la Vérité de l'origine de la souffrance. Nous en arrivons aujourd'hui à la troisième des Vérités qui concerne l'extinction de la souffrance.

5. La Vérité de l'extinction de la souffrance

La souffrance qui est liée au cycle des existences, n'est pas une fatalité. Cela veut dire que nous pouvons sortir de cette souffrance. S'il n'y avait pas un au-delà de la souffrance, il n'y aurait pas la possibilité d'en sortir, nous serions toujours sujets aux mêmes conditions de souffrance sans pouvoir jamais y échapper ; or le Bouddha a enseigné la Vérité qui concerne l'extinction de la souffrance.

Cela veut dire que par un travail de transformation intérieur, nous pouvons parvenir à dépasser, à aller au-delà de cette souffrance. Ceci nous met en relation avec ce qui anime notre monde tel qu'il est, c'est-à-dire l'impermanence. L'impermanence signifie que tout est en changement perpétuel, ainsi il y a possibilité de transformer cette souffrance en bonheur définitif et de réaliser un jour le Nirvana ou l'état d'éveil, l'état de bouddha. Pour étayer cette explication, comme nous l'avons fait jusqu'ici, nous allons prendre les paroles-mêmes du Bouddha qui nous servent de fil rouge :

« Qu'est ce que la Vérité de l'extinction de la souffrance ?

C'est la disparition complète, l'extinction du désir, l'abandonner, se libérer, se détacher de lui.

Mais où ce désir peut-il disparaître ?

Partout dans le monde où il y a des choses délicieuses et plaisantes, là le désir peut disparaître et s'éteindre ».

Ici le Bouddha explique qu'il n'y a pas besoin d'aller ailleurs ou de chercher un autre monde pour faire disparaître cette souffrance. C'est dans notre vie quotidienne, dans ce que nous vivons, là où nous sommes, dans ce monde qui est empli de désir, où toutes les choses favorisent ce désir, que nous pouvons véritablement nous en affranchir.

Le monde et surtout nos sociétés actuelles, sont fondés sur le désir : le désir de posséder, le désir d'être quelque chose, le désir d'obtenir un pouvoir, le désir d'être heureux, etc., ainsi toute notre société reflète cette tendance au désir. La consommation elle-même est une source de désir. Tout ce que nous rencontrons dans notre vie actuelle incite les gens à fonctionner sur le désir ; nous entretenons sans cesse et sans cesse le désir. Aussi paradoxal que cela puisse être, c'est parce que ce désir se reflète dans toutes les choses de notre vie que nous pouvons nous en affranchir. Ainsi, toutes ces incitations au désir nous permettent de travailler avec et de le transformer en sagesse.

Le Bouddha continue :

« Que ce soit dans le passé, au présent ou au futur, quiconque parmi les moines ou les prêtres, regarde les choses délicieuses et plaisantes du monde comme impermanentes,

misérables et sans ego, comme une maladie ou un chagrin, c'est lui qui surmonte le désir. »

Le Bouddha évidemment s'adressait à ses moines, mais ceci est valable pour tout le monde.

« Et libérés du désir des sens, libérés de la soif de l'existence, ils ne reviennent plus, ils n'entrent plus encore dans l'existence. »

- **La dépendance de cessation des phénomènes**

« Car par la disparition complète et l'extinction du désir, l'attachement à l'existence cesse ; par l'extinction de l'attachement à l'existence, le processus de devenir est éteint ; par l'extinction du processus de devenir, la renaissance est éteinte ; et par l'extinction de la renaissance, la vieillesse et la mort, la peine et le désespoir sont éteints. Ainsi se produit l'extinction de toute la masse de souffrance.

D'où il résulte que annihiler, faire cesser, surmonter la forme corporelle, la sensation, la perception, les activités mentales et la conscience, ceci est l'extinction de la souffrance, la fin de la maladie, la victoire sur la vieillesse et la mort. »

Pour illustrer cela, nous pouvons prendre une image tout à fait simple. Par exemple les vagues de l'océan qui sont entretenues, qui sont générées par le vent. Si le vent cesse, les vagues s'apaisent progressivement, c'est-à-dire que les énergies qui ont été activées par le vent s'apaisent progressivement et ainsi les ondulations de l'océan disparaissent. La cause même de ces vagues étant bien le vent lui-même, la cessation ne pourra se faire que lorsque l'énergie qui a été engagée sera complètement épuisée.

Il en sera de même pour un feu dans une cheminée. Tant que le feu est alimenté par du bois, il brûlera et chauffera de plus en plus. Si nous cessons d'alimenter ce feu avec le combustible, celui-ci qui est déjà présent se consumera tout doucement et le feu s'éteindra.

C'est identique aussi pour l'être ordinaire prisonnier de l'ignorance et de la croyance en une entité-ego. Le processus de formation des cinq agrégats qui nous composent – la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et les consciences – est produit par le désir d'existence qui est maintenu pour un temps à cause des énergies de vie qui sont amassées. Une fois que ce combustible du désir et de l'attachement à l'existence a cessé et qu'aucun nouveau désir ne force encore le processus des cinq agrégats à se manifester, la vie continuera aussi longtemps qu'il restera des énergies vitales en réserve. Une fois épuisées, à la mort, le processus des cinq agrégats cessera.

Ainsi, le Nirvana – Nirvana veut dire « extinction de la souffrance », de « nirva » cesser de souffler ou s'éteindre – peut se manifester. Il peut se manifester sous deux aspects :

- L'extinction des impuretés, des tendances qui peuvent avoir lieu pendant la vie même du pratiquant, de l'arhat. C'est-à-dire que par la pratique du dharma et de la méditation, nous pouvons épuiser nos tendances émotionnelles, nos afflictions, alors nous ne sommes plus esclaves de nos désirs, de nos attachements, de notre colère, etc.
- L'extinction du processus des cinq agrégats qui forment notre personnalité et qui prend place au moment de la mort.

Donc il y a ces deux aspects du Nirvana, qui peuvent être considérés et réalisés.

Comme nous l'avons vu les fois précédentes, l'origine de la souffrance est d'abord liée à l'ignorance, l'ignorance de notre véritable nature. Du fait que nous ignorons quelle est notre véritable nature, se développe en nous-mêmes la dualité : il y a « moi » qui est séparé du monde, qui est séparé des autres ; nous ne comprenons pas que le monde lui-même est le reflet de notre propre esprit.

C'est à partir de cette dualité que naît le désir et le rejet. Nous souhaitons nous approprier, nous attacher à ce qui nous intéresse, et nous rejetons, nous refoulons, ce que nous

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

ne voulons pas. Ainsi, toute la souffrance que nous expérimentons découle de ce processus duel né de l'ignorance de notre véritable nature.

Pour pouvoir posséder ce que nous convoitons, nous entrons dans une action particulière et cette action elle-même produit un karma, qui peut être positif mais qui est souvent négatif. Lorsque nous rejetons ce que nous ne souhaitons pas, le processus est le même, nous créons un karma en luttant contre les choses et contre le monde. Ce karma est aussi générateur de souffrance pour le futur.

C'est donc tout un processus de causes et d'effets. Ainsi, dès l'instant où nous entendons l'enseignement du Bouddha, nous commençons à y réfléchir, à en approfondir le sens. Progressivement, nous éradiquons cette ignorance car nous comprenons qu'il ne faut plus fonctionner de la sorte et nous changeons notre façon de penser et d'agir ; nous dépassons cette notion d'ignorance. À partir de là, comme nous comprenons tout ce processus, nous commençons à mettre en mouvement les techniques qui nous permettent de travailler sur nos afflictions, nos émotions perturbatrices, et entre-autre le désir et la crainte, l'espoir et la crainte.

Le désir, c'est toujours l'espoir de quelque chose. La crainte, c'est la peur de ne pas obtenir ce que nous souhaitons et de nous trouver associés à ce que nous ne souhaitons pas. Donc le désir naît de cette ignorance du fonctionnement des choses, du fonctionnement de l'esprit, du fonctionnement de la manifestation. Une fois que nous avons compris cela, nous savons que nous devons travailler sur l'espoir et la crainte. Si nous ne faisons pas cela, au moment de la mort, lorsque nous quittons ce corps, l'esprit continue son chemin en étant toujours animé par le désir de satisfaire ses afflictions, ses émotions ; pour cela, il est à la recherche d'un autre corps, de parents qui s'accoupleraient et seraient susceptibles de nous procurer un nouveau corps pour continuer à assouvir nos désirs. Ainsi, c'est un enchaînement perpétuel qui nous fait renaître sans cesse dans les mondes du cycle des existences tels que le nôtre ou d'autres mondes inférieurs ou supérieurs mais qui sont toujours empreints de souffrance. Il y a donc tout un processus que nous avons déjà étudié dans le passé. Ceci est un simple rappel que je vous donne pour situer un peu cela.

Si nous travaillons sur nous-mêmes durant notre vie – ce qui sera le sujet de la quatrième Vérité, c'est-à-dire la Vérité du chemin qui mène à l'extinction de la souffrance – nous pouvons nous affranchir de ce cycle infernal des renaissances et des morts, de cette dépendance à nos afflictions perturbatrices et ne plus renaître dans ces mondes où règne la souffrance. Il faut tout de même savoir que notre monde humain n'est pas le pire puisqu'il fait partie des trois mondes supérieurs du cycle des existences. Il se situe sous le monde des dieux et celui des demi-dieux. Nous retrouvons d'ailleurs cela dans les différentes mythologies, ce qui signifie que ce ne sont pas que des fables.

Nous avons aussi un travail à faire et ce travail, nous commençons à le mettre en mouvement dès l'instant où nous comprenons qu'il y a en effet une extinction de la souffrance possible. S'il n'y avait pas d'extinction possible, nous serions définitivement prisonniers de ce conditionnement. Le fait que nous sachions qu'il y a une possibilité d'en sortir, c'est en cela que notre condition humaine n'est pas considérée comme une fatalité mais comme un réel défi ; notre vie doit être un défi. Ce défi est de parvenir nous-mêmes à nous libérer et de mettre en pratique les moyens qui nous permettent cela.

« Ceci en vérité est la paix, ceci est le plus élevé, la fin de toutes formations, l'abandon de toute base de renaissance, la disparition du désir, le détachement, l'extinction, le Nirvana. »

« Ensorcelé par la convoitise, enragé par la colère, aveuglé par l'illusion, submergé, son esprit pris au piège, l'homme vise sa ruine, la ruine des autres et il subit

des peines morales, du chagrin. Mais si la convoitise, la colère et l'illusion sont abandonnées, l'homme ne vise ni sa ruine ni celle des autres et il ne subit ni peines morales, ni chagrins. Ainsi le Nirvana peut-il être immédiatement visible dans cette vie, accessible, attirant et compréhensible pour le sage. »

« L'extinction de la convoitise avide, l'extinction de la colère, l'extinction de l'illusion, ceci en vérité est appelé le Nirvana. »

Donc Nirvana, ce n'est pas le groupe de rock mais c'est l'extinction de la souffrance. Nirvana, ce n'est pas un pays, une terre particulière ou une planète où il n'y aurait pas de souffrance. Le Nirvana est en nous déjà, comme la nature de bouddha est en nous. S'il n'était pas présent en nous, nous ne pourrions jamais le réaliser ; ce serait compliqué. Comme il est en nous il est possible de cultiver cela à travers tout ce qui a été enseigné par le Bouddha et les grands maîtres depuis cette époque ; c'est ce que nous verrons dans la prochaine Vérité, la Vérité du chemin que nous devons parcourir pour éteindre définitivement cette souffrance.

Il y a différents niveaux qui concernent la cessation de la souffrance :

Par la force des remèdes appropriés que nous mettons en mouvement, nous pouvons éliminer uniquement le voile des facteurs mentaux perturbateurs, c'est-à-dire toutes ces émotions, ces afflictions qui sont en nous et qui nous dominent. C'est donc un pas mais ce n'est pas encore la bouddhité totale. C'est ce qui va nous permettre de nous libérer du conditionnement du cycle des existences.

Quand on parle d'ailleurs de l'élimination du voile des facteurs mentaux perturbateurs, il faut aussi éliminer la croyance en l'existence du « moi », la croyance en un ego comme étant réel et existant. Ceci va nous permettre de nous libérer du cycle des existences, mais le chemin n'est pas encore vraiment terminé car il faut encore éliminer les voiles qui recouvrent la connaissance fondamentale. Ceci nécessite tout un travail sur soi-même, toute une progression qui correspond à la voie des dix terres de bodhisattvas, les dix états de réalisation qui mènent à la bouddhité.

Donc il nous faut à la fois purifier nos voiles émotionnels et les voiles du karma créés par nos actes passés. Pour cela, nous devons travailler sur nos émotions ce qui permettra de ne pas engendrer de nouveau mauvais karma pour le futur. Quand au karma passé, nous devons le purifier grâce à la pratique du dharma. Nous devons intégrer la compréhension que l'existence que nous attribuons à notre ego, notre « moi-je » n'a aucune valeur. Ainsi, celui qui a réalisé cela se libère du cycle des existences mais ensuite, il est nécessaire de perfectionner les qualités pour obtenir l'omniscience d'un bouddha et c'est ce qui justifie ces dix terres d'éveil à parcourir.

Donc la Vérité sur la cessation de la souffrance qui est réalisée par les aryas ou les arhats qui suivent la voie du Mahayana – c'est-à-dire la voie de l'altruisme – est caractérisée par les trois qualités des éliminations qu'elle a produites :

- Élimination correcte. Parce qu'elle a été obtenue grâce à une méthode correcte. La compréhension directe de l'absence du « moi » inhérent – on qualifie l'élimination de correcte. Mais il y a certains ascètes qui ne sont pas bouddhistes qui arrivent, grâce à une très grande maîtrise, à éliminer totalement les facteurs mentaux perturbateurs qui sont en eux. Mais comme ils n'ont pas réalisé la compréhension directe de l'absence de « moi » inhérent, l'élimination est dite ne pas être correcte.
- Élimination sans retour. Grâce aux qualités qu'ils ont développées sur leur courant de conscience, les aryas ou les yogis n'ont plus à reprendre naissance dans le samsara, sous l'action du karma et des émotions perturbatrices. C'est un peu ce que j'expliquais tout à l'heure.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

- Élimination complète. Parce que les mauvaises renaissances ayant pour support un corps et un esprit non basés sur les émotions perturbatrices sont totalement éliminées, on parle à ce moment d'élimination complète.

La réalisation de la Vérité sur la cessation de la souffrance est un chemin progressif, ça ne peut pas se faire comme cela du jour au lendemain, c'est toujours lié au travail que nous allons développer sur nous-mêmes et sur notre compréhension des choses.

Nous pourrions prendre un exemple tout simple : si nous souhaitons laver un tissu qui est sale et malodorant, ce n'est que progressivement, selon l'intensité des efforts que nous produirons en le lavant, que la mauvaise odeur diminuera pour finalement laisser apparaître un tissu propre sans odeur. De même l'esprit souillé par les deux voiles, ne sera que progressivement purifié par la force des remèdes appliqués pour finalement retrouver sa pureté.

Il y a quatre caractéristiques quant à la Vérité sur la cessation de la souffrance.

- 1) Elle est cessation car les facteurs mentaux perturbateurs, cause de souffrance ont été éliminés de façon radicale et définitive.
- 2) Elle est paix car il n'y a plus de résultats douloureux.
- 3) Elle est excellence car grâce aux deux qualités précédentes, la cessation et la paix, elle est de la nature du bonheur.
- 4) Elle est réalisation définitive car elle est la base du bien-être permanent. Donc c'est quelque chose que l'on ne peut plus changer. Une fois que c'est réalisé, c'est définitif, on ne peut plus revenir en arrière.

« Pour un disciple ainsi libéré, qui abrite la paix en son cœur, il n'est rien à ajouter à ce qui fut accompli et plus rien pour lui ne demeure à faire. Ainsi qu'un rocher d'une seule masse demeure inébranlable dans le vent, de même ni les formes ni les sons ni les odeurs ni les goûts ni les contacts d'aucune sorte ne peut ébranler un tel être. Son esprit est stable et il a obtenu sa délivrance. »

« Et celui qui a considéré tous les contrastes sur cette terre et qui n'est plus troublé par rien qui existe dans le monde, l'être paisible, libéré de colère, de chagrin et de souhaits, celui-là est passé au-delà de la naissance et de la vieillesse. »

Quand le Bouddha parle de souhaits, cela signifie l'espoir d'avoir quelque chose, de faire ou de devenir quelque chose.

« En vérité, il y a un règne où n'existe ni le solide ni le fluide ni la chaleur ni le mouvement ni ce monde-ci ni un autre ni le soleil ni la lune.

Ceci je ne l'appelle ni une chose qui s'élèvera ni qui ne va ni qui est en avant ni en train de naître ni en train de mourir. Là n'existe ni appui ni développement ni base. Ceci est la fin de la souffrance. »

« Il y a un non né, non causé, non créé, non formé. S'il n'y avait pas ce non né, non causé, non créé, non formé, nul sortie de ce monde né, causé, créé formé ne serait possible.

Mais puisqu'il y a un non né, non causé, non créé, non formé, il est possible d'échapper du monde de ce qui est né, créé, causé, formé. »

Nous voyons donc que l'élimination radicale de la souffrance et la réalisation de l'état de cessation de la souffrance dépendent du remède de la sagesse qui permet l'éradication de la croyance en l'existence d'un « moi » inhérent. La Vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance expose la méthode qui permet de développer la compréhension directe de cette absence d'existence du « moi ».

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Evidemment, tout cela peut paraître un peu difficile pour les novices mais c'est important tout de même de l'enseigner. Le fait de l'entendre va nous permettre d'y revenir afin d'en pénétrer le sens, grâce aux enregistrements et aux transcriptions qui sont faits. Ecouter l'enseignement comme cela de la bouche du Lama ne nous permet pas encore de l'intégrer réellement ; nous ne comprenons pas forcément de quoi il s'agit. Il est donc nécessaire à partir de là de pouvoir étudier afin de mieux comprendre ce que cela veut dire.

En d'autres termes, d'une manière beaucoup plus simple, cela rejoint ce que je disais tout à l'heure, nous sommes complètement prisonniers de nous-mêmes, de notre vision du monde. Nous croyons que ce monde, sa réalité, est comme nous la percevons, mais c'est « notre vérité », ce n'est pas la Vérité. C'est notre vérité vue à travers nos propres lunettes.

Nous avons tous, en tant qu'humains, une même vision de base du monde et de notre personne puisque nous avons pris naissance ensemble dans le même monde. Bien que notre expérience de base soit la même, à travers ce que nous vivons au quotidien nous avons des différences de perception. Il suffit d'ailleurs, qu'étant tous ici réunis, nous soyons témoins d'un incident se déroulant dans ce lieu. Si ensuite nous interrogeons chaque personne présente, chacune aura une vision différente de cet incident. Cette vision sera teintée de nos tendances personnelles, notre histoire personnelle, nos mouvements émotionnels, notre compréhension du monde. Ainsi, tout ce que nous pourrions dire correspondra à notre vérité personnelle et non pas forcément à la vraie Vérité.

À travers cette perception très personnelle que nous avons du monde, nous accomplissons toutes sortes d'actes. Ces actes sont le plus souvent générateurs de souffrance, soit pour nous-mêmes, soit pour les autres. Pour nous-mêmes, parce que les conséquences nous reviennent comme résultat, à un moment ou à un autre. De plus, ce mode de fonctionnement entretient des tendances qui sont en nous, et tant que nous entretenons ces tendances, nous ne pouvons pas nous en libérer, nous ne faisons que les nourrir. Donc il est nécessaire de travailler sur soi-même, de travailler sur notre façon d'appréhender le monde et notre façon de nous relationner au monde et aux autres. Au départ, nous ne savons pas ce qu'il faut faire. Nous pensons que notre raisonnement, notre façon de faire, de voir les choses est correcte. Cependant, le Bouddha dit que si notre vision était correcte, nous serions déjà affranchis de la souffrance, ce qui n'est pas le cas... Ainsi, c'est notre perception du monde et de nous-mêmes qu'il faut changer ; ceci demande tout un travail.

En règle générale nos perceptions sont toujours tournées vers l'extérieur de nous. D'ailleurs nos sens sont toujours liés aux phénomènes extérieurs : nos yeux regardent vers l'extérieur, notre goût est toujours en rapport avec quelque chose d'extérieur ; c'est pareil pour notre sensation olfactive, etc. C'est donc toujours par rapport à une odeur qui vient de l'extérieur ou un son qui vient de l'extérieur... Tant que notre esprit est complètement captivé par cela, il est dans l'incapacité de se tourner vers l'intérieur.

Le propos de la quatrième Vérité, celle du chemin qui mène à la cessation de la souffrance, est de tourner ce regard en nous-mêmes, vers l'intérieur ; c'est-à-dire apprendre à développer l'œil de sagesse qui nous permet de voir à l'intérieur de nous et de cesser de nous projeter constamment sur ce qui se passe à l'extérieur, sur les choses du monde. Par ce regard intérieur nous allons commencer à faire connaissance avec nous-mêmes, à savoir qui nous sommes, comment nous fonctionnons, observer nos pensées et les saisies que nous pouvons faire par rapport à nos pensées, observer nos états émotionnels. Ainsi, par la pratique, nous acquerrons progressivement cette capacité de pouvoir voir notre paysage intérieur et c'est à partir de là que nous pourrions commencer à travailler avec.

Le chemin qui mène à l'extinction de la souffrance commence par faire l'état des lieux, c'est-à-dire faire connaissance avec ce que nous sommes. Ainsi, nous allons pouvoir travailler avec cela : transformer ce qui doit être transformé, abandonner ce qui doit être abandonné, adopter ce qui doit être adopté, ceci d'une manière juste, pas selon notre vision erronée du

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

monde mais selon la Vérité enseignée par le Bouddha. Lui-même a parcouru le chemin jusqu'à son terme, il en a une expérience extraordinaire ; il sait de quoi il s'agit. Le Bouddha enseigne les moyens que nous mettons en application. Grâce à ces techniques que nous apprenons à utiliser, nous allons progressivement nous transformer.

La voie spirituelle ne consiste pas simplement à attendre de l'extérieur que tout nous arrive tout cuit ; nous avons été nous-mêmes un peu trop entretenus dans l'idée qu'il y avait un sauveur quelque part qui pourrait un jour régler tous nos problèmes sans que nous ayons d'efforts à faire. Evidemment ce n'est pas comme cela que ça se passe. Le Bouddha a toujours mis l'accent sur le fait qu'il avait montré le chemin mais que c'était à nous de le parcourir. Ainsi, si nous ne nous engageons pas dans un travail personnel, un travail sur nous-mêmes, personne ne pourra le faire à notre place. Ceci veut dire que nous sommes nous-mêmes responsables de ce que nous sommes à l'heure actuelle puisque c'est le fruit de nos actions passées mais aussi nous sommes responsables de notre devenir. Et penser que les choses peuvent se transformer comme cela sans que nous ayons d'efforts à faire est une utopie, liée à notre ignorance profonde. Il n'y a que par notre travail sur nous-mêmes que nous pouvons nous transformer et nous affranchir progressivement de notre ignorance. Donc il n'y a pas de miracle, de remède magique, miraculeux, qui peut tout transformer sans que nous ayons d'efforts à faire.

Ceci implique donc de notre part de développer le courage. Sans courage rien n'est possible même dans les choses du monde. Quelqu'un qui voudrait réussir sa vie, gagner de l'argent, créer une entreprise, etc., c'est quelqu'un qui sera contraint de développer une certaine énergie, une certaine force et un certain courage pour y parvenir. En ce qui nous concerne ici, il ne s'agit pas de développer des choses du monde mais simplement de nous libérer de la souffrance. C'est par la force du courage que les choses deviennent possibles ; et le premier courage que nous devons développer est celui de nous regarder intérieurement ; c'est ce qui est le plus difficile.

En temps ordinaire, nous ne faisons pas cela parce que nous pensons toujours que les problèmes que nous rencontrons, les soucis, les échecs, les choses désagréables de notre vie, sont toujours de la faute des autres. Du fait que nous pensons cela, nous sommes toujours en guerre contre les autres, en guerre contre le monde. Nous pensons de cette manière pouvoir changer les choses or ce n'est pas le cas. C'est ce que font les êtres depuis des temps infinis et si nous pouvions régler tous nos problèmes de cette manière, il y a bien longtemps que nous n'aurions plus de problèmes. Donc nous voyons bien que cette technique n'est pas la bonne.

Nous n'avons pas à entrer en guerre contre le monde mais à entrer en amitié avec nous-mêmes. Entrer en amitié avec nous-mêmes, cela veut dire avoir le courage de développer ce regard intérieur et de ne pas penser que tout ce qui nous arrive de désagréable dans la vie vient des autres. Cela vient d'abord de nous-mêmes, de notre propre ignorance et de notre façon erronée d'appréhender le monde. En effet, dans un premier temps il faut du courage parce que nous rencontrer nous-mêmes n'est pas quelque chose d'aisé. Nous avons bien souvent une idée très positive de nous-mêmes. Nous pensons que les qualités sont bien en nous et les défauts chez les autres, c'est toujours comme ça. Or ce regard intérieur va nous permettre de voir que nous ne sommes pas si bien que nous l'imaginions, que nous aussi nous avons beaucoup de défauts, de négativités en nous. C'est pour cela aussi que beaucoup de gens hésitent à tourner leur regard vers l'intérieur car ils n'ont pas envie de voir certaines choses ni de se remettre en question sur certains points. Mais il n'y a que comme cela que nous pouvons le faire. S'il n'y a pas cette introspection, nous ne saurons pas comment nous fonctionnons, qui nous sommes fondamentalement. Nous ne pourrons pas opérer une transformation, nous resterons toujours comme ça et même pire encore, nous continuerons à entretenir encore nos mauvaises tendances, qui rajoutent toujours plus de souffrance, plus de causes de souffrance future.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Dans ma propre expérience, ce qui a été important lorsque j'ai découvert le bouddhisme, c'est qu'il nous incite à devenir responsable, et avant tout, responsable de nous-mêmes. Ce n'est pas une tradition qui nous infantilise. Au contraire, le bouddhisme met l'accent sur cette notion de « conduite adulte ». Nous sommes responsables de notre propre vie. Nous sommes responsables, comme j'expliquais tout à l'heure, de ce que nous sommes à l'heure actuelle car nous avons créé les causes et conditions dans le passé mais nous sommes aussi responsables de notre devenir. Si nous ne faisons rien, les choses ne s'arrangeront pas. Cela veut dire que personne d'autre que nous est responsable ; c'est ce qui m'a vraiment interpellé lorsque j'ai rencontré le bouddhisme, parce que, comme je l'expliquais aussi, nous avons constamment cette idée que c'est toujours de la faute des autres. Tous nos soucis viennent des autres. C'est peut-être de la faute de nos parents qui ne nous ont pas bien aimés ou pas bien éduqués ; de la faute de nos professeurs qui ne nous ont pas bien compris ou appris ce qu'il fallait ; c'est de la faute de notre patron qui nous exploite et de notre gouvernement qui nous ment ; c'est de la faute de mon mari ou de mon épouse qui me pourrit la vie ou de mes enfants qui me tyrannisent. Ainsi c'est toujours de la faute des autres et lorsque nous n'avons plus d'arguments, c'est de la faute de Dieu, comme cela c'est incontestable. Mais nous sommes-nous seulement un instant posés la question de savoir si nous n'y étions pas nous-mêmes pour quelque chose ? Non. Donc tant que nous pensons que c'est de la faute des autres, nous avons cette incapacité à nous regarder et à changer quelque chose et c'est ce bouleversement intérieur qui demande du courage.

Le Bouddha enseigne le chemin mais c'est à nous de le parcourir et c'est ce qui correspond à la Vérité du chemin qui mène à l'extinction de la souffrance.

Afin de nous libérer de la souffrance, il existe des techniques à mettre en application et ceci à long terme. Si nous avons des facultés suffisantes, supérieures, nous pouvons nous libérer en une vie, sinon il nous faudra revenir pour continuer le chemin que nous avons commencé. Je pense que tous autant que nous sommes ici, nous faisons partie de cette catégorie. Nous avons déjà commencé le travail dans les vies passées, nous retrouvons de nouveau en cette vie l'enseignement du Bouddha pour continuer. C'est donc un travail de longue haleine pour les moins doués, un peu moins pour les pratiquants moyens et pour les pratiquants supérieurs, ils peuvent se libérer totalement de la souffrance en une vie. Tout dépend de l'intensité de notre engagement et de notre pratique.

Est-ce que vous avez des questions jusque là ? Peut-être pour éclaircir certains points que j'ai mal expliqués. Je ne suis pas encore parfait..., ça viendra peut-être un jour...

Question : Bonjour Lama. À l'inverse en matière d'introspection, forcément on peut se rendre compte qu'on a un ego très développé, je suis le meilleur, etc. Peut-être qu'en se mettant face à nous on se rend compte qu'on n'a pas la vérité totale mais finalement ça peut être ça ou peut-être l'inverse. Je pense ici à des gens à qui on dit toute la journée : « t'es nul, t'es pas beau, t'es mauvais, t'es moche, etc. » Peut-être qu'en rentrant le soir, on va se rendre compte qu'on n'est pas si moche que ça, l'inverse est aussi vrai, en toute modestie, bien-sûr.

Lama Seunam : Bien-sûr, c'est grâce à ce regard intérieur que nous allons pouvoir découvrir nos défauts, mais aussi nos qualités, parce que nous ne sommes pas faits que de défauts, la preuve est que nous avons la nature de Bouddha en nous ; nous avons la sagesse, seulement nous ne les avons pas cultivés. C'est comme, par exemple, un jardinier qui aurait toutes sortes de graines, et qui ne cultiverait que les mauvaises graines et pas les bonnes. Pourtant, il possède les bonnes mais il ne s'en est jamais occupé. Tout le travail, en effet, est d'éliminer les mauvaises graines et de semer les bonnes, celles qui sont déjà en nous. Il ne

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

s'agit pas d'aller chercher ces qualités à l'extérieur, elles sont déjà présentes en nous. Si elles étaient à l'extérieur ce serait très compliqué, mais elles sont là.

Il y a une petite histoire que vous connaissez peut-être :

Un vieux sage, chef d'une tribu amérindienne, parle à son petit-fils un peu turbulent.

- Mon enfant, comme en tout être humain, en toi il y a deux loups qui se livrent bataille. L'un est méchant, égoïste, malveillant, violent, ignorant et l'autre est doux, compassionné, plein d'amour et de sagesse. L'enfant dit à son grand-père :
- Mais grand-père, lequel des deux va gagner ? Et le grand-père de répondre :
- Celui que tu nourriras mon enfant.

Ainsi, il en est de même pour nous. C'est grâce en effet à cette connaissance intérieure que nous apprenons à devenir habile quant à nous-mêmes pour savoir ce qui est bon d'éliminer et ce qui est nécessaire de développer.

Nous avons en nous-mêmes à la fois l'ange et le démon, à la fois l'enfer et le paradis ; et tout dépend de ce que nous allons développer. Ceci nous ramène à notre propre responsabilité. Nous sommes responsables de nous-mêmes, mais si nous voulons aller un peu plus loin, nous sommes aussi responsables du bonheur des autres. En effet, le bonheur des autres dépendra de notre propre bonheur, c'est-à-dire que si nous développons en nous des qualités et éradiquons les défauts, nous serons utiles aux autres. Inversement, ce ne sera pas le cas. Donc nous sommes aussi responsables du bonheur des autres. De par les qualités que nous avons développées en nous, nous pouvons aussi indiquer le chemin aux autres.

Question : Bonjour lama. Vous nous avez dit qu'il y a trois choses que nous devons supprimer pour accéder au nirvana. Si je me rappelle bien, il y a le désir, la colère et l'ignorance. Et il me semble que dans le monde des humains, on est plus dans un monde où il y a du désir, même s'il y a de la colère et de l'ignorance. Mais quand il y a beaucoup d'ignorance, on est plutôt dans un monde animal et quand il y a beaucoup de colère on est dans un monde des enfers. Est-ce que ça veut dire que la colère et l'ignorance sont plus faciles à travailler que le désir étant donné notre condition humaine dans laquelle nous sommes ?

Lama Seunam : Quand on parle d'ignorance du point de vue humain, ce n'est pas du tout la même ignorance que les animaux. L'ignorance des animaux est l'opacité mentale. Chez nous humains, c'est le manque d'éducation, le manque de compréhension de notre propre nature. Ceci est le genre d'ignorance humaine. Ce n'est pas l'ignorance de ne pas savoir lire, écrire, compter, etc., c'est l'ignorance de ce que nous sommes, c'est de cela dont il s'agit. L'ignorance relative aux animaux, c'est autre chose, c'est l'opacité mentale, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas la capacité de faire la différence entre le bien et le mal. En tant qu'humains, nous avons cette capacité, mais l'ignorance dont il est question c'est que nous ne nous connaissons pas et ceci est la source même de toutes nos souffrances. Ce genre d'ignorance ouvre la porte à la dualité : espoir/crainte. L'espoir c'est le désir et dès l'instant où il y a du désir, forcément il y a du rejet, donc il y a la colère et la haine ; c'est tout un processus interdépendant. Si nous éradiquons l'ignorance, c'est l'extinction de tout le reste, puisque l'ignorance est la base même du développement de toutes nos afflictions : le désir/attachement, la colère/haine, l'orgueil, la jalousie, l'avarice, la malveillance, tous les 51 facteurs mentaux dont nous sommes dépendants. Donc la racine même est l'ignorance, c'est-à-dire la méconnaissance de la nature de ce que nous sommes et la méconnaissance de la nature de ce que nous percevons. Donc vous voyez la différence entre l'ignorance de la condition animale et l'ignorance de notre condition humaine. D'une certaine manière, l'ignorance du monde animal est liée à l'ignorance des humains mais puissance 100. Quelqu'un qui entretiendrait, au cours de sa vie, le refus de connaître et un comportement lié à ses pulsions, finirait par cultiver progressivement l'ignorance animale. Il y a des gens

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

comme cela qui demeurent enfermés dans leur bulle et qui ne veulent absolument pas s'intéresser ni au monde ni aux êtres. Ces gens ne s'instruisent jamais et ne veulent pas entrer en relation avec les autres. Ils cultivent progressivement cette opacité mentale, ainsi, au moment de leur mort, il y a de grandes probabilités à ce qu'ils renaissent dans le monde animal. C'est-à-dire qu'ils ont fait de l'ignorance humaine une ignorance animale puissance 100. Ainsi, tout dépend de nous et de ce que nous allons cultiver en cette vie ou non. Notre devenir va dépendre de cela, à l'image de l'histoire des deux loups. Tout dépend lequel des deux nous allons nourrir. Celui que nous allons nourrir est celui qui se développera.

La base même de tout ce que nous vivons, de tous les maux de tous les êtres du samsara et pour ce qui nous concerne en tant qu'êtres humains, c'est la méconnaissance de notre nature fondamentale et la nature de ce que nous percevons à l'extérieur. La Vérité du chemin qui mène à l'extinction de la souffrance va nous permettre de développer les antidotes. C'est une rééducation de notre compréhension de la réalité.

D'autres questions ? Alors évidemment, pour les personnes qui ont déjà assisté aux enseignements précédents, c'est certainement beaucoup plus clair dans leur esprit. Vous avez la transcription à laquelle vous pouvez vous référer. Mais pour les personnes qui débarquent, il est certain que ça ne doit pas leur paraître évident. C'est pour cela que je suis sorti un petit peu du contexte des écrits pour que ce soit un peu plus compréhensible pour ces nouveaux auditeurs.

Question : Bonjour. Vous parlez de ce petit garçon qui est turbulent et qui a deux tendances. Mais pour éviter une tendance, c'est-à-dire la mauvaise, il faut qu'il y ait beaucoup d'amour autour de cet enfant aussi, et pas qu'une recherche en soi. C'est ce qu'il y a autour de lui aussi qui le motive.

Lama Seunam : Bien-sûr. C'est l'amour et la compassion du Bouddha qui connaît la voie, qui connaît ce qu'est la souffrance, qui voit les êtres souffrir. Et cet amour se traduit par l'enseignement. Il donne aux êtres les moyens de se libérer du samsara. C'est cela l'amour dont il est réellement question. Il ne s'agit pas uniquement de l'amour humain, certes nécessaire, mais ce genre d'amour est sentimental. L'amour dont il est question est le souhait de mener tous les êtres sans exception à l'état de bouddha. C'est vraiment donner aux autres la possibilité d'éradiquer leur souffrance. C'est cela qui est vraiment l'amour du Bouddha ; l'amour infini, inconditionnel. Si le Bouddha a enseigné tout cela, ce n'est pas pour sa gloire personnelle, il en était libéré. C'est par compassion qu'il a enseigné aux êtres. Sachant que par cette voie, il avait réussi à se libérer lui-même de ce conditionnement, par compassion, il révéla les moyens aux autres êtres pour qu'ils se libèrent aussi.

Question : Bonsoir Lama. Une question. J'ai donc a priori compris qu'en s'affranchissant de ses sens, on pouvait, en se retournant à l'intérieur de soi, acquérir le détachement. Est-ce que le détachement n'est pas une forme de renoncement ? Au départ, est-ce que ce n'est pas être égoïste finalement ? J'arrête de me confronter à l'extérieur ; donc je cesse ma colère, etc., du coup je me détache en me retournant vers moi-même. Finalement est-ce que ce n'est pas une forme de renoncement ? Et ce n'est pas plus facile par rapport au courage que vous évoquiez ?

Lama Seunam : Il y a une forme de renoncement : c'est renoncer à l'attachement. Cela veut dire cesser de ramener tout à soi-même : tout ce qui est bon, on le ramène à soi ; tout ce qui est mauvais, on le laisse aux autres. C'est cela dont il est question lorsque nous parlons de désir. Le désir c'est de vouloir s'appropriier les choses, uniquement pour soi et ne pas les partager. Cela peut être sur n'importe quel support : un être humain, un animal, un objet, un

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

bien matériel, le pouvoir, la puissance, la célébrité, etc. Alors renoncer à l'attachement ce n'est pas devenir indifférent. Ce n'est pas du tout cela. Le Bouddha, que je sache, n'était pas indifférent aux êtres. La preuve est qu'il nous a enseigné le chemin de la libération. Donc cela s'accompagne de compassion et d'amour. C'est-à-dire que ce qui émerge naturellement au-delà de cet attachement, de ce désir éradiqué, c'est l'amour et la compassion, parce ce que c'est la nature de notre esprit. Ces deux qualités : Amour et Compassion, sont la nature de notre esprit.

Pour illustrer cela, c'est comme un voile ou un rideau qui occulterait la lumière du soleil ; en considérant que le soleil serait notre nature fondamentale. Si nous levons le rideau, nous n'avons pas besoin de créer un soleil ; il est déjà présent. Donc il ne s'agit pas d'être indifférent mais simplement d'éradiquer en nous-mêmes ce qui nous empêche de contempler notre vraie nature. Le désir-attachement fait partie de cela.

Lorsque nous sommes libres et affranchis de ces afflictions, nous sommes complètement disponibles pour les autres, parce que c'est notre vraie nature ; il n'y a plus d'obstacles. Si c'était l'inverse, si nous devenions de plus en plus indifférents, cela voudrait dire qu'il y a encore du désir et de l'attachement. Le plus fort attachement étant celui à notre propre personne. Nous refusons à ce moment-là de considérer les autres en ne demeurant fixés que sur nous-mêmes.

Quand nous parlons de détachement, cela ne signifie pas non plus qu'il faille se martyriser. Il s'agit simplement de changer notre fonctionnement intérieur. Il ne s'agit pas de mettre en mouvement une espèce d'ascèse extrême. C'est ce que le Bouddha a fait finalement, lorsqu'il a quitté son palais, qu'il a pris conscience de la souffrance du monde et des êtres. Il a lui-même entamé une ascèse extrême pendant six années, et il s'est rendu compte que cette voie-là ne menait pas à la libération. Il avait donc compris que les deux extrêmes : les jouissances des biens et des sens et l'ascèse extrême du yogi, ne libéraient pas de la souffrance, ceci reflétant encore un attachement à soi. C'est à partir de la conclusion de ces deux expériences extrêmes que le Bouddha enseigna la Voie médiane, la Voie du milieu, au-delà de ces deux extrêmes.

Ainsi, ce n'est pas entretenir l'attachement pour le monde et les êtres, ni devenir indifférent. C'est de devenir libre soi-même pour pouvoir consacrer notre temps aux autres, parce que notre véritable nature est Amour, Compassion, Clarté, Connaissance. Toutes ces qualités sont celles de l'esprit. Pour l'instant, toutes ces qualités sont voilées par la force de nos afflictions ainsi que par nos voiles karmiques. Toutes les actions inappropriées que nous avons commises dans les vies passées, ainsi que les mauvaises tendances que nous avons entretenues, ont créé des voiles sur notre esprit ; ces voiles nous empêchent de reconnaître notre propre nature. Notre propre nature est perfection.

Finalement, nous attribuons à l'esprit les mêmes qualités que les personnes qui pratiquent une religion monothéiste, attribuent à Dieu. Ainsi nous pourrions dire que l'esprit c'est Dieu, que Dieu c'est l'esprit. Le bouddhisme ne considère pas Dieu comme étant une entité particulière, personnelle, comme étant le sauveur des êtres qui serait doué de tous les pouvoirs. Non. Il s'agit simplement des qualités inhérentes à l'esprit, quel que soit le nom qu'on lui donne. Nous sommes déjà ces qualités. Seulement elles sont tellement recouvertes par des voiles – et pour certains c'est même plus que des voiles, ce sont des bâches – que nous créons de ce fait notre propre souffrance. Vous voyez la différence.

Question : Ce qu'il y a de bien c'est que tu as répondu à la question avant que je ne te la pose pratiquement. Moi, c'est l'indifférence qui me travaille. C'est le fait d'essayer de se connaître soi-même, de faire de l'introspection. J'ai peur effectivement d'en arriver à de l'indifférence. Par exemple, il y a une catastrophe aux Philippines, 5 400 morts. Bon c'est leur

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

karma ! C'est bien, mais après tout, je compatis. Mais voilà, c'est cette indifférence dont tu viens de parler qui me pose problème.

Lama Seunam : Tout cela est lié au manque de compréhension de ce qu'est la souffrance. C'est pour ça que dans l'enseignement du Bouddha, il y a d'abord la première des quatre Vérités qui explique ce qu'est la souffrance.

La souffrance, ce n'est pas simplement d'avoir la grippe, avoir mal au pied, etc. C'est beaucoup plus profond que cela. Il y a donc tout un processus de réflexion qui nous amène à cela. La souffrance, nous l'expérimentons déjà par nous-mêmes mais nous n'en n'avons pas conscience véritablement. L'enseignement du Bouddha nous permet, grâce à cette introspection, de comprendre le sens de la souffrance. Lorsque nous comprenons réellement le sens de notre propre souffrance, nous sommes plus à même de comprendre celle des autres. Nous ne sommes pas indifférents, parce que les autres subissent les mêmes choses que nous. Ainsi, nous affranchir de la souffrance en laissant les autres continuer de souffrir, c'est impensable et absurde pour un réel pratiquant.

Si nous sommes indifférents, cela veut dire que nous n'avons pas encore compris ce qu'est la souffrance et ce que sont ses causes. Tous les êtres sont semblables. Nous sommes tous semblables parce que nous avons tous les mêmes aspirations : nous souhaitons être heureux, nous souhaitons rencontrer le bonheur et les causes du bonheur ; mais nous ne souhaitons pas rencontrer la souffrance et produire nous-mêmes les causes de la souffrance. Nous aspirons tous au bonheur et ne souhaitons pas souffrir. Donc nous avons cela en commun ainsi que d'être des humains. Donc nous ne pouvons être indifférents les uns envers les autres puisque nous avons les mêmes aspirations.

La cause qui peut sauver le monde à l'heure actuelle, comme l'a expliqué Matthieu Ricard dans son dernier ouvrage « Plaidoyer pour l'Altruisme », est justement de développer l'altruisme car nous sommes tous interdépendants. Nous ne pourrions pas acquérir un bonheur définitif pour nous-mêmes alors que les autres continuent de souffrir. Ceci est impensable et ne correspond pas aux lois fondamentales de l'esprit. L'état de bouddha ne peut pas se réaliser si nous ne prenons pas en considération les autres. Donc c'est une utopie de penser que nous pouvons nous libérer personnellement de la souffrance en laissant les autres derrière. Il ne peut pas y avoir de véritable libération ; ce n'est pas vrai. Nous sommes tous interdépendants.

Plus nous approfondissons l'enseignement, plus nous entrons en profondeur sur le sens, à travers la mise en pratique ; ça ne passe pas forcément par l'intellect. Au début, nous essayons d'étudier pour comprendre ce que cela veut dire ; mais après il faut expérimenter en soi. Quand nous expérimentons nous-mêmes la souffrance, que nous la pénétrons réellement, nous en comprenons mieux le sens ; de fait, nous sommes mieux à même que comprendre ce que vivent les autres. Ce n'est pas qu'intellectuel ; c'est du vécu ; c'est une expérience directe. Donc nous sommes mieux à même à compatir vis à vis des autres dans ce qu'ils souffrent aussi. Cela passe donc par une expérience intérieure. C'est en cela que nous parlions tout à l'heure de la nécessité de développer cet œil de sagesse.

La vie spirituelle est une véritable expérience. Il y a en premier lieu un savoir intellectuel à acquérir, parce que lorsque nous voulons nous rendre quelque part, il faut d'abord étudier la carte. Une fois que nous savons où nous souhaitons nous rendre et comment nous y rendre, nous devons alors nous mettre en route, sinon ça ne restera qu'une idée dans la tête. Étudier, c'est comme nous informer en lisant la carte afin de savoir comment nous rendre au but qui est l'éveil. Après cela, nous devons expérimenter par nous-mêmes ; ceci correspondant au fait de mettre la pratique en application. C'est à travers les différentes pratiques, les différentes méditations que nous expérimentons ce que nous avons lu et étudié, sur quoi nous avons réfléchi. Tout ce système de mise en mouvement, d'expériences intérieures, va nous faire comprendre le véritable sens de ce qu'est la souffrance, de ce qu'est

l'origine de la souffrance, de ce qu'est l'extinction de la souffrance, et le chemin lui-même que nous avons finalement commencé à parcourir.

Dans notre expérience humaine, nous fonctionnons beaucoup avec l'intellect. Nous avons été formés comme cela, plus particulièrement en Occident. Tout passe par les études. Il faut être calé, avoir beaucoup de savoir, obtenir des diplômes, etc. Mais bien souvent, nous confondons Savoir et Connaissance, ce qui n'est pas la même chose. Le savoir se fonde sur l'intellect, et l'intellect n'a jamais rien résolu. La preuve en est que nous n'avons jamais résolu nos problèmes fondamentaux ; nous sommes toujours dans le même bourbier. Nous essayons bien d'accommoder les choses, en collant un sparadrap par-ci, un sparadrap par-là..., mais fondamentalement nos problématiques n'ont jamais été résolues, parce que nous confondons Savoir et Connaissance.

La connaissance c'est l'expérience. Co-naissance, qui veut dire : naître en même temps. La connaissance naît en même temps que l'expérience. Il y a une relation directe, immédiate, entre les deux. Donc il y a l'intellect d'un côté, qui nous permet de savoir où nous allons, et il y a l'expérience qui amène la connaissance, que nous devons développer à travers la mise en pratique. Ce sont donc deux choses différentes.

Nous pourrions dire que le savoir est du domaine de la tête ; la connaissance du domaine du cœur. Il est dit que le chemin le plus difficile à parcourir pour un humain, ce sont les 30 centimètres qui séparent la tête du cœur. Nous sommes capables de nous rendre sur la lune, d'aller je ne sais où dans l'espace, mais ces 30 centimètres-là est l'épreuve la plus difficile pour nous ; je pourrai même dire que c'est une incapacité. Ainsi, c'est ce que nous rappelle le Bouddha dans ses enseignements.

Le renoncement dont il est question, c'est aussi de renoncer à nos concepts intellectuels pour aller vers notre cœur, pour parler avec notre cœur, pour agir avec notre cœur. Les concepts sont toujours discutables d'une manière ou d'une autre et n'ont fait que créer le chaos. Les concepts n'ont jamais résolu les problèmes fondamentaux de l'existence. Il faut bien comprendre le sens de cela.

6. La Vérité du Chemin qui mène à l'extinction de la souffrance

Lorsque nous avons compris les trois premières Vérités concernant la souffrance : la souffrance, son origine et sa cessation, nous comprenons aussi la nécessité de mettre en mouvement les moyens et c'est ce qu'explique le Bouddha dans la quatrième des Vérités. Nous décortiquerons cela avec le temps, d'ailleurs nous pouvons même commencer un petit peu aujourd'hui parce que c'est quand-même assez copieux. Il y a l'Octuple Sentier, c'est-à-dire le chemin en huit branches à mettre en application dans notre vie quotidienne, c'est ce qui va nous permettre de sortir de cette problématique.

Si nous ne nous mettons jamais en mouvement, si nous ne prenons pas cette décision de mettre en pratique, les choses ne changeront pas, c'est toujours pareil. Donc il n'y a pas de secret, il n'y a aucun secret qui nous serait caché dans le bouddhisme. Le bouddhisme n'est pas plus optimiste qu'il est pessimiste, il est complètement réaliste. Le Bouddha a toujours expliqué les choses telles qu'elles sont, et les moyens qu'il faut mettre en mouvement pour sortir de cette problématique. Le Bouddha lui-même avait expérimenté ce chemin ainsi que d'autres avant et après lui. Ainsi, nous pourrions dire que le Bouddha est comme un Maître d'œuvre qui connaît le métier, qui connaît son job et qui apprend à son étudiant comment faire.

Comme vous le comprendrez, ceci n'est pas du domaine ordinaire et mondain tel que nous le connaissons, c'est du domaine de l'esprit. C'est beaucoup plus délicat si vous voulez, parce que l'esprit est infini, il n'a pas de limite, ainsi, tout ce qui est en relation avec l'esprit prend des dimensions sans limite. Ceci revient à dire qu'il faut faire attention à ce que nous

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

faisons. Nous avons tout intérêt à suivre ce que dit le Maître, à suivre ses conseils, parce que si nous ne voulons en faire qu'à notre tête, les conséquences prennent alors des proportions énormes. Nous avons donc besoin d'un guide compétent qui nous montre le chemin, qui nous explique comment faire, comme un professeur qui va apprendre à son élève ce qu'il faut faire, ne pas faire et comment faire. Cela demande aussi une certaine discipline. Le terme « disciple » signifiant « celui qui pratique la discipline », et le « Maître » est celui qui « maîtrise la discipline ».

Pour ce qui est de la quatrième Vérité, il s'agit en effet ici du Noble Chemin qui permet la compréhension directe des quatre Vérités. C'est par la mise en mouvement du chemin en effet que nous allons mieux comprendre en profondeur ce que sont les trois Vérités précédentes.

Nous y distinguons plusieurs divisions, comme par exemple le chemin de l'étude dont nous avons parlé et celui de la non-étude, les dix terres ou les 37 facteurs d'éveil, qui peuvent être développés plus tard. Mais nous dirons simplement ici que les principales pratiques du chemin sont contenues dans les trois entraînements que sont l'éthique supérieure – supérieur signifie ici ce qui mène à la transcendance – la méditation supérieure et la sagesse supérieure. Il ne s'agit pas de pratique mondaine, c'est ce que cela signifie, ce sont les pratiques transcendantales qui agissent donc sur l'esprit.

Quand on parle de sagesse, on ne parle pas de la sagesse ordinaire d'une personne qui aurait par exemple 80 ans, qui aurait une expérience de vie et qui serait considérée comme étant sage. Cette personne pourrait exprimer certaine sagesse, peut-être... ou peut-être pas. Il ne s'agit pas de cette sagesse ordinaire dont il est question ici. La sagesse supérieure est autre chose, c'est la connaissance de la nature de l'esprit.

Nous pouvons illustrer les caractéristiques de ces différents entraînements par un exemple :

Imaginons un homme qui veut abattre un arbre, un arbre qui est très grand, très large, très fort, très vieux, etc. Pour faire ce travail, cet homme a besoin d'un outil particulièrement bien aiguisé et puissant qui soit adapté à ce travail particulier, telle une hache ou un moyen plus moderne, une tronçonneuse. De la même façon, pour éliminer l'ignorance qui est en nous, qui saisit cette notion de « moi » comme ayant une réelle existence, il faudra un outil parfaitement adapté. Ce sera l'entraînement de la sagesse transcendante qui, par la vue pénétrante (*vipassana*), appréhende de façon directe l'absence d'existence inhérente du « moi ». Donc il faut, par la mise en pratique de la méditation, comprendre que finalement cette notion d'ego, de moi, n'existe pas. C'est simplement une illusion de l'esprit.

Revenons-en à notre histoire de bûcheron. Bien qu'un outil tranchant puisse effectivement endommager le tronc d'arbre, il faudra cependant que l'homme qui tient cet outil ait également des bras et des épaules vigoureux. De la même façon, bien que l'entraînement de la sagesse transcendante puisse lutter efficacement contre l'ignorance, son activité est dépendante de l'entraînement à la concentration supérieure qui permet de développer le calme mental – *shamatha* en sanskrit ou *chiné* en tibétain – éliminant la torpeur et la distraction.

Pour pouvoir avoir une vision claire et pénétrante de la nature des choses, il faut d'abord calmer l'esprit, l'apaiser, sinon les choses ne seront pas vues clairement. C'est un petit peu l'image que l'on donne d'un verre d'eau boueuse. Tant que la boue est agitée dans le verre, on ne peut pas voir la clarté de l'eau, on ne peut pas voir à travers. Pour que cela soit possible, il est nécessaire de laisser le verre d'eau tranquille afin que la boue puisse se déposer au fond et ainsi restaurer la clarté de l'eau. Pour notre esprit, c'est pareil. Il y a donc un processus logique par la méditation du calme mental qui nous permet d'apaiser l'esprit dans un premier temps. Toutes les boues qui sont en nous, telles les pensées et les émotions, vont s'apaiser,

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

ainsi, progressivement, nous pourrions mettre en mouvement, grâce à cette clarté qui apparaît, la vision pénétrante de la méditation. C'est-à-dire que nous allons pénétrer la nature des choses, de notre esprit, de ce qui est perçu, de nos émotions, de cette notion de « moi », etc. Il y a donc un processus logique dans la pratique.

Le bûcheron lui, est un homme vigoureux, donc nous avons vu qu'il dispose d'un outil puissant : une hache bien affûtée ou une tronçonneuse moderne. Cela est-il suffisant ? Non car il faut encore que la terre où il prend appui soit stable. De la même façon, l'élimination des facteurs mentaux perturbateurs, par l'entraînement de la sagesse supérieure et l'entraînement de la concentration supérieure, est dépendante d'une éthique parfaitement pure.

Si nous n'avons pas une éthique de vie qui est pure, il ne faut pas espérer calmer notre mental et développer la vision pénétrante, ce n'est pas possible. Cela signifie que notre vie de tous les jours est complètement interdépendante de notre pratique spirituelle. Il n'y a pas un moment seulement où nous sommes dans le temple pour pratiquer la méditation et un moment où nous retournons dans la vie quotidienne à continuer nos habitudes comme avant. Cela veut dire que ce que nous aurons acquis comme sérénité, comme clarté d'esprit dans notre méditation assise, nous allons continuer à l'entretenir dans notre vie quotidienne. Et cela va nous donner cette capacité à être beaucoup plus lucide sur ce que nous avons à faire et à ne pas faire. Donc cette conduite éthique, cette vigilance éthique va être le prolongement de notre capacité à méditer. Cela veut dire que toute notre vie finalement, doit devenir une pratique. Ce n'est pas simplement lorsque nous sommes ici que nous pratiquons et que cela s'arrête ensuite en sortant du temple. Non, cela doit être dans tous les aspects de la vie de tous les jours.

C'est alors que nous allons devenir de plus en plus conscients de nos attitudes grâce à la méditation. Cela va nous permettre de voir la manière dont nous pensons, comment nous pensons, la manière de nous relationner au monde, la manière de parler, d'agir bien entendu aussi. Nous allons avoir l'esprit beaucoup plus clair quant à cela, et cela va nous permettre de pouvoir rectifier ce qui est à rectifier dans le quotidien. Lorsque nous allons nous surprendre à être en colère, nous n'allons pas nous identifier à la colère. Nous allons prendre du recul parce que la méditation nous aura donné cette faculté d'avoir du recul. À ce moment-là, nous pourrions agir par rapport à la colère. Nous n'allons pas tout de suite plonger dans l'émotion elle-même en étant identifié à elle. Nous allons avoir suffisamment de recul pour nous dire « attention, là je sens la colère qui s'élève », ainsi nous savons quoi faire à ce moment-là.

Donc la pratique assise va nous permettre d'avoir une vie quotidienne beaucoup plus juste et beaucoup plus claire : savoir ce qu'il faut faire et savoir ce qu'il ne faut pas faire. Et les deux sont complètement interdépendants.

Il est dit pour cela, qu'il est nécessaire de cultiver l'une des sept catégories d'éthique en fonction de notre situation. Alors c'est vrai que c'est un petit peu différent en fonction que nous soyons laïques, homme ou femme, que nous soyons monastiques comme un novice, un moine ou une nonne pleinement ordonné, ou un étudiant religieux – ou tout du moins de se garder de l'un des dix actes non-vertueux, quel que soit notre engagement.

C'est beaucoup plus compliqué pour un moine au niveau éthique que pour quelqu'un qui est laïque car il y a des engagements beaucoup plus profonds, beaucoup plus stricts. Mais quoiqu'il en soit, que nous soyons dans l'une ou l'autre de ces catégories d'engagement, nous pouvons développer une conduite éthique au quotidien. C'est-à-dire que nous devons être conscients des actes non-vertueux que nous avons peut-être accompli jusque-là et nous décidons fermement de les abandonner, de ne plus les commettre. Nous avons déjà étudié quels étaient ces actes non-vertueux les fois précédentes.

Il est dit que l'entraînement supérieur de l'éthique est considéré comme la base des deux autres entraînements : le calme mental et bien sûr la vue profonde. Donc c'est le complément de la méditation que nous devons développer. Comme je l'expliquais, il n'y a pas

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

d'interruption dans la pratique. Que nous soyons hors du temple ou dans le temple, nous continuons toujours à pratiquer.

Alors, il y a un exemple qui est donné ici pour illustrer l'importance de chacun de ces entraînements et les liens qui existent entre eux. On parle ici de considérer les trois objets suivants : un récipient, l'eau contenu dans le récipient et le reflet de la lune dans l'eau de ce récipient.

L'entraînement de l'éthique est semblable au récipient.

L'entraînement de la concentration supérieure est semblable à l'eau qui se trouve dans le récipient.

L'entraînement de la sagesse supérieure est semblable au reflet de la lune dans l'eau de ce récipient.

Si le récipient n'est pas propre et qu'il n'est pas stable, l'eau qui s'y trouve ne pourra pas être limpide et calme.

Si l'eau n'est pas limpide et calme, l'image de la lune qui s'y reflète ne pourra pas être nette et claire.

De la même façon, si nous ne cultivons pas correctement l'éthique supérieure, les deux autres entraînements ne pourront pas se développer. Et si nous ne cultivons pas la concentration supérieure, la sagesse supérieure ne pourra pas être réalisée.

D'ailleurs, il y a un autre exemple qui illustre ça, c'est le dessin de la roue, la Roue du Dharma. Il donne une bonne illustration des trois entraînements.

Par exemple, l'entraînement de l'éthique est comparé à l'essieu de la Roue qui sert de support aux rayons et à la circonférence ; l'entraînement de la concentration est semblable à la circonférence qui maintient les rayons ; l'entraînement de la sagesse est symbolisé par ces mêmes rayons.

Nous pouvons voir également cela dans les huit rayons de la Roue des trois entraînements qui sont composés par les huit branches de l'Octuple Sentier qui mène à la cessation de la souffrance. En fait, ça symbolise l'interdépendance de tout ça. Il ne peut pas y avoir un sans les autres. Il faut cultiver les trois aspects : la conduite éthique, le calme mental et la connaissance, la sagesse à travers la pratique de la méditation. Tout cela est complètement interdépendant. Des symboles comme ça, on en rencontre partout, principalement dans ce qui est exprimé dans un temple par exemple : au niveau des couleurs, au niveau des symboles, des formes, etc. ; ça nous rappelle toujours cela, cette nécessité de mettre en application l'enseignement du Bouddha à la fois dans notre vie quotidienne et dans les moments où nous sommes en retrait dans notre pratique.

Il est dit au niveau de la symbolique de la Roue : l'éthique supérieure est représentée par les trois branches que sont la parole juste, l'activité juste, le moyen d'existence juste. La concentration supérieure comprend trois branches : l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste. Et la sagesse supérieure comprend deux branches : la compréhension juste et la pensée juste. Ceci représente donc les huit branches de la Roue. C'est-à-dire ces huit chemins, cet Octuple Sentier que nous devons suivre et mettre en application pour pouvoir progresser vers la libération de la souffrance. Ceci est aussi la symbolique de la Roue. Les rayons sont dépendants de l'essieu, sont dépendants aussi de la circonférence. De même que le moyeu est dépendant des rayons et de la circonférence, etc. L'un ne peut pas être sans l'autre.

Dans un autre domaine d'exemple, lorsque nous regardons des films sur la mafia dans lesquels des voyous accomplissent le mal, tuent pour une raison ou pour une autre, pour du trafic d'alcool, de drogue, etc. Ils se rendent à l'église le dimanche et vont voir le curé pour se faire pardonner de tout ce qu'ils ont fait. Ensuite, une fois sortis de l'église, ils continuent leurs affaires comme avant. Vous comprendrez que cela n'a pas de sens. Quand je prends l'exemple des gens de la mafia, c'est une image pour illustrer l'hypocrisie mais il y a

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

beaucoup de gens qui font comme cela sans appartenir à la mafia. Ils remettent les compteurs à zéro un moment donné en se disant que : voilà maintenant je suis quitte, je me suis confessé, tout va bien. Mais ensuite, ils continuent toujours dans les mêmes registres. Ceci pour montrer que dans ce genre de comportement, il y a une totale incompréhension de ce qu'est la réalité.

La confession nécessite de mettre aussi en application les trois autres forces : la force du renoncement, c'est-à-dire ne pas recommencer mais continuer à développer l'éthique dans la vie quotidienne ; la force du support (les Trois Joyaux) ; la force de la mise en pratique des techniques de purification.

Il ne s'agit donc pas d'aller se confesser et de continuer ensuite à accomplir des actions négatives. Espérer se faire pardonner et aller au paradis en agissant de cette manière est une utopie. La voie vers l'éveil est un ensemble de pratiques à mettre en application car elles sont interdépendantes. C'est-à-dire que nos moments de méditation en solitude, nos moments d'étude et de réflexion, sont complètement interdépendants d'avec notre façon de vivre au quotidien. L'éthique au quotidien est quelque chose de très profond. C'est être constamment vigilant par rapport à nos pensées, nos paroles et nos actes. Mais aussi c'est notre façon de vivre, notre mode de vie, notre façon de nous alimenter, notre façon de gérer les difficultés, notre façon de nous comporter physiquement, de nous habiller, de nous soigner lorsque nous sommes malades, etc. C'est tout un ensemble de comportements au quotidien. Il n'y a pas une chose que nous pourrions négliger, l'éthique est tout un ensemble. Que nous soyons seuls ou en compagnie des autres, notre conduite doit être la même. Ça veut dire que cette conduite éthique doit envelopper tous les aspects. Donc il y a une espèce d'honnêteté aussi vis-à-vis de nous-mêmes dans la pratique. Souvent nous sommes un petit peu complaisants avec nous-mêmes. Nous nous autorisons des petites choses en nous disant que ça n'a pas grande importance : un petit mensonge de temps en temps c'est insignifiant, oui mais une étincelle peut mettre le feu à une forêt entière si nous ne sommes pas vigilants. Donc cela demande une attention constante, d'ailleurs le point le plus essentiel dans l'Octuple Sentier est l'Attention Juste. Pourtant dans l'Octuple Sentier, l'Attention Juste occupe la 7^{ème} place mais il est dit par les grands maîtres qu'elle occupe en fait le point principal, la première place, parce que sans attention, il n'y a pas d'éveil possible.

Le Bouddha explique bien : « *Le disciple est attentif : quand il se lève, il sait qu'il se lève, quand il s'assoit, il sait qu'il s'assoit, quand il marche, il sait qu'il marche, quand il parle, il sait qu'il parle, il sait ce qu'il dit, etc.* » C'est une attention constante.

En temps ordinaire, nous n'avons pas cette faculté-là, parce que l'esprit est toujours distrait et emporté par les pensées, par les concepts et les émotions. Nous ne sommes pas conscients de ce que nous faisons la plupart du temps. Et c'est grâce à la méditation assise que nous pouvons développer cette qualité d'attention.

Lorsque nous sommes assis sur le coussin de méditation, nous développons l'attention sur la posture du corps, l'attention sur ce qui se passe autour de nous, sur notre souffle, etc. ; nous sommes attentifs, bien présents, ici et maintenant. Nous cultivons cela dans la méditation. Ensuite, cette habileté que nous développons en nous, nous pouvons la prolonger dans notre vie quotidienne. Plus l'esprit est dégagé de la servitude des émotions et des concepts, plus il est clair, plus il a cette capacité à être conscient au quotidien, il n'a plus d'effort à faire.

Cependant, au début nous avons besoin de faire des efforts parce que ce n'est pas dans notre habitude. Donc il y a tout un travail sur soi à mettre en mouvement. Il nous faut nous entraîner. C'est ce que nous ferons demain après-midi puisque les deux heures seront consacrées à la pratique de la méditation. Je donnerai des instructions concernant la pratique.

Il est dit que l'entraînement à l'éthique n'est pas le simple fait de s'abstenir d'accomplir un acte négatif. Notre vision doit être bien plus large, bien plus vaste que cela. Nous devons

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

considérer la souffrance occasionnée chez les autres mais aussi celle que nous aurons à endurer nous-mêmes comme rétribution de nos actions. Il y a deux aspects de l'éthique : l'éthique en général et l'éthique de la libération.

Dans le premier cas, c'est une éthique morale. Il y a beaucoup de gens qui ont une éthique de vie dans la société. Tous autant que nous sommes au niveau social, au niveau de la vie quotidienne, nous respectons une certaine éthique. Nous savons très bien qu'il ne faut pas polluer ; maintenant nous avons plus conscience de cela. Nous savons qu'il ne faut pas jeter les papiers par terre, que nous devons être polis et dire bonjour. Ce sont des éthiques ordinaires si vous voulez. Nous savons très bien qu'il faut avoir un minimum de respect vis à vis des gens, etc. C'est une éthique morale et sociale mais qui n'a pas fait naître en nous le renoncement au cycle des existences. Ce genre d'éthique ordinaire mènera à une bonne renaissance après la mort, peut-être dans le monde des dieux ou dans le monde des humains. Ce genre d'éthique ne permettra pas d'obtenir le bonheur durable de la libération.

Il s'agit maintenant de développer une éthique qui est supérieure à cela. Pour mettre en pratique cette éthique de la libération, cette éthique supérieure, nous devons réfléchir sur les souffrances du cycle des existences ; plus particulièrement sur les souffrances des trois mondes du cycle des existences : les mondes du désir, les mondes de la forme et les mondes du sans forme, dont nous avons développé les explications les fois précédentes. Cependant, nous devons savoir que tous ces mondes-là, sont semblables à un nid de serpents venimeux, et que le bonheur durable et définitif ne peut pas y être obtenu. L'idée de l'éthique supérieure, ce n'est pas seulement avoir une image conforme à la morale sociale, c'est de transcender celle-ci. C'est une éthique qui doit nous permettre de nous libérer du conditionnement du cycle des existences, c'est en cela qu'elle est supérieure. La conduite éthique ordinaire, si vous voulez, n'existe pas que chez les bouddhistes. Il y a beaucoup de gens qui n'ont pas forcément de vie spirituelle mais qui ont une certaine éthique de vie, tandis que l'éthique supérieure va bien au-delà. Il est dit : « Les entraînements à la méditation et à la sagesse ne peuvent être réalisés que sur la base de l'éthique parfaitement pur, ainsi il faut réaliser cette dernière. »

Avez-vous des questions ?

Question : Oui Lama, toute à l'heure, vous parliez du yogi qui pratique une ascèse très poussée et rigoureuse, qu'il était dans une forme d'attachement, et je me posais la question parce que je connais une personne super pessimiste toujours : « quand je vais faire quelque chose, alors forcément je vais le rater ... », alors c'est aussi une forme d'attachement ?

Lama Seunam : Et bien oui, de toute façon c'est aussi un attachement à soi, d'une manière ou d'une autre. Se croire supérieur ou inférieur aux autres, ce n'est qu'un attachement à soi. Cette personne doit souffrir énormément et pour qu'elle sorte de ce conditionnement, qu'elle a créé elle-même, il y a un travail sur soi difficile à faire. La pratique du dharma permet de rencontrer notre fonctionnement. Cependant, la plupart des gens n'ont pas le karma nécessaire pour rencontrer le dharma ou quelqu'un qui enseigne les moyens de sortir de cette souffrance. Certaines personnes l'ont, d'autres ne l'ont pas. Si ça ne peut pas se faire, c'est parce que le mérite n'est pas suffisant. En règle générale les êtres du samsara souffrent beaucoup et sont peu nombreux à avoir accès aux moyens qui libèrent de la souffrance. Regardez, nous paraissions nombreux ici aujourd'hui qui écoutons l'enseignement, mais comparativement à la population qu'il y a sur notre terre, nous ne sommes qu'un grain de sable. En ce qui nous concerne, nous avons un karma particulier, nous avons déjà un lien avec le bouddhisme, avec l'enseignement du Bouddha et toute cette sagesse. Mais nous sommes tellement peu nombreux...

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Question : En fait la personne en question, c'est mon dernier fils. Il a 22 ans, et c'est vrai que c'est très difficile de voir ça, juste dire : « Mais non, mais non, tu vas réussir, mais bon ... ! ». Il n'y croit pas.

Lama Seunam : Oui, c'est quelqu'un qui a un karma particulier, beaucoup de souffrance en lui. Il y a beaucoup de gens qui fonctionnent comme ça, qui ont une mauvaise image d'eux-mêmes mais ça peut changer. Encore faut-il l'entendre dire par quelqu'un qui a une certaine autorité et que la personne souffrante ait envie de changer. Il y a des gens qui se complaisent aussi dans la souffrance, cela leur donne une raison d'exister. C'est très difficile pour ces gens-là de sortir de ce cercle vicieux. Et donc à la base, il y a des problèmes psychologiques qui peuvent être déjà traités à travers une thérapie psychologique. Le dharma est un complément ; le dharma est quelque chose au-dessus ; c'est le moyen supérieur mais de toute façon, il y a toujours moyen de se faire aider. Nous avons tous des névroses en nous et il existe des moyens qui peuvent être aidants.

Question : Sans dire toute la vie de mon fils, mais il a passé une année très difficile avec son frère, c'était quasiment dans les conflits et un père, un manipulateur qui les rabaisse beaucoup aussi, donc il y a tout un contexte.

Lama Seunam : Oui, un contexte particulier, et cela c'est la souffrance du samsara. C'est pour cela que nous devons développer la compassion, l'amour et la bienveillance envers les êtres. Nous leur dédions toute la pratique que nous pouvons mettre en mouvement nous-mêmes.

Question : Mais ces gens-là, on dirait qu'ils ne sont pas dans l'attachement à eux-mêmes, on dirait qu'ils ne se comptent pas.

Lama Seunam : Justement, c'est un attachement à soi aussi, mais d'une autre manière. Soit on est le meilleur parmi les meilleurs, le plus fort parmi les plus forts, le plus savant parmi les plus savants, c'est-à-dire qu'on est le premier ; soit quand ça ne va pas, nos désirs ne sont pas comblés, nous sommes le mauvais, le plus mauvais parmi les mauvais, le plus grand des mauvais, mais dans les deux cas, on est quand-même le premier.

Question : Lama, dans la méditation sur la souffrance, j'aurais aimé savoir : « Comment savoir si je suis en train de travailler pour guérir cette souffrance ou je suis en train de la refouler ? »

Lama Seunam : Oui, cela correspond aux propos de l'étude, de la réflexion sur les enseignements, puis de leur mise en pratique. C'est le lien avec le guide spirituel qui fera la différence. Le guide spirituel donne des instructions que le disciple met en pratique mais la relation avec ce guide va permettre d'éclaircir certains points sur notre façon de faire. Bien souvent nous nous trompons sur le chemin ; c'est normal et c'est pour cela nous ne pouvons pas parcourir le chemin seul, nous avons besoin d'être accompagné. Le guide nous montre ce que nous n'avons pas vu ou ce que nous ne voulons pas voir. Ceci veut dire que nous ne pouvons pas parcourir seuls le chemin qui mène à l'éveil, nous avons besoin d'être accompagnés parce que c'est un chemin que nous ne connaissons pas. Actuellement, nous sommes comme des aveugles qui voudraient traverser une forêt vierge en refusant d'être accompagnés. Dans ce cas, nous n'avons aucun espoir de pouvoir la traverser. Actuellement, nous sommes aveugles. C'est valable au niveau spirituel comme c'est valable dans notre vie

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

de tous les jours. Si nous voulons apprendre un métier mais que nous ne voulons pas être accompagnés par un maître ou quelqu'un qui connaît et bien nous n'apprendrons jamais le métier, jamais véritablement. La relation avec le guide spirituel est extrêmement importante et surtout en ce qui concerne le travail sur l'esprit parce que il y a quand-même des dangers, des risques.

Comme j'ai expliqué déjà, il y a trois choses vraiment importantes si nous souhaitons nous engager sur une voie spirituelle : d'abord étudier de quoi il s'agit. Cela passe par l'écoute des enseignements. Mais ce n'est pas encore suffisant, nous devons réfléchir sur ce qui a été entendu de façon à en comprendre le sens, à en assimiler le sens véritable. Ensuite, c'est à travers la pratique seulement que nous pourrions réaliser ce sens. Donc ces trois choses sont importantes : écoute, réflexion et mise en pratique. Mais pour cela, nous avons besoin des autres. C'est aussi pour cela que lorsque nous nous engageons dans le bouddhisme, nous prenons refuge dans les Trois Joyaux : le Bouddha qui symbolise le but, ce n'est pas le Bouddha en tant que personne mais c'est l'éveil qu'il représente ; nous prenons refuge dans l'éveil, nous nous en remettons complètement et totalement en cette dimension d'éveil. Nous prenons refuge dans le Dharma, la voie, le chemin qui mène à l'éveil. Nous prenons refuge dans le Sangha, la communauté de ceux qui sont engagés dans le chemin. Donc nous avons besoin de ces trois aspects-là : le but, le chemin et ceux qui nous enseignent, qui nous accompagnent sur le chemin. Sans cela, ce n'est pas possible.

Si nous ne savons pas où nous allons, qu'est-ce que nous allons pouvoir mettre en pratique ? Si nous savons que le but est l'éveil mais que nous n'avons pas le chemin, jamais nous arriverons au but. Si nous avons le but et que nous avons le chemin mais que nous sommes seuls pour le parcourir, nous n'y arriverons pas non plus. Nous avons besoin d'être accompagné. Donc ces trois aspects sont indispensables : le but, le chemin et ceux qui nous instruisent.

C'est pour ça que le premier engagement dans le bouddhisme est le refuge. La cérémonie nous introduit à ces trois dimensions-là. Et le refuge c'est ce que nous allons conserver dans l'esprit toute notre vie, jusqu'à ce que nous soyons arrivés au but. Lorsque nous sommes arrivés au but, nous n'avons plus besoin du chemin, puisqu'il est parcouru, nous n'avons plus besoin de guide, puisque nous sommes arrivés. Le seul refuge qui reste au bout de la voie, c'est l'éveil lui-même, c'est le Bouddha lui-même – « Bouddha » voulant dire « Éveillé ». Ces trois aspects sont complètement indispensables.

En fait, la vie spirituelle est tout un art, ce n'est pas simplement être là à prier en attendant que tout nous tombe tout cuit. Ceci est alors une mauvaise compréhension de la voie spirituelle. Malheureusement c'est souvent comme cela que ça se passe pour ceux qui pratiquent une voie monothéiste. Je ne critique pas en disant cela mais c'est ce que les gens ont compris, alors que la réalité ce n'est pas du tout ça. Dans ce cas, on attend tout de Dieu, on attend tout du sauveur : s'il m'arrive un malheur, alors c'est Dieu qui l'a voulu ; si je dois être heureux un jour, alors c'est Dieu qui décide de mon propre bonheur, de mon propre malheur. Mais où se trouve ma propre responsabilité dans cette histoire ? Donc on attend tout de l'extérieur, on attend tout des autres, on attend que les autres nous amènent le bonheur tout cuit. Mais cela ne se passe pas comme ça dans la réalité. Ceci est une mauvaise compréhension de la voie. Je ne pense pas d'ailleurs que ni Jésus ni Mahomet aient enseigné ce genre de chose ; ce sont les humains qui ont mal compris le message : « Aide-toi et le ciel t'aidera ». Donc nous sommes responsables nous-mêmes de notre devenir.

Nous vivons dans une époque où nous sommes assistés complètement : on attend tout du gouvernement, on attend tout de la société, on attend tout de tout le monde, c'est pour ça que cela ne va pas. Nous n'avons pas ce sens réel des responsabilités personnelles. Alors évidemment, les choses ne peuvent aller que de mal en pire. Nous devons sortir de notre espèce de cocooning, de notre immaturité, parce que finalement c'est ça : la plupart des êtres

sont complètement immatures. Il y a toujours cette relation avec la mère qui nous hante tout le temps. C'est la mère qui nous nourrit, qui nous apprend, c'est la mère qui nous soigne, c'est la mère qui nous « torche » le derrière. Nous en sommes toujours inconsciemment au niveau basique de l'enfant qui attend tout de sa maman et nous pensons que le monde va la remplacer, ainsi on attend tout du patron, on attend tout du gouvernement, de la société, on attend tout de mon épouse ou de mon mari qui, elle ou il, comble nos manques, nos névroses, etc. Il y a cette espèce d'infantilisme des êtres à l'heure actuelle, et malheureusement la société que nous avons créée va dans ce sens-là : nous infantiliser ; elle ne va pas dans le sens de nous rendre responsable, elle va dans le sens de nous rendre toujours beaucoup plus dépendants. On ne nous apprend pas à être attentifs au volant d'une voiture, on nous colle des radars partout, on nous fait prendre des assurances de plus en plus chères, etc., pour combler cette incapacité de responsabilité personnelle, d'attention, et c'est pour tout comme ça dans la vie. Il faut prendre une assurance pour telle chose, une assurance même quand on achète un téléviseur, etc. C'est-à-dire que nous déléguons la responsabilité à quelqu'un d'autre, donc finalement puisque je paye une assurance pour mon téléviseur ou pour ma voiture, etc., alors il y a aucune raison que je sois vigilant ; ça ne fait rien puisque l'assurance me rembourse !

C'est l'état d'esprit finalement que cultive cette société que nous avons faite nous-mêmes, dont nous sommes complètement dépendants.

Le bouddhisme nous apprend le contraire : devenir indépendants, responsables de nous-mêmes et du bonheur des autres, ce n'est pas pareil... Cela veut dire qu'il faut changer notre façon de faire, notre façon de fonctionner et notre façon de nous relationner au monde ; c'est-à-dire qu'il faut nous entraîner à faire le contraire de ce que nous faisons en temps ordinaire.

Je me souviens d'une petite histoire : mon maître spirituel Guendune Rinpoché, qui est décédé en 1997, avait un disciple qui était en retraite de trois ans avec moi. Ce disciple posait souvent la même question au maître. Le maître avait beau lui expliquer, mais il n'avait pas l'air de comprendre, il posait toujours la question : « Rinpoché, vous nous expliquez des choses mais qu'est-ce que vraiment le dharma ? » Alors le maître expliquait, expliquait, et un jour de guerre lasse, il lui dit : « Ce que c'est que le dharma ? Regarde le monde tel qu'il est et fais le contraire, c'est ça le dharma. »

Nous pensons que notre façon de fonctionner actuellement doit continuer comme cela, car cela a toujours été comme ça, nous avons été éduqués de cette manière et nous ne connaissons que cela. Cependant, nous ignorons qu'il y a une autre façon de fonctionner, une autre façon qui nous permet de nous libérer de nos conditionnements et de la souffrance dans laquelle nous sommes prisonniers. Ceci demande une réelle conversion intérieure sur notre manière de penser, notre manière de voir les choses, de nous relationner à nous-mêmes et au monde. Il y a nécessairement un effort à faire, un certain courage à développer ; se prendre en charge, se prendre enfin en main et arrêter de continuer à être infantilisé ou de fonctionner de manière immature ; nous devons prendre notre vie en main ; nous devons savoir ce que nous voulons et faire ce qu'il faut pour que ça change, ainsi la société que nous avons créée ira dans l'autre sens. Regardez, les enfants quittent l'école primaire souvent sans savoir ni lire ni écrire ni compter correctement. Forcément, nous avons tellement de machines qui font le travail à notre place : machines à calculer, ordinateurs qui corrigent les fautes d'orthographe ; nous n'avons plus à faire d'effort ; nous sommes dans un assistanat perpétuel.

Le Bouddha nous explique bien qui si nous voulons nous libérer de la souffrance, nous sommes le seul à pouvoir le faire. Nous avons nous-mêmes posés les barrières dans nos vies passées, qu'il n'y a que nous qui pouvons les enlever, personne ne peut le faire à notre place. Cela veut dire qu'il nous faut entrer en action, déployer du courage, développer l'énergie, la volonté, la motivation de le faire. Il n'y a que comme ça que nous pourrions sortir de notre problématique perpétuelle. Attendre que tout vienne des autres, ça peut durer éternellement...

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Voilà nous avons terminé pour aujourd'hui. Nous continuerons en décembre sur la lancée. Pour terminer d'une bonne façon, nous allons reverser tous les mérites accumulés dans cette journée, à travers votre présence ici, votre écoute des enseignements, au profit de tous les êtres.