

La Condition Humaine :
Fatalité ou Défi ?

Réflexion sur
Les quatre Vérités des Êtres Nobles
Par Lama Seunam Dordjé

Enseignement donné à la Pagode Rhône-Alpes à Ste Foy-lès-Lyon
sur plusieurs week-ends à partir de décembre 2010

Cette transcription a été revue et corrigée par le Lama et est destinée uniquement
aux personnes ayant assisté aux enseignements
Dernière correction octobre 2014

1^{ère} session (18/12/2010)

1. Introduction

Je vous souhaite le bonjour à toutes et à tous. Contant de vous retrouver après cette année et demi durant laquelle je ne suis pas venu enseigner car j'étais en retraite.

J'avais souhaité enseigner et entreprendre, ici à la Pagode, une étude du message essentiel donné par le Bouddha : les quatre Vérités des Êtres Nobles ou plus communément les quatre Nobles Vérités.

Cet enseignement est vraiment le fondement, la base même du message du Bouddha.

Il est important de le comprendre car nous ne pouvons pas entamer une réelle pratique de méditation sans connaître les bases mêmes de ce qu'est le bouddhisme, de la pensée du Bouddha.

Pendant toute l'année, nous allons étudier ce texte ; c'est quelque chose qui doit être suivi bien-sûr, parce que venir comme ça une fois de temps en temps, si vous n'avez pas la totalité de l'enseignement, cela ne sert pas à grand-chose. Cela va demander de votre part une certaine assiduité dans l'écoute et aussi dans la réflexion. Nous allons étudier cela lentement, de manière à bien intégrer le sens de cet enseignement. Cela pour le samedi après-midi et le dimanche après-midi nous continuerons à pratiquer la méditation, à mettre en pratique réellement l'enseignement du Bouddha à travers la méditation.

Ce que je voulais aussi dire, c'est qu'actuellement l'accent va être un peu plus mis sur l'aspect étude, parce qu'il est important de savoir où nous allons.

Quand nous voulons aller quelque part, il est d'abord nécessaire d'étudier la carte ; c'est pareil dans la tradition bouddhiste. Il faut vraiment avoir une idée de ce à quoi sert une pratique spirituelle. Il est important, à travers cette étude, de pouvoir revenir sur les enseignements car bien souvent quand le Lama enseigne, nous écoutons, tout se passe bien, c'est un bon moment, et puis nous oublions ; nous oublions ce qui a été dit. Une semaine, quinze jours après, si le Lama vous interroge sur l'enseignement donné, vous ne vous souvenez plus finalement de ce qui a été dit. Il est même arrivé à certaines personnes de ne plus se souvenir du thème. C'est pour cela que l'enseignement va être enregistré ; nous l'avons déjà fait l'année passée pour d'autres enseignements. Vous aurez la possibilité de vous procurer les enregistrements.

Il va être demandé à partir de maintenant, à vous tous, ou à certains qui souhaiteraient s'y engager, de pouvoir faire la transcription écrite de ces enseignements oraux. C'est à voir entre vous, si quelqu'un peut s'y atteler. Cela peut aussi être plusieurs personnes pour partager le travail.

Cet enseignement qui sera transcrit, vous pourrez donc ensuite vous le procurer, pour ceux uniquement qui ont assisté à l'enseignement bien-entendu, ceci de façon à pouvoir revenir sur ce qui a été dit, de pouvoir l'intégrer, de pouvoir étudier chaque paragraphe les uns après les autres en profondeur et à en intégrer le sens. Sinon cela n'a aucune valeur. Si c'est simplement pour venir comme cela une fois écouter et ne pas retravailler sur ce qui a été entendu, ce sera oublié et ne sera d'aucune utilité.

À partir de cette année, nous allons donc faire comme cela. Après c'est à voir entre vous, les personnes qui souhaiteraient s'engager à retranscrire. Maintenant, tout le monde a un ordinateur, tout le monde sait taper sur le clavier, il suffit simplement d'avoir l'enregistrement et de pouvoir le transcrire et ainsi en faire profiter tout le monde. Car bien entendu il ne s'agit pas de garder cela pour soi mais de partager ce travail avec les autres. C'est important de faire comme cela.

Il y a une question pour commencer que j'aimerais vous poser :

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

À quoi sert une vie spirituelle, est-ce que quelqu'un peut me dire quelle est l'utilité d'une vie spirituelle ? Est-ce que quelqu'un parmi vous saurait répondre à cette question ?

« INAUDIBLE a 10 mn..... » Reprise à 10.46 mn

Lama Seunam : Finalement, le sens est bien cela. C'est qu'en nous-mêmes il y a quelque chose qui raisonne, il y a cette recherche du bonheur, bien-entendu, qui est là pour nous tous et nous toutes.

Personne n'a envie de souffrir, c'est une évidence. Je n'ai personnellement jamais rencontré quelqu'un qui souhaitait souffrir ou alors il faudrait qu'il soit dérangé dans sa tête. Nous cherchons tous le bonheur, seulement nous ne savons pas nous y prendre pour le trouver. Nous ne savons pas comment et en règle générale nous confondons souvent, je pourrais même dire presque toujours, plaisir et bonheur. Du point de vue spirituel, le plaisir reste du domaine du monde, des choses mondaines, c'est-à-dire des choses éphémères ; tandis que le véritable bonheur du point de vue spirituel, c'est quelque chose qui est beaucoup plus profond, plus vaste et qui ne change pas, qui est définitif. Mais ce bonheur se gagne. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons acquérir comme lorsque nous allons au supermarché. Dans ce cas c'est facile, nous achetons ce que nous voulons et nous l'avons de suite. Ce véritable bonheur, qui est finalement l'état d'éveil, l'état de libération de la souffrance, l'état de bouddha, est quelque chose qui se gagne. C'est par notre effort, par l'énergie que nous allons y mettre, par notre motivation aussi que se sera possible.

La motivation première peut-être d'emblée celle de se dire : « Et bien moi je rencontre beaucoup de souffrance, mon monde est insatisfaisant, il y a beaucoup d'inégalités, il y a des choses qui se passent dans ce monde, alors pour moi-même j'espère me dégager de tout cela, trouver autre chose et trouver le bonheur pour moi » ; ça peut être cela au départ. Ça peut être une bonne chose au départ mais ce n'est pas suffisant car ce chemin que nous allons peut-être souhaiter parcourir ensuite, sera un chemin dédié finalement au bonheur de tous les êtres. Nous ne pouvons pas nous-mêmes réaliser un bonheur définitif, ultime pour nous-mêmes si nous n'incluons pas tous les êtres dans notre démarche. C'est comme cela que ça fonctionne. Que ce soit dans toutes les religions, dans tous les courants spirituels authentiques, nous ne pouvons pas séparer notre propre bonheur du bonheur des autres. Si nous ne souhaitons pas que les autres soient heureux, si nous ne mettons pas tout en application pour créer réellement le bonheur des autres à travers notre démarche, nous serons incapables de réaliser notre propre bonheur. Donc l'idée de départ c'est ça, même si nous avons l'idée de résoudre nos propres problèmes, tous les êtres doivent être inclus dans cette recherche et ce cheminement. Ça demande un effort personnel, une remise en question en profondeur. Si vous voulez c'est une connaissance de soi en profondeur, à la fois dans les aspects les plus sombres comme les plus lumineux, les aspects de confusion et de sagesse.

C'est d'abord un travail sur nous-mêmes pour pouvoir acquérir véritablement les qualités qui vont nous permettre d'évoluer et aussi d'aider les autres. Tout cela est complètement indissociable. C'est d'abord un travail d'introspection intérieure, une remise en question en profondeur. Il ne s'agit pas simplement d'une psychothérapie, ça n'a rien à voir car là nous touchons l'esprit lui-même, le fondement de toutes choses et c'est là-dessus que nous travaillerons. Nous allons travailler sur notre nature fondamentale finalement. Donc c'est quelque chose qui doit être pris au sérieux, avec assiduité. C'est un travail qui est long et qui demande beaucoup de courage. Dans ce travail nous devons en même temps inclure les autres êtres.

L'enseignement dont il est question, qui a d'ailleurs été le premier enseignement donné par le Bouddha à Sarnath après son éveil, concerne les quatre Vérités des Êtres Nobles. Il est la base de compréhension de ce qu'est la souffrance et de ce que sont ses causes. Donc nous

allons commencer à explorer cela et aller pas à pas dans cette étude car l'intérêt n'est pas simplement d'écouter des mots mais d'en comprendre le sens.

2. Evolution du bouddhisme

La transmission des enseignements du Bouddha peut être divisée en trois courants : on parle d'abord du bouddhisme originel, ensuite du bouddhisme des nombreuses écoles, puis le bouddhisme Mahayana, c'est-à-dire du grand véhicule, du véhicule altruiste qui est fondé sur la compassion.

Le bouddhisme originel comprend tous les enseignements que le Bouddha a donnés dans ce monde. Il a enseigné beaucoup de choses à d'innombrables êtres sous différentes formes, on parle donc de l'enseignement originel.

Ce qu'il faut savoir c'est que 140 ans après la disparition du Bouddha, la communauté des moines, que l'on appelle le Sangha, s'est divisée elle-même en deux écoles. C'est toujours comme ça avec les êtres humains. Il y en a qui sont d'accord avec un style et puis d'autres qui veulent autre chose, qui veulent améliorer ce style par rapport à l'enseignement originel. On parle donc d'abord de l'école **Mahasanghika**, qui veut dire littéralement « l'école de la majorité ». C'est un peu comme en politique, cette majorité se référerait bien entendu à ceux qui voulaient des changements. Certains ne se contentaient pas des enseignements initiaux, des mots initiaux, ils voyaient une perspective beaucoup plus large. Par rapport à cela, ça a été la première école des écoles **Mahasanghika** qui s'est créée. Ensuite la deuxième école est l'école **Sthaviravada** qui veut dire littéralement « l'école des anciens ». L'école des anciens fait référence à ceux qui s'opposaient aux changements souhaités par l'autre école. Il y avait un petit peu les conservateurs d'un côté et les travaillistes de l'autre, comme en Angleterre. Chez nous on dirait plutôt la gauche et la droite. Donc il y avait les conservateurs et ceux qui voulaient une ouverture plus grande, du changement sur quelque chose, peut-être de moins dogmatique, de plus humain... On retrouve finalement, même à l'époque du Bouddha, le comportement de la plupart des sociétés actuelles.

Cent ans plus tard, donc 240 ans après le Bouddha, l'école **Sthaviravada** s'est à nouveau divisée en deux branches : on parle d'abord de la première branche, l'école **Sarvastivada** en sanskrit qui veut dire « l'école qui proclame que tout existe », que tout a une existence réelle ; et l'autre école, la **Vibhajyavada** « l'école qui différencie ». Elle n'est pas si catégorique, elle dit qu'il y a certaines choses qui semblent exister et d'autres non. Les **Vibhajyavadin** étaient soutenus par l'Empereur Ashoka. L'Empereur Ashoka était un être exceptionnel qui a vécu en Inde et qui régnait sur de nombreuses contrées. Cette école a été très florissante principalement dans la vallée du Gange, tandis que l'autre école **Sarvastivada** c'est déplacée et développée plus vers le Nord, c'est-à-dire vers le Cachemire.

Durant 400 ans, du vivant du Bouddha et après sa disparition, ces enseignements n'ont été transmis qu'oralement. Rien n'était écrit, même du vivant du Bouddha, lui-même n'a rien écrit aussi. Il donnait ses enseignements oralement et ce sont les disciples qui les renaient mentalement et qui y réfléchissaient. Plus tard, les moines de l'école **Tamrashatiya** – « ceux qui portent des robes de couleur safran », que nous pouvons rencontrer encore maintenant au Sri-Lanka par exemple ; c'est une branche de l'école **Vibhajyavada** – ont eu l'idée d'écrire les discours du Bouddha sur des feuilles de palmiers ; cela s'est passé je pense au début du 1er siècle avant J.C.

Il se passa encore un siècle avant que ce travail soit entrepris. Vous pouvez voir qu'avec le temps, il y a toute une évolution, une maturation de la compréhension, un affinement de la compréhension de l'enseignement du Bouddha ; ce qui montre bien que pour nous c'est pareil. Si nous voulons vraiment évoluer intérieurement, avoir une pratique spirituelle fructueuse, il faut vraiment compter avec le temps, la persévérance, la patience, le courage, il

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

faut inclure toutes ces dimensions pour progresser. On le voit dans l'évolution des différentes écoles.

Ce désir d'écrire les enseignements du Bouddha par cette école **Tamrashatiya** n'a pu se réaliser vraiment qu'un siècle après. Entre l'idée de le faire et le moment où on pouvait le faire, parce que les choses sans doute n'étaient pas arrivées à maturité, il a donc fallu attendre encore 100 ans pour cela. Mais il est dit qu'entre-temps, seul un moine avait mémorisé la totalité du canon bouddhiste. C'était déjà quelqu'un d'exceptionnel. Il avait une mémoire phénoménale pour pouvoir retenir tout ce qu'avait enseigné le Bouddha, cependant je doute quand même fort qu'il ait pu tout retenir, certainement des choses ont été perdu, c'était inévitable.

De fait, cette situation privilégiée l'avait rendu quelque peu arrogant. Il avait la sensation de détenir la connaissance à lui tout seul par rapport aux autres. Les autres moines devaient donc l'implorer, se prosterner presque à ses pieds pour qu'ils puissent réciter les discours afin de pouvoir les transcrire eux-mêmes. Il y eu inmanquablement des erreurs de compréhension, de transcription qui ont été commise à cette époque, c'est évident. C'est pour cela qu'il est dit qu'il est important de se référer à différents soutras, aux différentes traductions pour rectifier ces erreurs.

La pratique elle-même, éclaire notre compréhension ainsi que les enseignements des Maîtres qui en ont réalisé le sens bien entendu. À l'époque de cette transcription des enseignements du Bouddha au Sri-Lanka, la langue qui était commune, que tout le monde parlait était le « pali ». Il existait alors une vingtaine d'écoles qui s'étaient développées à cette époque-là et qui avait chacune leur propre lecture, leur propre traduction de l'enseignement du Bouddha. Ces écoles n'ont pourtant jamais, à cette époque du moins, créent des scissions entre les enseignements du Bouddha qui étaient étudiés. Deux de ces traductions nous sont parvenues jusqu'à maintenant. On parle des canons « **Tamrashatiya** » et **Sarvastivada** qui ont été élaborés à peu près à la même époque. Le premier était rédigé en pali et le second en sanskrit et en prâkrit qui était un autre dialecte de l'époque.

Les soutras eux-mêmes transcrits en pali à Sri-Lanka sont connus sous le nom de Bouddhisme du Sud ou Bouddhisme **Theravada** qui signifie « enseignements des anciens ». Les textes **Sarvastivada** connus sous le nom de Bouddhisme du Nord, n'existent que de manière fragmentaire. Ils ont été heureusement traduits en différentes langues, entre autre en chinois, en tibétain, auxquels nous pouvons avoir accès actuellement. Il existe aussi les textes du Theravada qui sont transcrits, mais les enseignements que je vais vous donner pendant toute cette année sont fondés bien entendu sur les traductions à la fois tibétaines et chinoises.

À l'époque du Bouddha, le Bouddha lui-même ne parlait ni le pali, ni le prâkrit, ni le sanskrit. Il parlait un dialecte local qu'on appelait le mâgadhî ou l'ardhamâgadhî qui correspondait à la région de Mâgadhâ qui était un ensemble de petits royaumes où on parlait cette langue. Alors évidemment il n'existe pas de transcription dans ce dialecte, ce qui est fort dommage. Cela nous aurait peut-être évité certaines erreurs de traduction et de compréhension ; malheureusement c'est une langue qui s'est perdue.

La comparaison des deux traductions de soutras conservées jusqu'à nos jours, nous permet de voir quels enseignements ont précédés la division du bouddhisme en plusieurs écoles. Lorsque les soutras des deux transmissions sont identiques nous pouvons en conclure que leurs contenus devaient exister avant la division. Lorsque les traductions sont différentes nous pouvons supposer que l'une de ces transmissions n'est pas correcte. Le bouddhisme du Nord a mieux préservé certains discours tandis que le bouddhisme du Sud en a mieux préservé d'autres. C'est aussi l'avantage d'avoir deux transmissions.

Le troisième courant des enseignements du Bouddha, le Mahayana, est apparu vraiment au 1er ou 2ème siècle de notre ère, bien que certains historiens prétendent que les premiers

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

écrits du Mahayana sont apparus à la fin du 1er siècle avant J.C. Mais dans la pratique cela ne s'est concrétisé que vers le second siècle après J.C.

Au cours des siècles, après la disparition du Bouddha, la pratique du Dharma – on entend par Dharma : l'enseignement du Bouddha, mais ce n'est pas l'enseignement qui appartient au Bouddha, cela veut dire la vérité telle quelle est en elle-même, telle qu'elle est perçue par un être éveillé. Ce n'est pas la vérité d'une personne, mais la vérité universelle telle qu'elle est perçue par tous les bouddhas. Donc la pratique du Dharma était devenue des siècles après la disparition du Bouddha, surtout le domaine exclusif des moines et des moniales. Le rôle des laïcs n'était que de subvenir aux besoins des communautés monastiques. En fait, ces religieux ne pratiquaient que pour eux-mêmes ce qui allait à l'encontre de l'engagement des tenants du Mahayana qui est de pratiquer la compassion. En fait ces trois courants sont complémentaires.

Comme il est impossible pour le bouddhisme originel de se souvenir de tout ce que le Bouddha avait enseigné, il est nécessaire que le bouddhisme des nombreuses écoles et le bouddhisme Mahayana actualisent et corrigent aussi quelquefois les enseignements oubliés. Afin d'éviter que le bouddhisme devienne un dogme, il est important de le conserver vivant. Il est important de le rendre compréhensible à toutes les catégories d'êtres mais aussi de l'adapter aux différentes époques sans, bien-entendu, dénaturer le message originel du Bouddha. C'est pour cela qu'il existe de nombreux commentaires qui ont été élaborés au cours des siècles par les Maîtres réalisés qui ont jalonné l'histoire du bouddhisme. Ces commentaires ont enrichi et éclairé la compréhension du message originel du Bouddha.

Seulement il ne faut pas se méprendre, l'enseignement du Dharma ne nous permet d'appréhender la sagesse qu'avec des mots et des concepts, après il est évident qu'il nous faut en réaliser le sens à travers la mise en pratique. D'ailleurs il est dit fréquemment que le bouddhisme n'a de valeur que s'il est mis en pratique. S'il reste simplement dans le domaine des mots, il n'est d'aucune utilité.

L'enseignement représente le chemin qui mène vers la libération, vers l'état de bouddha, vers l'éveil. C'est un peu l'image d'une carte routière qui nous permet d'aller d'un point à un autre mais l'essentiel est d'en réaliser le but : l'éveil. Quand nous étudions une carte routière par exemple et que nous voulons aller à Paris, ce n'est pas pour ça que nous nous rendrons à Paris. À un moment donné il nous faudra prendre le train ou monter dans notre voiture et partir. Il y a une différence entre l'étude et la mise en application de ces études.

C'est pour cela qu'il faut aussi se méfier du piège des mots, aller au-delà des mots et en comprendre le sens. C'est pourquoi le Bouddha a dit à maintes reprises : « Mon enseignement est comme le doigt qui montre la lune, ne faites pas l'erreur de confondre le doigt avec la lune. »

Dans la tradition du Mahayana il est dit que si vous expliquez le sens de chaque mot et de chaque phrases des soutras, donc des paroles du Bouddha, vous faites injure aux bouddhas des trois temps ; mais si vous passez outre un seul mot des soutras vous risquez de parler comme Mara. Mara c'est un peu la représentation symbolique du démon. Donc vous voyez cette ambiguïté.

Si nous voulons disséquer les mots, couper les cheveux en quatre, ne fonctionner qu'avec l'intellect, ça ne marchera pas. Si d'un autre côté nous négligeons le sens des mots ce n'est pas l'éveil que nous allons développer, mais le démon qui est en nous. C'est ce que disent ces phrases.

Durant les 45 ans de son activité terrestre, le Bouddha n'a cessé de répéter : « Je n'ai enseigné qu'une chose : la souffrance et la transformation de la souffrance ».

C'est seulement 49 jours après son éveil sous l'arbre de la bodhi près de Bodh-Gaya dans l'Inde du nord, que le Bouddha se rendit à pas lents au parc des gazelles à Sarnath afin

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

de partager sa compréhension avec les cinq ascètes qui avaient été ses compagnons de pratique pendant six années.

Lorsque Siddharta a quitté son palais et ses privilèges princiers pour renoncer au monde, il a rencontré plus tard ces cinq yogis qui pratiquaient une rigoureuse ascèse. Il leur a demandé de rester avec eux pour pouvoir apprendre la méditation et comprendre le sens de tout ce que pouvait vivre les humains : la naissance, le vieillissement, la mort, la maladie, la souffrance, etc. Il est resté avec ces ascètes pendant six années durant lesquelles il a pratiqué la mortification à outrance et il s'est rendu compte finalement que tout cela ne suffisait pas, que c'était trop extrême.

C'est à partir de ce moment qu'il a décidé de chercher la vérité par lui-même avec tout ce qu'il avait reçu, tout ce qu'il avait étudié jusque-là. Cela lui a permis de comprendre qu'il était nécessaire à un moment de se mettre en retrait, d'approfondir cela par lui-même et c'est là qu'il a quitté ses compagnons, ses maîtres finalement, et qu'il s'est retiré dans un endroit pour méditer sous un arbre.

Il a réalisé l'éveil très rapidement, puis il s'est posé la question : « Qu'est-ce que je vais faire de tout ça ? Comment vais-je pouvoir expliquer cela aux gens, ils ne vont rien comprendre du tout tellement c'est profond ». En effet, c'est une expérience qui est complètement intime, qui est personnelle. Ainsi il renonçait à enseigner son expérience dans un premier temps mais des dieux lui sont apparus et l'ont supplié : « Si, tu dois enseigner car grâce à cela tu vas pouvoir libérer de nombreux êtres de la souffrance ». Ainsi, il décida de quitter sa retraite pour partager son expérience avec d'autres. Il s'est rendu à Sarnath au Parc des Gazelles. C'est en cet endroit qu'il rencontra ses anciens maîtres et compagnons d'ascèse ainsi que 500 arhats auxquels il transmit son premier cycle d'enseignement et en particulier les quatre Vérités.

Il y a une petite histoire quant au lieu que l'on appelle Sarnath, le Parc des Gazelles. Sarnath est traduit en tibétain par « *dran son lhun pa* », ce qui signifie littéralement : « là où les êtres aux grandes réalisations sont tombés ». Qu'est-ce que cela veut dire ? Et bien cela se réfère à un événement qui s'est passé en cet endroit peu de temps avant la naissance du Bouddha Shakyamuni.

Dans ce lieu il y avait un groupe de pratyeka-bouddha (des gens qui pratiquaient la méditation dans le seul but de se libérer eux-mêmes, sans vraiment penser aux autres ; ils ne souhaitaient que leur propre libération personnelle) qui résidait en cet endroit. Lorsque le moment fut venu pour le futur Bouddha Shakyamuni de descendre du paradis où il résidait – le ciel de Tushita – dans la matrice de sa mère la reine Mayadevi, il est dit que toutes sortes de phénomènes merveilleux se manifestèrent. Il y eut des tremblements de terres, des pluies de fleurs, des arcs-en-ciel, etc. C'étaient autant de signes qui annonçaient la venue d'un être exceptionnel sur notre terre.

À la manifestation de ces signes, ces fameux pratyeka-bouddha comprirent qu'un sauveur, qu'un bouddha allait venir dans notre monde. Comme ils ne peuvent demeurer en un monde où il y a un bouddha – les deux ne pouvant occuper la même place car l'enseignement des uns ne correspond pas à l'enseignement du Bouddha – il est donc nécessaire que les pratyeka-bouddha disparaissent. Ainsi, il est dit qu'ils s'élevèrent dans le ciel et qu'ils prirent feu.

Les cendres de leurs corps retombèrent peu à peu sur terre et les humains en voyant cela nommèrent ce lieu : « là où les êtres aux grandes réalisations sont tombés ». Voilà l'origine du véritable nom du Parc des Gazelles, c'est l'histoire qu'on en donne.

Donc le Bouddha Shakyamuni – Siddharta Gautama, qui allait devenir l'Eveillé, le Sage des Shakya – mit en mouvement en ce lieu de Sarnath devant ces cinq anciens maîtres qui devinrent ses disciples ainsi que d'autres personnes qui vinrent se regrouper autour de lui, le premier tour de la roue du Dharma qu'on appelle en sanskrit « *Dharma shakra pavatana*

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

sutra » qui correspond au *Samyutta Nikaya*, c'est-à-dire les traités qui furent élaborés après. Il faut savoir que le Bouddha enseigna aussi les quatre Vérités lors du second tour de la roue du Dharma qu'il donna à peu près à la moitié de sa vie au Pic du Vautour à Rajgir en Inde. Il l'enseigna ainsi que la *prajnaparamita* à des êtres innombrables qui étaient prêts à recevoir l'enseignement du Mahayana.

Cet enseignement qui fût donné la première fois par le Bouddha comprend trois points. Le premier point est l'enseignement sur la voie du milieu. La voie du milieu c'est-à-dire au-delà des extrêmes de mortification et de plaisirs mondains.

Le Bouddha dans son expérience a compris que le véritable chemin n'est pas dans les extrêmes, qu'il se situe dans un équilibre entre les deux. Il est important de ne pas rejeter le monde mais il est important aussi de ne pas adhérer totalement aux choses du monde. C'est en cela que se caractérise la voie du milieu.

Le second point concerne bien-entendu l'enseignement sur les quatre Vérités.

Le troisième point est l'engagement dans le monde en relation avec l'Octuple Sentier qui caractérise la quatrième des quatre Vérités, c'est-à-dire le chemin qui mène au-delà de la souffrance. Il y a donc un engagement dans le monde vis-à-vis des autres. On développe l'aspect altruiste, l'aspect de compassion vis-à-vis des êtres.

3. La Vérité de la souffrance

Il est dit dans le soutra, qui commence d'une manière très forte – je vais prendre la parole-même du Bouddha comme fil rouge durant cet enseignement que j'expliquerai en détail sur la base du Mahayana et non du Hinayana. Il est donc dit :

« **Le Tathagata** (cela veut dire « Le Parfait », celui qui a accompli la perfection) **O frères, le Très Saint, le pleinement illuminé a établi à Isipatana, au Parc des Gazelles à Varanasi**, (Il s'agit de Bénarès, puisque le Parc des Gazelles se situe à côté de Varanasi, qui est l'ancien nom de Bénarès) **le royaume suprême de la vérité, que personne, ni ascète ni prêtres ni êtres célestes ni esprit mauvais ni dieu ni qui que ce soit existant dans tout le monde, ne peut rejeter.** (C'est très fort car cela veut dire que ce qu'il enseigne est complètement incontestable.) **Il a proclamé, indiqué, fait connaître, établi, dévoilé, expliqué et rendu évidentes les quatre Nobles Vérités.** »

Cela veut dire que tout ce qu'il va démontrer, expliquer, ne peut être réfuté par quiconque.

Des gens de différentes traditions, surtout les brahmanes de l'époque, ont essayé de contester ce qu'expliquait le Bouddha. Lors de débats et de joutes oratoires, le Bouddha ou les grands maîtres qui l'ont suivi plus tard, ont toujours démontés les arguments des tenants d'autres traditions. À travers des exemples de logiques mais aussi à travers leurs propres réalisations, il s'est avéré que jusqu'à nos jours, personne, absolument personne, n'a pu remettre en question de manière définitive ses enseignements. Tout simplement parce que ce qu'a dit le Bouddha est la vision d'un être éveillé ; c'est la réalisation ultime de tous les êtres éveillés. Lorsqu'ils ont réalisé l'état ultime de l'esprit, ils ont tous la même connaissance donc c'est incontestable. Si c'était quelqu'un qui avait une connaissance particulière et quelqu'un d'autre qui en ait une autre à travers cette trajectoire, nous pourrions penser qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Mais ils ont tous expérimenté la même chose, récolté les mêmes fruits, les mêmes résultats ; c'est pour cela que c'est incontestable. Ce sont les choses telles qu'elles sont perçues par les êtres éveillés.

Alors quelles sont ces quatre Vérités des Êtres Nobles d'une manière générale ?

- La première Vérité concerne celle de la souffrance.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Bien souvent nous ne savons pas ce qu'est la souffrance. Nous en avons une petite idée à notre mesure en fonction de ce que nous pouvons comprendre nous-mêmes mais nous allons voir que c'est beaucoup plus vaste que ce que nous imaginons.

- La seconde Vérité est celle de l'origine de la souffrance.

Il a démontré que toute chose qui apparaît en ce monde a été précédée par quelque chose d'autre qui en est la cause. Cette souffrance n'est pas apparue comme ça sans cause, il y a toujours des raisons qui l'ont précédées. À tout ce qui nous arrive dans notre vie, il y a toujours une raison, il y a toujours des causes qui ont été produites avant. Ainsi il n'y a jamais rien pour rien, sans rien. Donc le Bouddha dit que la souffrance qui se manifeste, a une origine. Après nous pourrons penser que s'il y a l'origine de cette souffrance, c'est qu'il y a une certaine fatalité et que nous ne pouvons rien faire. C'est à partir de là qu'il a enseigné :

- La troisième Vérité qui est celle de la cessation de la souffrance. Cette souffrance est présente mais elle peut cesser, même si elle a une origine. Pourquoi ? Parce que l'éveil existe. Si elle ne pouvait pas cesser, ça voudrait dire que l'éveil n'existe pas mais puisque l'au-delà de la souffrance existe, cela signifie que la souffrance peut cesser. Ceci nous amène tout de suite à la quatrième Vérité qui est :

- La voie qui mène à la cessation de la souffrance. Pour y parvenir, il y a un chemin à suivre, une méthode, une technique que nous devons appliquer au quotidien.

Cet exposé qui est donné par le Bouddha est conforme aux étapes de la pratique qui s'apparente beaucoup au processus de guérison d'un malade. Nous pouvons prendre cet exemple si vous voulez bien :

Si le malade veut échapper aux souffrances que lui cause sa maladie, il doit d'abord déterminer quelle est sa maladie. Si nous ne savons pas de quelle maladie nous souffrons, nous ne pouvons pas nous soigner. Pour cela le malade va s'adresser à un médecin qui déterminera quelle est sa maladie. Lorsqu'il a réalisé son état, le malade devra en second lieu, en déterminer les causes grâce au médecin. Troisièmement le malade devra comprendre que cette maladie peut être guérie. C'est par la prise de médicaments qu'il va pouvoir guérir et cela constitue la quatrième étape. Cela s'apparente au même schéma des quatre Vérités.

D'abord il faut détecter quelle maladie nous avons et comprendre ce qu'est cette souffrance que nous expérimentons. Ensuite, grâce au médecin, nous allons déterminer les causes par une compréhension intérieure. Après il va falloir appliquer un remède, parce que la guérison est possible. Comme la guérison est possible, il va falloir utiliser ce remède pour pouvoir guérir. Cet exemple qui est cité, est en tout point semblable à celui que suit le Bouddha dans ses enseignements. Nous pouvons dire que le Bouddha est le médecin, que le Dharma est le remède – les techniques que nous devons mettre en application – qui va nous permettre de guérir.

Alors nous pouvons nous poser la question suivante : « Pourquoi parler de vérité ? » Cela rejoint ce que j'expliquais tout à l'heure. Celui qui allait devenir le Bouddha n'avait pas à l'origine éliminé toutes ses fautes ni acquit toutes les qualités au cours de ses vies précédentes. Il n'avait pas encore réalisé cet état de perfection. Il a d'abord enduré, comme nous, les souffrances du samsara, puis, ayant mis en pratique les quatre Vérités, il a éliminé en lui toute négativité et développé les qualités d'esprit nécessaires, qualités qui sont déjà en nous, pour devenir un être pleinement éveillé. Il est un peu comme un ancien malade qui serait devenu médecin. Parce qu'il a enseigné une voie et des méthodes que lui-même avait expérimentées, ces paroles sont pleinement fondées. Elles peuvent donc, de fait, être appelées Vérités.

C'est pourquoi nous donnons le nom de quatre Vérités des Nobles aux quatre points que sont : la souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance et le chemin qui mène à cette cessation. Ils constituent un enseignement sur le samsara, sur le cycle des

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

existences, c'est-à-dire la souffrance, la cessation de la souffrance et la façon de s'en libérer, c'est-à-dire le chemin qui mène à cette cessation.

Au cours de tous ces enseignements le samedi après-midi, nous essayerons d'explorer tous les points concernant ces quatre Vérités.

Est-ce que vous avez des questions jusque-là ?

Donc tout vous semble clair ? Si vous n'avez pas de questions, c'est que vous avez tout compris ! Finalement ce n'est peut-être pas la peine que j'enseigne si tout vous paraît clair et limpide... (rires)

Question : Je n'ai pas très bien compris le rapprochement qu'il faut faire entre les trois points que vous citiez avant les quatre Vérités et la voie du milieu, l'engagement dans le monde et ces quatre points.

Lama Seunam : C'est l'enseignement qui est ainsi car c'est l'enseignement qu'a donné le Bouddha à travers ces quatre Vérités. Il explique que le chemin qui mène à l'au-delà de la souffrance est un chemin au-delà des extrêmes : la voie du milieu. C'est-à-dire au-delà de la mortification ou de l'ascèse à outrance. Le Bouddha s'est rendu compte que l'on ne pouvait pas atteindre l'éveil de cette manière-là. En tant que prince, appelé à succéder à son père à la tête du royaume des Sakya, il avait expérimenté cette vie de plaisirs mondains que nous connaissons tous, à la seule différence que lui était très riche. Il s'est rendu compte que cette voie extrême des plaisirs incessants mais aussi de la mortification, ne menait pas à la libération de la souffrance. C'est à partir de là, au travers de son expérience, qu'il a constaté que la seule voie qui peut nous permettre de nous libérer, est la voie du milieu, au-delà de ces deux extrêmes. Ainsi, il a enseigné cela à travers l'explication des quatre Vérités. Nous verrons au fur et à mesure de l'enseignement que cela se passe bien de cette manière.

La libération n'est possible que si dans la vie quotidienne, nous ouvrons notre esprit à la compassion, au service des autres. S'il n'y a pas cela nous ne pouvons pas réaliser les quatre Vérités. Si nous sommes quelqu'un d'égoïste, qui ne pense qu'à sa propre libération personnelle en ignorant totalement la souffrance des autres, nous ne pouvons pas réaliser ces quatre Vérités et finalement l'état de bouddha. C'est donc cela qu'il a enseigné et c'est ce qui va ressortir tout au long de l'enseignement sur ces quatre Vérités.

Question : inaudible à 53.30 mn.

Lama Seunam : Le troisième point, c'est l'enseignement lui-même sur les quatre Vérités qui éclaire tous ces points-là.

Alors la question que je vais vous poser est : « Est-ce que cela vous intéresse ? » Je verrai au cours des journées d'enseignement. Si vraiment cela vous intéresse alors je continuerai. Si je vois qu'il n'y a pas vraiment d'intérêt pour cela et bien j'arrêterai tout simplement cet enseignement, mais ce serait dommage.

Je rappelle que c'est un sujet d'étude. Ce n'est pas simplement un enseignement général que je vais donner, c'est quelque chose sur lequel il faut revenir. Donc ces enseignements sont enregistrés, il faudra faire les transcriptions. Tout le monde aura accès à ces transcriptions que vous pourrez étudier. Etudier cela ne veut pas dire lire cela en une nuit. C'est un peu ce que disent les Tibétains : « Vous les Occidentaux vous êtes incroyables, vous prenez un livre, vous êtes capables de le lire en une nuit ou en une journée et ensuite vous n'en parlez plus. Chez nous ça ne se fait pas comme cela, surtout lorsqu'il s'agit d'un ouvrage sur la philosophie, sur l'enseignement du Bouddha qui nous permet de nous libérer de la souffrance.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Nous reprenons chaque paragraphe de cet enseignement. Même si ce n'est que trois ou quatre lignes, et nous revenons dessus jusqu'à en comprendre le sens ».

C'est ce que l'on appelle la réflexion. Ça fait partie des trois points que nous devons mettre en application sur le chemin de l'éveil.

On parle d'abord de l'étude, qui correspond à l'écoute. Nous écoutons l'enseignement que le Lama ou le Vénérable donne et ensuite il y a un travail qui est personnel par rapport à cette écoute : c'est la réflexion.

La réflexion est ce qui se reflète dans notre esprit afin que le sens s'intègre en nous-mêmes. Pour cela, il faut revenir sur les passages importants du texte de façon à en comprendre le sens.

Le troisième point est la mise en pratique. Ce que nous aurons d'abord entendu et compris, nous le mettons en pratique au quotidien à travers la méditation, que se soit dans notre activité ou dans nos moments de retraits. Donc il y a ces trois points à mettre en application. C'est pour cela que vous avez besoin de bases. D'abord l'enseignement oral qui vous est donné, qui représente l'écoute. Ensuite la réflexion que vous allez opérer à partir de cette écoute et de la transcription qui sera faite. À partir de cette base-là, vous pourrez pratiquer.

Au cours des années, nous nous sommes aperçu que l'enseignement du Bouddha avait été donné aux Occidentaux d'une manière un peu trop élevée au départ. C'est vrai que cela s'est fait à partir des Tibétains principalement. Ça ne nie pas bien entendu l'activité des autres courants spirituels, mais ça s'est répandu surtout à partir du moment où les Tibétains ont quitté leur pays, ont pu rencontrer des Occidentaux, sont venus en Occident pour enseigner le bouddhisme. Ils avaient à cœur de partager leur sagesse, leur connaissance. Ils ont enseigné principalement à ceux qui allaient devenir des Lamas un peu plus tard. Nous nous sommes donc rendu compte avec le temps, que les méthodes qui étaient enseignées à une époque n'étaient plus valables actuellement, que le karma des êtres avait changé et qu'il fallait réadapter ces enseignements à ce que les gens vivent actuellement, à leurs préoccupations, à ce qu'ils peuvent comprendre, de façon à ce que la mise en pratique de ces enseignements puisse porter ses fruits.

Jusqu'ici cela avait été un peu anarchique d'une certaine manière. Ils avaient enseigné beaucoup de choses, ce qui n'était pas forcément adapté à notre réalité. Ils ont appris à nous connaître, à voir comment nous fonctionnons et maintenant nous avons ainsi décidé de changer notre manière d'enseigner et de donner aux Occidentaux ce qui peut leur être utile. Jusqu'ici il n'y avait pas réellement de fruits dans la pratique, c'est donc important de comprendre cela aussi. À présent, nous adaptons notre manière d'enseigner afin que les gens puissent intégrer réellement le sens de l'enseignement et qu'il y ait un réel progrès. C'était donc l'idée et c'est pour cela qu'il est important d'étudier. Jusqu'ici nous nous imaginions que juste poser ses fesses sur un coussin pour faire de la méditation suffisait. Nous pensions : « Voilà, maintenant je vais aller bien, tous mes problèmes vont être réglés de cette manière ».

Mais nous nous sommes rendus à l'évidence par la suite, que rien n'était réglé, absolument rien. Il manquait autre chose, une certaine forme d'enseignement et d'étude pour que les choses puissent avancer. C'est ce que nous allons nous efforcer de faire, si vous le voulez bien maintenant, sur un autre mode. Nous en revenons, je ne dirais pas à des choses plus simples, mais à des choses plus basiques qui vont être enseignées, que nous devons intégrer. Cela va se faire bien-sûr progressivement et je verrai en fonction de l'auditoire si cela fonctionne ou non. Si cela ne fonctionne pas, je changerai ma façon de faire. Cet enseignement n'a jamais été donné encore réellement de cette manière. Donc en fait, vous êtes des cobayes...

À chaque fois que je viendrai, avant de commencer l'enseignement, je vous poserai des questions sur ce qui aura été dit la fois d'avant. Je ne dis pas que nous ferons une interro écrite

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

mais il y aura des points que je souhaiterais que vous puissiez vous rappeler et expliquer. Donc je vous poserai des questions.

Bien-entendu ce ne sera pas des choses insurmontables, mais voir si vraiment vous avez compris ce qui a été dit. Voilà donc l'idée de ce qui va être fait maintenant. Finalement, dans ce principe de changement de méthode, celle-ci n'est pas réservée uniquement aux gens qui viennent à la Pagode. C'est dans tous les centres bouddhistes d'Europe que ce changement va être mis en œuvre.

Nous allons donc mettre l'accent sur trois choses : l'écoute, la réflexion – l'étude des enseignements – et la mise en pratique de la méditation. Pour ce qui nous concerne, nous étudierons le samedi et nous mettrons en pratique la méditation le dimanche.

Etes-vous prêts à vous engager dans cette étude de manière régulière ? Ceci est très important, pour moi comme pour vous, pour maintenir la continuité de cet enseignement.

Ce qui est important, c'est de pouvoir approfondir ce qui va être enseigné, vous y tenir avec régularité si vous voulez progresser.

Le progrès ne peut s'opérer que s'il y a une régularité dans le travail, comme quand nous apprenons un métier ou que nous allons à la fac. Si nous n'assistons pas à tous les cours, jamais nous ne pourrions obtenir un diplôme ; c'est la même chose avec l'étude du bouddhisme. Si nous venons juste une fois pour nous distraire et que nous n'y consacrons pas suffisamment de temps, il n'y a pas de continuité, donc pas de progression possible.

Mon idée est de continuer sur cette lancée, bien entendu à condition que les personnes fassent preuve d'intérêt, de persévérance et de courage pour pouvoir étudier. Ce n'est pas insurmontable, il s'agit de 4 ou 5 fois dans l'année à prévoir dans son calendrier, c'est tout à fait faisable.

Question : Que faites-vous, quand vous ne venez pas enseigner ici ?

Lama Seunam : Les personnes qui me connaissent depuis des années, depuis que je viens ici le savent. Mon nom est Lama Seunam Dordjé, j'appartiens à la tradition du bouddhisme tibétain, qui comprend quatre écoles principales, et plus particulièrement à l'école Karma Kagyu. Je suis occidental, français. Je suis moine et enseignant et je vis au monastère de Kundreul Ling en Auvergne, qui est à l'heure actuelle le plus grand monastère bouddhiste d'Europe où vivent des moines et des moniales.

J'ai eu beaucoup d'activités jusqu'ici, puisque je me suis occupé du dialogue interreligieux pendant une douzaine d'années, ainsi que du service funéraire de la communauté.

Donc, j'ai différentes activités et j'enseigne le Dharma du Bouddha. C'est à l'invitation du Vénérable de la Pagode que je suis venu enseigner ici. Nous avons commencé en 2005. Cela fait cinq ans que je viens enseigner, sauf l'année dernière puisque j'étais en retraite. C'est un autre Lama qui m'a remplacé durant cette période.

Question : On dit souvent que le bouddhisme n'est pas une religion mais une philosophie. Et vous-même vous parlez de religion ?

Lama Seunam : Ces questions-là sont très occidentales ! Posez la question à un asiatique, il ne comprendra même pas ce que cela veut dire. Déjà en tibétain, il n'y a pas de mot pour religion ni pour philosophie mais un seul mot pour les deux.

Alors, évidemment, nous pourrions débattre longuement sur ce sujet. Les Occidentaux fonctionnent beaucoup avec l'intellect. Pour les Asiatiques, les Tibétains et les autres, la

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

religion n'est pas séparée de la philosophie. La philosophie concerne plutôt la vie quotidienne et la religion est ce qui nous relie à la transcendance.

Selon le point de vue des théologiens chrétiens, le bouddhisme ne peut pas être une religion parce qu'il ne nous relie pas à un « Dieu créateur ».

Effectivement, le bouddhisme ne fait pas référence à un Dieu créateur mais il a néanmoins des rituels, des cérémonies, une liturgie, etc., ce qui nous permet de nous relier à notre nature fondamentale qui est au-delà de la dimension relative. Donc dans ce sens-là, c'est aussi une religion. Tout dépend des concepts que nous utilisons et de la définition que nous donnons au terme « religion ».

Pour un chrétien par exemple, ou pour les tenants d'une religion monothéiste en général, le bouddhisme ne peut pas être une religion ; mais selon la tradition bouddhiste, le bouddhisme est aussi une religion, parce qu'il y a cette reliance entre notre manifestation relative et notre nature ultime.

Alors est-ce que le bouddhisme est une philosophie ?

Le sens même de la philosophie est d'apprendre à penser par soi-même. Cependant, cela veut dire aussi autre chose : « philo » veut dire « amour » en grec, et « sophie » veut dire « sagesse ». Donc, c'est l'union de l'amour et de la sagesse. En prenant cette référence-là, le bouddhisme est une philosophie.

Si nous pensons que le bouddhisme est une technique qui nous apprend à réfléchir par nous-mêmes, alors bien entendu, c'est cela aussi.

Mais certains philosophes diront que le bouddhisme n'est pas une philosophie, parce que les bouddhistes ne pensent qu'à travers le message du Bouddha ; ils ne pensent pas par eux-mêmes ; ils se conforment à la pensée du Bouddha.

Bref ! L'important ne se situe pas là. Si vraiment nous voulons savoir ce qu'est le bouddhisme, nous pourrions dire : c'est une « voie spirituelle ». Plus encore, si nous nous référons au terme tibétain qui définit « bouddhisme » – les « ismes » n'existant pas dans les langues asiatiques – « *nang pé tcheu* », qui signifie « science de l'intérieur ». Il ne s'agit pas ici de science de l'extérieur, qui correspondrait à toutes les sciences ordinaires du monde que nous connaissons, comme la médecine, la philosophie, les mathématiques, l'astrologie, etc.

Alors pourquoi cette science est-elle intérieure ? Parce qu'elle concerne l'esprit. C'est la recherche même de la nature de l'esprit, la nature du soi de la personne et de la nature du soi des phénomènes. Pour connaître le sens de cette nature, cela passe par un regard intérieur. Voilà l'idée.

En fait, il est toujours difficile de vouloir classer le bouddhisme. Pour nous Occidentaux, nous avons besoin d'être rassurés lorsque nous avons à faire à quelque chose que nous ne connaissons pas. Nous avons besoin de classer, d'étiqueter et de mettre les choses dans une case, c'est vraiment notre mentalité. Pour nous, c'est soit « tout blanc » ou soit « tout noir ». Cependant, concernant ce qui est spirituel, les choses ne sont pas si tranchées que cela. Il est donc difficile de classer le bouddhisme. C'est à la fois : ni ceci, ni cela, et en même temps ni pas ceci, ni pas cela. Ce n'est que par l'expérience intérieure que nous comprendrons le sens de ce que cela veut dire.

Alors si vous voulez, nous allons commencer petit à petit, en suivant le fil rouge de la parole du Bouddha, à expliquer ce que sont ces quatre Vérités des Nobles.

Quand on parle de la Vérité de la souffrance, nous ne savons pas vraiment ce que ça représente. Nous imaginons que la souffrance se manifeste quand nous sommes malades, quand nous avons la grippe ou des rhumatismes, que nous avons des soucis, etc., ou d'autres maux de ce type. Cette interprétation de la souffrance demeure très limitée pour nous.

Nous allons voir que c'est beaucoup plus vaste que cela.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Alors évidemment, en rapport avec cet enseignement qu'a donné le Bouddha sur la souffrance, lorsque les Occidentaux ont pris connaissance de cela au XIX^{ème} siècle, à travers l'étude de certains voyageurs et de chercheurs qui se sont rendus en Asie, beaucoup ont pensé d'emblée que bouddhisme ne parle que de souffrance et qu'il a vraiment une vision pessimiste de la spiritualité. Mais si nous regardons bien, le bouddhisme n'est pas plus pessimiste qu'il n'est optimiste.

Nous pourrions aussi penser, un peu comme ces messages new-age, que le monde est beau et merveilleux, que tous les êtres sont gentils, etc. Ce genre de message nous entretient dans une espèce de croyance d'un paradis trompeur, mais le bouddhisme n'est pas cela non-plus ; il n'est ni pessimiste ni optimiste, il est simplement réaliste. Il explique les choses telles qu'elles sont : si vous mettez la main sur le feu, ça brûle. Que vous soyez d'accord ou non, ça brûle quand-même. Si vous vous trempez dans l'eau, vous serez mouillés même si vous pensez le contraire. C'est cela être réaliste.

Cela veut dire que le bouddhisme regarde véritablement les choses objectivement, telles que nous les vivons au quotidien, dans la multitude et la diversité de nos vies quotidiennes. Cela ne nous entretient pas dans une espèce d'illusion, dans l'idée que nous vivons dans un paradis illusoire, trompeur ou de nous effrayer par l'idée du péché, de craintes imaginaires, etc. Il montre tout simplement ce que nous sommes et ce que le monde est. Il explique cela, simplement. Mais il nous indique aussi le chemin qui mène à la parfaite liberté, à la paix, au bonheur véritable, celui qui ne change pas et qui n'a rien à voir avec notre notion du plaisir.

Pourquoi le plaisir est-il changeant ? Simplement parce qu'il est dépendant de quelque chose. Quand nous évoquons le bonheur, il s'agit d'un bonheur inconditionnel, c'est-à-dire qu'il naît tout simplement de la réalisation intérieure et non pas d'un objet extérieur qui serait sensé nous le procurer.

Ce serait compliqué si c'était cela. Si ce véritable bonheur ultime devait s'obtenir par la recherche d'un état ou de moyens particuliers dans l'univers, cela deviendrait extrêmement compliqué. Or, là, il n'y a rien à chercher à l'extérieur. Le bonheur véritable, c'est en nous que nous allons le trouver. Ce n'est pas à travers des expédients ou grâce à l'acquisition de certains objets ou de certaines considérations, que nous pouvons obtenir ce bonheur, c'est à travers une recherche intérieure.

Donc il faut comprendre la différence entre plaisir et bonheur, alors que nous confondons les deux.

À chaque fois qu'il nous arrive un plaisir, il se transforme toujours en souffrance, immanquablement. Dès l'instant où le plaisir s'arrête, c'est la souffrance qui apparaît et nous sommes toujours dans cette alternance de pseudo-bonheur, de plaisir et de souffrance. Ainsi rien ne demeure stable.

Lorsque les bouddhistes parlent du bonheur, c'est un bonheur qui est définitif, qui ne change pas une fois qu'il est réalisé. Il n'est plus dépendant de qui que ce soit ou de quoi que ce soit. Et ce *nang pé tcheu*, cette science de l'intérieur, nous amène progressivement à réaliser ce bonheur ultime. C'est justement parce que le bonheur ultime existe déjà en nous que nous pouvons le réaliser.

Comme je l'expliquais précédemment, s'il s'agissait de quelque chose à aller chercher dans un pays quelconque, ce serait un peu comme la quête du Graal, comme quelque chose qui reste dans les esprits mais qui n'est jamais trouvé, un mythe, un rêve impossible.

Or là c'est possible, tout simplement parce que des êtres l'ont réalisé avant nous. Ces êtres-là existent de nos jours, ils nous montrent l'exemple et nous pouvons les rencontrer. Ils ont parcouru le chemin, ils ont réalisé le but, ce sont donc des exemples bien concrets. Du fait des enseignements qu'ils nous donnent, nous pouvons, nous aussi, suivre ce même chemin et réaliser ce qu'ils ont réalisé eux-mêmes.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Il est dit, le Nirvana – donc l’au-delà de la souffrance – est dans le Samsara ; c’est-à-dire qu’il ne faut pas refuser ou s’échapper de la souffrance pour pouvoir réaliser l’au-delà de la souffrance ; que l’un se situe dans l’autre. C’est parce qu’il y a la souffrance qu’il y a l’au-delà de la souffrance. Et c’est dans nos moments de clarté de l’esprit que nous pouvons percevoir cet au-delà, que cet au-delà est possible. C’est à travers la méditation que, progressivement, nous allons voir par nous-mêmes cet espace qu’il y a dans notre esprit : cet espace de clarté, de luminosité et de connaissance.

Nous voyons qu’il y a des nuages et que derrière réside cette dimension de vastitude, de clarté, de limpidité, d’intelligence. Et comme nous le voyons à travers l’expérience, cela nous encourage, nous comprenons alors le sens de cela.

En fait, cette capacité de pouvoir réaliser cet au-delà de la souffrance, est une particularité du monde humain, c’est aussi sa grande force de pouvoir à la fois expérimenter les deux faces du même miroir. C’est parce que nous expérimentons la souffrance dans notre monde que nous pouvons réaliser l’au-delà de la souffrance.

Il existe d’autres mondes où l’on ne rencontre pas la souffrance, celui des dieux par exemple. Les dieux sont des êtres qui ont certes beaucoup plus de pouvoir que nous mais qui vivent dans un monde où il n’y a pas de souffrance. Leur souffrance à eux, est que le bonheur qu’ils rencontrent dans leur condition n’est pas définitif. C’est un état qui trouvera son terme un jour. Comme ces êtres sont heureux, quel intérêt à aller au-delà de la souffrance ? Cependant, lorsque le karma qui leur a permis d’avoir cette renaissance arrive à son terme, de nouveau ils connaissent la souffrance. Mais tant qu’ils sont dans le bonheur, quel intérêt pour eux y a-t-il à pratiquer l’enseignement du Bouddha ? Beaucoup de personnes fonctionnent comme cela dans notre monde. Ceux à qui tout sourit, pour qui tout semble bien aller, ceux qui ont de l’argent, qui réussissent en amour ou en affaires, ces personnes semblent avoir tout ce qu’elles veulent, même si elles sont malades de temps en temps, comparativement à d’autres qui souffrent le martyr. Quel intérêt, pour ces personnes de pratiquer une voie qui mène à l’au-delà de la souffrance ? Elles n’en ressentent pas le besoin.

Cela veut dire que c’est à travers nos expériences de souffrance que naît en nous cette nécessité de trouver une solution à cette souffrance. Alors nous cherchons la voie qui va nous en libérer. Mais quelqu’un qui est heureux n’a aucun intérêt à entreprendre cela. Cependant, la majorité des êtres n’ont pas réellement conscience de l’impermanence des choses. Ils ne se doutent pas qu’un jour, cette condition de bonheur risque de cesser. Peut-être que les expériences douloureuses rencontrées permettront à ces personnes se poser les bonnes questions ? C’est pour cela que notre particularité humaine, notre vie humaine est intéressante.

Nous connaissons l’alternance entre ces deux pôles : à la fois bonheur et souffrance. Petits bonheurs, bonheurs éphémères mais qui se transforment en souffrance, qui, elle-même se transforme à nouveau en bonheur, etc. C’est en s’appuyant sur cette alternance que nous pouvons évoluer.

À l’inverse, si nous ne connaissions que la souffrance, comme par exemple dans les mondes infernaux ou celui des esprits avides, dans lesquels la souffrance est incessante où les êtres n’ont pas un seul espace de liberté, nous n’aurions pas la capacité d’évoluer véritablement. Ces êtres sont toujours englués dans leur souffrance et n’ont pas d’espace de clarté dans leur esprit, pas un seul espace pour la compassion.

Alors que nous-mêmes, en tant qu’humains, nous connaissons les deux pôles. Et c’est la force de ce monde, c’est pour cela que des êtres éveillés apparaissent ici. Les Bouddhas apparaissent parce qu’il existe cette capacité intéressante chez nous. Le terrain est propice à cette évolution vers l’éveil du fait de cette alternance entre bonheur et souffrance.

Il est dit : « Il serait à la fois aussi dangereux de penser qu’il ne peut pas y avoir de joie dans l’expérience humaine que de minimiser la souffrance du samsara ». Cela nous ramène à

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

cette idée que le cycle des existences est souffrance par nature. Certes, mais cela n'empêche pas qu'il y ait des moments de joie, tout n'est pas que souffrance. Le problème est que ces moments ne durent pas.

Lorsque le Bouddha explique que le samsara n'est que souffrance, cela ne nie pas certains moments agréables, mais veut dire que même les petits moments de joie ou de bonheur sont éphémères. Si je reprends les paroles du Bouddha, cela se termine inmanquablement par de la déception et de la souffrance.

Dans les textes en sanskrit, il y a un mot : *dukkha* – *douk ngel* en tibétain, qui est utilisé pour désigner ce que nous appelons dans nos langues occidentales : souffrance.

En effet, l'idée de *dukkha*, comporte bien évidemment le sens de souffrance mais il implique des notions beaucoup plus profondes que cela, que j'expliquerai en détails plus loin. Par exemple, le terme *dukkha* implique l'imperfection, le changement, les conflits, la vacuité, la non-substantialité, tout cela en un seul mot. Pour un asiatique, quelqu'un qui connaît le sanskrit, ou un tibétain, le mot *douk ngel* comprend également toute ces perspectives-là, alors que dans notre mot « souffrance », que ce soit en français ou dans une autre langue occidentale, cela n'inclut pas tout ces paramètres.

Cela veut dire que notre compréhension du mot souffrance est très limitée, qu'elle se cantonne à nos petits malheurs quotidiens et personnels.

Nous allons voir que le sens de cette notion de souffrance est beaucoup plus vaste que cela.

Question : Vous dites que le plaisir se transforme inmanquablement en souffrance ; est-ce que pour éviter de souffrir, il faut fuir le plaisir ?

Lama Seunam : Très bonne question...En fait, les plaisirs que nous connaissons sont toujours fondés sur le désir et l'attachement. Ce n'est pas le plaisir en lui-même qu'il faut fuir, mais c'est le désir et l'attachement. C'est cela qui crée la souffrance et nous le verrons tout au long de cet enseignement. Donc, il n'est pas question de fuir les plaisirs, il est simplement question de ne pas s'y attacher.

Question : Mais le désir est pourtant bien vivant en nous ! Est-ce que c'est l'attachement porté au désir qui crée la souffrance, ou est-ce qu'il faut, à chaque fois que le désir apparaît, le mettre dans sa poche ? À ce moment-là, on ne marche pas droit non plus ?

Lama Seunam : Il y a des désirs qui éveillent et d'autres qui mènent vers l'obscurité. Les désirs dirigés vers l'éveil, vers le bien des êtres, sont des désirs qui font grandir, qui embellissent. Les désirs qui sont fondés sur l'égoïsme, sont générateurs de souffrance. Et si nous devons développer certains désirs en nous, ce sont bien ceux de réaliser l'état de Bouddha, ceux de développer en nous des capacités qui vont être utiles à l'humanité, utiles à notre propre évolution. Nous pouvons avoir le souhait de devenir plus compassionnés, plus aimants, plus attentifs aux autres, de développer plus de générosité, une meilleure éthique de vie. Ce sont ces désirs qui embellissent, qui illuminent, qui mènent vers la connaissance et la libération. Par contre, nos petits désirs égoïstes tournés uniquement vers nous-mêmes, bien souvent fondés sur l'attachement à des futilités, à des objets matériels, à des positions sociales, à des intérêts complètement personnels, ceux-là entretiennent le cycle des existences. Il faut donc faire la part des choses. Cela ne veut pas dire qu'il faille devenir comme un caillou ou comme cette table par exemple, qui n'a pas de désir. Si nous sommes comme ça, comment pouvons-nous alors réaliser l'état de bouddha ?

C'est en nous fondant justement sur nos désirs que nous pouvons avancer, réaliser l'éveil, à condition de les orienter vers la lumière et non vers les ténèbres.

Question : Est-ce que la souffrance fait partie du karma ?

Lama Seunam : Bien-entendu. Parce que c'est le karma, c'est-à-dire la force des actes que nous avons accomplis dans des vies passées et notre manière d'appréhender la réalité, qui fait que nous reprenons naissance dans le cycle des existences où le maître mot est la souffrance, la déception.

Ceci est toujours lié à des antécédents, où nous avons créé cette condition.

C'est comme dans un rêve : la cause des mauvais rêves est toujours liée à ce que nous avons fait dans la journée, à ce que nous avons vécu dans notre vie. Le rêve peut prendre une connotation agréable ou désagréable ; et bien comme nous avons à la fois accompli des actes positifs et négatifs dans nos vies passées, nous sommes confrontés à une renaissance dans un monde tel que le nôtre dont la caractéristique est de rencontrer l'alternance entre la souffrance et les moments de plaisir et de bonheur. Cela est toujours lié à des causes. Mais ça ne vient pas de quelqu'un qui nous aurait imposé cela. L'erreur serait en effet de se dire, comme je l'entends souvent chez les personnes qui pratiquent des voies monothéistes : « S'il m'arrive ça, c'est Dieu qui l'a voulu » ou, « si je suis heureux, c'est grâce à Dieu ». Finalement, c'est toujours la faute de quelqu'un d'autre, ce n'est pas le voisin mais dans cette optique, c'est Dieu qui est responsable de ma vie.

Du point de vue du Bouddha, cette version des faits ne tient pas la route.

Evidemment, je ne tiens pas à créer de polémique face aux autres religions mais nous avons une compréhension qui est complètement différente. C'est nous-mêmes qui sommes la cause de nos malheurs ou de notre bonheur. C'est nous-mêmes qui avons semé les graines par le passé et qui récoltons ce que nous avons semé. C'est pour cela qu'il y a toute une diversité d'êtres, même dans cette salle, nous avons chacun une histoire, une expérience différente de la vie. Certains ont connu une vie très agréable et d'autres une vie pleine de malheurs et d'épreuves. Ces expériences nous sont personnelles et sont le fruit de ce que nous avons créé dans les vies passées.

Et ce que nous allons étudier au cours de cet enseignement, c'est la loi de causalité, ou la loi du karma.

En fait, les quatre Vérités servent de colonne vertébrale, de fil rouge, à une diversité d'enseignements et entre-autres, l'enseignement sur le karma.

Donc, pour conclure, il n'y a jamais rien pour rien, tout est le fruit d'une cause.

Question : Si la souffrance fait partie du karma, peut-on échapper à son karma ?

Lama Seunam : Nous avons chacun notre karma mais il y a des karmas qui sont semblables, et les fruits sont donc semblables aussi et peuvent être expérimentés, pour certains, au même moment. Prenons l'exemple de trente, quarante ou cent personnes qui meurent au même moment dans un crash d'avion. Elles ont créés par le passé des causes semblables, individuellement certes, mais elles récoltent les fruits de ces causes à un moment donné sous une forme semblable.

C'est ce qu'on appelle parfois le karma collectif mais à tort car le karma collectif n'existe pas vraiment, il n'y a que des karmas individuels qui se ressemblent et dont les fruits peuvent venir à maturité au même moment. J'ai mon karma et chacun a le sien. Il y a peut-être des aspects qui se ressemblent et d'autres qui sont différents.

Cette loi du karma est très complexe. Il est dit que seul un bouddha peut comprendre véritablement la loi du karma. Nous, nous n'en avons qu'une idée très sommaire : si je sème du blé, je récolte du blé ; si je sème de l'avoine, je récolte de l'avoine et non du blé. L'idée paraît simple mais c'est beaucoup plus complexe et plus profond que cela. C'est parce que

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

cela implique une infinité de paramètres que seuls les bouddhas peuvent en comprendre le sens.

Mais nous sommes quand-même, nous-mêmes, responsables de nos actes, responsables de ce qui nous arrive maintenant mais responsables aussi de ce qui va nous arriver dans le futur, à partir des actes que nous accomplissons aujourd'hui.

Nous aurons à récolter les fruits, en fonction de la manière dont nous orientons notre vie, que ce soit de manière égoïste ou au contraire vertueuse. Si celle-ci est basée sur l'accomplissement d'actions négatives, nous récolterons les fruits sous forme de souffrance, des souffrances diverses qui nous seront particulièrement personnelles. À l'inverse, si nous utilisons cette vie pour créer la vertu, pour développer et mettre en application des pensées, des paroles et des actions positives, nous en récolterons les fruits dans le futur et parfois même dans cette vie lorsque notre pratique est intense. Notre renaissance future sera alors caractérisée par le bonheur.

Donc, nous sommes complètement responsables de nos actes, et dire « c'est la faute des autres », ou « c'est la faute de mes parents qui m'ont mal élevé ou de ma femme ou de mon mari », ou encore, lorsque nous sommes à court d'arguments : « c'est la faute de Dieu », du point de vue de l'enseignement du Bouddha, tout cela est complètement erroné. S'il y a une seule personne à incriminer, c'est nous-mêmes, parce que dans le passé, nous avons créé les causes de ce que nous sommes maintenant.

C'est une vérité qui est relative à la deuxième Vérité, qui est « l'origine de la souffrance ».

Nous en parlerons tout au long de cet enseignement.

Question : Là où c'est injuste, c'est que l'on ne se souvient pas de ce qui est arrivé dans notre passé et que l'on va en souffrir dans notre futur !

Lama Seunam : Nous ne nous en souvenons pas, bien-sûr, mais nous créons de la souffrance surtout parce nous ne connaissons pas cette loi naturelle. Si elle était enseignée à l'école, au lieu de nous enseigner tout un tas de choses qui ne nous servent pas dans la vie, ce serait vraiment utile et nous ferions attention à la qualité de nos actes.

Imaginez que je sois parmi vous dans cette salle. Je ne suis pas le Lama mais quelqu'un qui comme vous, serait venu écouter l'enseignement. Je vois une dame au fond dont le sac est posé et ouvert à côté d'elle. Je vois alors son porte-monnaie et je me dis qu'au milieu de tout ce monde, personne ne me verra si je le lui vole et que je m'enfuis discrètement.

Mais si j'ai conscience de la loi du karma, je sais qu'en faisant cela j'en récolterai les fruits plus tard sous forme de souffrance, alors je ne le fais pas, je deviens responsable de mes actes. Ce qui veut dire que je n'ai pas besoin d'un gendarme pour me surveiller et me dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Je deviens mon propre gendarme.

C'est en cela que le bouddhisme est une tradition qui nous apprend à devenir adultes et responsables.

Alors, peut-être que je ne me rappelle pas ce que j'ai fait par le passé mais je sais que si je commets des actes de cette nature, j'en récolterai les fruits sous forme de souffrance. Si je continue malgré cela, c'est que je n'ai pas compris le sens de cela ou que je ne crois pas à cette loi.

Pourtant, cette loi de rétribution des actes est vérifiable dans notre vie quotidienne. Nous n'avons pas besoin de scénarios compliqués pour nous montrer comment cela fonctionne. Si vous êtes aimables et gentils avec les autres, les gens viendront vers vous, vous aurez de nombreux amis. Vous regrouperez les gens autour de vous, vous serez très aimés.

Si au contraire vous êtes quelqu'un d'infâme, d'égoïste, d'orgueilleux, les gens vous fuiront et vous vous retrouverez tout seul.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

C'est un exemple de ce que peut être la loi du karma au quotidien.

Alors vous me direz : « Mais moi qui ai été gentils dans cette vie, il ne m'arrive que des malheurs, que des problèmes ! »

Et bien c'est que vous récoltez ce que vous avez semé dans votre vie précédente. Par contre, le fait de développer la gentillesse, la bonté, la générosité dans cette vie, cela sème des graines de bonheur pour la vie d'après.

Nous savons donc que lorsque nous accomplissons le bien, nous récolterons le bonheur dans le futur. C'est tout simple, même si la loi du karma en elle-même est compliquée. C'est une loi de l'esprit, ce n'est pas une loi bouddhiste. Certains pensent que cela n'existe pas ailleurs, mais c'est une loi universelle qui s'adresse à tout le monde : aux bouddhistes, aux non-bouddhistes, aux tenants d'autres traditions ou d'autres religions, seulement cela n'est pas enseigné ou très peu ou d'une manière pas forcément compréhensible.

Dans le bouddhisme, on explique tout cela dans le détail et nous pouvons le vérifier nous-mêmes à travers la pratique.

Ce n'est pas quelque chose que l'on doit simplement croire naïvement. Le Bouddha à dit : « Vérifie par toi-même et tu verras que c'est comme cela que ça fonctionne ».

C'est en cela que le bouddhisme n'est pas un dogme. Il ne nous impose pas des règles comme à des enfants qui ne pourraient pas réfléchir.

Le Bouddha a toujours dit : « Ne croyez pas cela parce que c'est moi qui vous le dit, croyez le seulement si vous l'avez expérimenté, si vous en avez compris le sens à travers vos expériences et à travers la pratique ». Donc, je trouve que c'est une bonne nouvelle car si quelqu'un décidait pour moi quant à mon bonheur et ma souffrance, cela me serait insupportable. De quel droit quelqu'un, même là-haut dans le ciel, déciderait de ma souffrance, de mon bonheur, de ma vie, de ma mort, en fonction de son plaisir ? Cela serait insupportable.

Personne d'autre que nous ne forge notre vie et notre avenir, notre souffrance ou notre propre bonheur. Personne ne peut le faire à notre place.

Nous allons développer cela tout au long de l'enseignement.

Question : vous disiez tout à l'heure que le karma des êtres avait changé et que c'est ce qui avait amené ce fameux changement dans l'enseignement du bouddhisme. Est-ce que vous pouvez expliquer un peu plus, quelle est la nature de ce changement ou ce qui l'a produit ?

Lama Seunam : C'est karmique. Cela veut dire qu'à l'époque du Bouddha, les gens qui l'entouraient avaient besoin d'un certain enseignement pour pouvoir progresser.

Cet enseignement était relatif au Hinayana, et puisque les personnes progressaient très vite avec ce véhicule-là, le Bouddha n'avait pas besoin d'expliquer autre chose.

Plus tard, cela s'est modifié, on a enseigné un peu le Mahayana, puis surtout le Vajrayana, parce que les temps étaient difficiles au Tibet où les gens étaient très coléreux. C'étaient des magiciens, des barbares, alors il leur fallait quelque chose de puissant, comme un ouvre-boîte vraiment très puissant pour pouvoir desserrer leur ego et leur violence. C'était un moyen qui était très efficace à partir du VIII^{ème} siècle.

Puis, quand les tibétains ont fui leur pays suite à l'invasion des Chinois communistes, ils ont vu la nécessité d'enseigner aux Occidentaux pour les libérer de la souffrance, les aider mais aussi pour préserver leur propre sagesse.

Alors ils sont arrivés avec leur « arsenal spirituel », qu'ils connaissaient pour l'avoir expérimenté depuis des siècles : le Vajrayana, le véhicule des tantras qui fait partie du Mahayana, le grand véhicule. *Yana* en sanskrit signifiant « véhicule ».

Quand les tibétains ont été invités à enseigner en Occident, ils nous ont transmis surtout cet aspect-là qui correspondait à leur propre tradition. Avec le temps, nous nous sommes

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

rendu compte que ce qui marchait au début ne fonctionne plus aujourd'hui ; que les personnes progressent peu avec cette voie-là. Nous-mêmes, les enseignants, nous en sommes rendu compte. En ce qui me concerne, après 30 ans de pratique, j'ai vraiment perçu qu'il y avait un changement de compréhension parmi les personnes et qu'il était nécessaire de revenir plus au Mahayana de base.

Alors évidemment, ce n'est pas de mon propre chef que j'ai décidé de changer les choses, cela vient bien sûr des grands maîtres comme sa Sainteté Karmapa ou le Dalaï-lama, qui eux-mêmes, ont vu qu'il était maintenant nécessaire de modifier cela et enseigner davantage le Mahayana plutôt que le Vajrayana et le Hinayana. Actuellement, les êtres ont plus besoin de développer la compassion, l'altruisme au quotidien, et que toutes ces pratiques puissantes sur les énergies ne les menaient finalement à rien car il y avait trop d'ego dans tout cela, trop d'intérêts personnels.

Donc nous revenons aux bases, c'est-à-dire la méditation assise, le développement du calme mental, *shamatha*, *chiné* en tibétain, et le développement progressif de *vipassana*, en tibétain *lhaktong*, la vision profonde. Il est nécessaire aussi de développer l'amour et la compassion au quotidien, d'entraîner l'esprit à la discipline. Ceci, bien entendu, n'exclut pas d'enseigner les méthodes du Vajrayana à certains êtres qui sont prêts à les recevoir et les pratiquer. Mais cela ne fera plus partie de l'enseignement général. Nous en revenons aux bases : apprendre déjà à devenir un meilleur être humain, c'est la première chose à faire.

Comment peut-on réaliser l'état de bouddha si nous n'apprenons pas à devenir meilleur au quotidien ? Donc nous en revenons aux bases. C'est par compassion pour les êtres englués dans la souffrance que les maîtres éminents adaptent leurs enseignements. C'est comme un médecin qui voit que son traitement ne vous guérit pas. Comme il souhaite vous guérir, il va alors changer son traitement constatant que le précédent n'était pas adapté. Ce n'est pas minimisant ou réductif, cela veut simplement dire que le médicament ne vous soigne pas, ne vous permet pas de guérir, ainsi il change le traitement.

Question : Peut-être pouvons-nous penser, c'est en tous cas mon point de vue aujourd'hui, que de plus en plus de gens sont en recherche spirituelle et se tournent vers le bouddhisme qui est de plus en plus visible ou lisible un peu partout. Et que donc, il y a quelques années, 30 ou 35 ans, au début où le bouddhisme était enseigné en Occident, il l'était à des personnes qui étaient peut-être plus avancées et qui avaient fait un chemin plus difficile, parce qu'il fallait aller, par ses propres moyens, à la rencontre de personnes comme vous, ou des lieux... Et c'est peut-être ce qui a changé aujourd'hui ?

Lama Seunam : Oui, il y a cela certainement mais surtout les temps ont changé. Je me souviens à l'époque où j'ai débuté dans le bouddhisme, la première fois que j'ai rencontré mon Maître, qui lui-même n'était en France que depuis quatre ans, nous n'avions même pas de centre dignes de ce nom. Les gens vivaient sous des tentes, dans de vieilles caravanes. Et lorsque j'ai vu cette faune particulière regroupée autour du Maître, je me suis dit : « Mais où est-ce que j'ai mis les pieds ? »

Des baba-cools à longs cheveux qui grattaient la guitare toute la journée, qui fumaient des pétards du matin au soir... Cela correspondait à une époque et ces gens-là étaient des rescapés des routes d'Asie, de Katmandu, qui avaient voyagé.

À l'époque, l'enseignement s'adressait à ces personnes, qui étaient un peu des « barbares ». Les Tibétains leur ont donné des moyens qui pouvaient leur permettre d'évoluer en fonction de ce qu'ils étaient. Mais les temps ont changé, ces gens-là ont maintenant disparu, on ne les trouve plus dans les centres. On trouve maintenant des gens comme vous, qui sont insérés socialement, qui ont des responsabilités, un travail, une famille, des enfants, etc. Comparativement à ce que nous avons connu avant, c'est le jour et la nuit. Moi qui ai

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

vécu cette évolution, je constate qu'aujourd'hui que nous avons à faire à des personnes responsables, alors qu'à l'époque, les gens qui fréquentaient les centres ne l'étaient pas vraiment. Donc les maîtres leur donnaient un enseignement et des méthodes qui correspondaient à ce qu'ils étaient.

Question : Oui, mais ce sont peut-être les gens qui ont évolué. Ces anciens baba-cools, c'est peut-être nous, maintenant ?

Lama Seunam : Oui, peut-être aussi. Je ne dirai pas que j'en faisais partie mais c'est un peu cela. En tout cas, pas à ce point-là quand-même car à l'époque j'étais tout de même un peu effrayé de voir cela. Mais les choses ont évolué et cela prouve déjà que l'on peut changer soi-même.

Alors il y a ceux qui ont changé, puis ceux qui n'ont pas changé et qui sont partis. Ils ont été remplacés par d'autres qui ne sont pas forcément passés par le même cursus mais qui ont une autre histoire.

Il faut adapter les moyens à ce que sont les gens. D'une certaine manière, nous sommes tous malades, sinon nous ne serions pas prisonniers du samsara. Nous avons besoin de nous soigner. Nous avons besoin de traitements qui soient adaptés à ce que nous sommes et il n'y a rien de réducteur là-dedans.

Je me rappelle qu'au début, lorsque nous pratiquions le Vajrayana, je voyais mon Maître tourner parfois autour d'un feu avec un tambourin dans une main et soufflant dans un fémur humain. Je pensais alors : « Mais c'est quoi ? C'est de la magie ? ». Tout cela était nécessaire à ce moment-là mais la plupart des Occidentaux n'ont pas compris cela. La plupart des pratiquants ont pris cela pour des choses merveilleuses qui pouvaient donner des pouvoirs. Ils étaient fascinés par cela et c'est pour cela que ça n'a pas marché à long terme. C'était valable au début mais ensuite, ça ne correspondait plus à notre mentalité. Alors il a fallu changer tout ça et revenir à des choses beaucoup plus relatives de nos nécessités quotidiennes.

Quand nous parlons d'altruisme, de fraternité, d'entraide, ce sont des choses totalement d'actualité, parce que les gens sont tellement égoïstes de nos jours ! Nous regorgeons de tout, de nourriture, de vêtements, nous avons tout ce qu'il nous faut, même si les temps sont un peu plus difficiles maintenant. Mais comparativement à d'autres pays, nous sommes privilégiés et cependant nous sommes de plus en plus égoïstes. Nous ne pensons qu'à nous-mêmes.

Il y a toujours des exceptions bien sûr, il y a des gens qui font de belles choses autour de nous, mais je parle d'une manière générale. Il y a des gens qui font des choses remarquables mais la majorité d'entre-eux ne sont fixés que sur eux-mêmes. Ils veulent bien accomplir le bien, mais qu'envers ceux qui les entourent, leurs proches parce qu'ils les aiment et que c'est plus facile, mais les autres...

Donc il faut s'adapter à cette situation et donner les bons moyens d'évoluer et le Vajrayana n'est plus vraiment de mise à notre époque. Ce qu'il faut, c'est vraiment quelque chose qui nous permette de développer des qualités au quotidien : de générosité, de patience, une conduite éthique, parce qu'actuellement, nous avons l'impression que tout est permis, que sous prétexte qu'il faut communiquer dans la presse ou sur le web, on fait circuler n'importe quoi, à l'encontre de toute éthique. Nous pouvons constater qu'il n'y a plus de retenue en rien. Sous prétexte de ne pas entraver la liberté de chacun, tout le monde s'octroie le droit de faire ce qu'il veut. Donc, à l'heure actuelle, dans le comportement humain, la confusion est totale.

Le moyen le plus adapté est donc de développer ces bases : de conduite éthique, de valeurs que nous finissons par perdre progressivement.

Même pour ce qui nous concerne personnellement, si nous ne sommes pas vigilants, nous adoptons des comportements erronés sous prétexte qu'il faut s'adapter au modernisme.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Par exemple, je regarde sur Facebook les publications des gens, elles sont très révélatrices de ce qu'ils sont. La manière de communiquer des jeunes de l'âge de mon petit-fils qui a 16 ans, nous ne comprenons rien à ce qu'ils écrivent. Ils s'expriment dans une autre langue, c'est autre chose... Ils ont un dialecte, avec une vision du monde qui leur est particulière. Bien souvent tout cela exprime la confusion. Ça ne paraît pas grave d'emblée mais nous avons toutefois l'impression que le monde glisse doucement. Leur français est médiocre avec des fautes d'orthographe presque à chaque mot. Les gens ont de plus en plus des comportements à risque sans conscience des enjeux. Donc il faut revenir à certaines bases et l'enseignement du Bouddha doit s'adapter à cela, à cette nécessité.

L'enseignement que je donne très couramment maintenant a pour thème : « Devenir un meilleur être humain ».

La première chose est déjà d'apprendre à s'aimer soi-même. Lorsque je dis « s'aimer », il ne s'agit pas d'aimer ses caprices, ceux de l'ego mais plutôt d'apprendre à s'apprécier pour ce que nous sommes, dans nos qualités. Voir que nous avons la nature de bouddha en nous, que nous pouvons développer cette qualité de sagesse. Il s'agit donc de se fonder sur cette qualité pour pouvoir évoluer. Mais il faut dans le même temps accepter les défauts dont nous sommes également pétris ; ne pas nier ces défauts mais travailler avec, s'appuyer sur eux pour développer des qualités.

Donc nous en revenons aux bases : apprendre à s'aimer, à s'apprécier et accepter que nous ne soyons pas parfaits pour devenir parfaits ensuite. Parce que si nous n'acceptons pas d'avoir des défauts, nous ne pouvons pas évoluer, nous ne pouvons pas travailler sur ces défauts. Si nous pensons que les défauts n'existent que chez les autres, nous ne ferons rien pour les améliorer.

Donc à nouveau, revenons aux bases : apprendre à s'aimer, apprendre à voir comment nous fonctionnons au quotidien. Nous sommes sans cesse pris entre l'espoir et la crainte, cette alternance nous domine quotidiennement. L'espoir et la crainte, cela veut dire le désir et la peur, le désir et le rejet, et nous fonctionnons sans cesse sur cette alternance.

Il faut donc en prendre conscience pour ensuite travailler avec ; c'est cela apprendre progressivement à devenir un meilleur être humain.

Il y a plein de paramètres que je me remets à enseigner, alors que j'avais arrêté depuis de nombreuses années, parce que cela devient maintenant nécessaire.

Question : Par rapport à cette évolution dont vous parlez, il me semble qu'il y a un mot que vous n'avez pas prononcé, c'est le mot psychologie. Et le fait que vous parliez de souffrance au lieu de parler de pécher et de notions comme le salut, qui sont présentes dans notre culture...

Je voulais donc faire le rapprochement avec la psychologie occidentale dont on sait très bien aujourd'hui qu'elle est imprégnée par de nombreuses notions qui viennent du bouddhisme, surtout en Amérique du nord, mais cela vient aussi chez nous petit à petit. Et donc, les gens qui sont ici, peut-être en partie, sont aussi des personnes préoccupées par tout ce courant qui est celui de la psychologie, alors que ce n'était pas le cas il y a 40 ans.

Lama Seunam : Précisons que je n'ai jamais employé les termes péché et salut... Mais oui, il y a aussi une évolution des choses mais ce qu'il faut comprendre c'est que la pratique du bouddhisme ne correspond pas à la psychologie occidentale qui agit sur un certain niveau du mental, alors que le bouddhisme, lui, dépasse la notion de mental.

Dans la psychologie, on essaye de comprendre les raisons de notre propre souffrance, de nos névroses, de notre dépression, des difficultés que nous pouvons rencontrer. Pour cela, la psychologie va travailler sur notre passé en cette vie, explorer notre enfance, ce que nous avons subi comme traumatismes, ce qui peut être à l'origine de nos malaises. Ce retour en

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

arrière va peut-être nous permettre de prendre conscience que tel évènement a déclenché tel comportement en nous. Par cette prise de conscience, une détente va s'opérer. Cela ne va pas résoudre le problème de fond, peut-être d'ordre karmique mais cela va permettre une certaine détente, une acceptation de notre condition actuelle, en en comprenant les tenants et les aboutissants. Cependant, nous ne pouvons pas réaliser l'éveil d'un bouddha par la psychologie, cela n'est pas possible car elle n'agit pas au même niveau. On ne peut pas nier l'utilité de la psychologie ; on peut dire que c'est une première étape que nous pouvons utiliser afin de voir un peu plus clair dans notre paysage intérieur. Ensuite, nous pouvons passer à un degré supérieur qui est celui de la spiritualité.

Moi-même, qui ai pratiqué la psychologie comme patient mais aussi comme enseignant, je conseille souvent à des personnes d'aller voir un thérapeute, un psychologue, afin de régler certains problèmes qui empêchent la personne de s'accepter, de restaurer l'estime de soi-même, d'évoluer pour pouvoir ensuite aborder la pratique du Dharma d'une manière beaucoup plus saine. C'est-à-dire de se restructurer soi-même. Donc les deux sont complémentaires mais il ne faut pas confondre les deux démarches. Le Dharma est une chose, la psychologie occidentale en est une autre.

Alors certains peuvent en effet allier les deux, c'est peut-être la tendance actuelle mais il faut faire attention car il y a des risques de confusion, des dangers potentiels peuvent apparaître avec cela.

Le principe même du bouddhisme ce n'est pas de retourner en arrière, vers le passé, pour savoir quels sont les traumatismes qui constituent la personne que nous sommes aujourd'hui.

Le bouddhisme n'agit pas de cette manière, il dit : « Ce que nous sommes ici et maintenant représente la totalité de notre histoire, son résultat », et la cause principale de la souffrance que nous avons subit jusqu'ici, est la saisie de l'ego. Si nous tranchons ici et maintenant la saisie de l'ego, si nous purifions cela, nous purifions tout le passé. Donc la perspective n'est pas la même, nous ne travaillons pas sur les mêmes registres.

En schématisant un peu, je peux dire qu'avec le bouddhisme, c'est dans l'ici et maintenant que nous réglons les problèmes, alors qu'avec la psychologie c'est dans la recherche d'un certain passé.

Alors le mélange des deux peut peut-être comporter des risques de confusion. On a souvent vu cela dans ces mouvements plus ou moins new-age qui se sont développés. Il y a eu comme cela beaucoup de dégâts qui ont été faits. Beaucoup de personnes sont venues au bouddhisme après avoir pratiqué certains yogas ou certaines techniques et qui ont été complètement cassées et déstructurées. Malheureusement beaucoup d'entre-elles ont fini en hôpital psychiatrique. Et cela parce que l'on fait n'importe quoi, en s'imaginant qu'on peut tout mélanger : on prend un peu de telle religion et un petit peu de telle philosophie, de telle technique, etc. Les personnes qui font cela croient sans doute à ce qu'elles font mais elles sont elles-mêmes dans la confusion.

Il faut se rappeler que nous ne pouvons pas donner aux autres que ce que nous ne sommes pas. Quelqu'un qui n'est pas libéré de la souffrance et qui fait une espèce de mélange, sa propre salade, que va-t-il donner aux autres ? Il donnera sa propre confusion.

La première chose à faire, si nous souhaitons aider les autres, c'est déjà de commencer à régler nos propres problèmes, notre propre confusion. C'est ce que propose le bouddhisme. Cela ne nous empêche pas de commencer un peu à aider les autres mais nous ne pourrons vraiment être aidants que lorsque nous aurons réglé nos propres problèmes.

Je me souviens de la mère d'une nonne, une amie que je connais depuis très longtemps, qui était et est encore une psychanalyste réputée, qui ne pratique plus maintenant. Elle était très médiatisée, soignait beaucoup de gens mais était une personne complètement déstructurée

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

intérieurement. Que pouvait-elle donner aux autres ? Si nous ne possédons pas la sagesse, nous ne pouvons pas la donner.

Un jour, cette femme est venue voir mon Maître pour avoir des conseils. Elle avait arrêté à cette époque la psychanalyse pour se consacrer davantage au bouddhisme. Elle lui a demandé : « Rinpoché, je voudrai recommencer à soigner les autres ». Tout de suite il lui a répondu : « Surtout pas ! Ne fais surtout pas cela, soignes-toi d'abord toi-même, tu en as besoin ! »

En fait, cette personne n'a pas vraiment suivi le conseil de mon Maître et elle est aujourd'hui dans un état lamentable. Heureusement, elle ne s'occupe plus des autres...

En effet, nous ne pouvons donner aux autres que ce que nous possédons. Si nous n'avons pas la sagesse, nous ne pouvons pas la donner aux autres. Si nous ne sommes pas nous-mêmes libérés de la souffrance, comment pouvons-nous libérer les autres ?

C'est le danger de toutes ces techniques qui existent aujourd'hui. La plupart sont faites par des gens qui fortifient leur ego, qui ont l'impression d'exister en pratiquant ceci ou cela ou pour de l'argent. Il y a différentes raisons mais il faut vraiment se méfier et savoir où l'on met les pieds. Il y a des choses qui sont malgré tout valables mais c'est difficile de savoir ce qui est authentique et utile de ce qui ne l'est pas. Tant que nous n'avons pas nous-mêmes une vision claire des choses, cela reste difficile de discerner, de faire la différence entre ce qui est dangereux ou pas.

C'est aussi cela la problématique de notre époque. Tout le monde a l'impression de pouvoir faire tout et n'importe quoi mais il y a des règles dans la vie. On ne peut pas s'improviser médecin ou thérapeute, ou biologiste. Il y a toute une formation, même si ce ne sont que des sciences extérieures, il faut être compétant et cela réunit forcément des paramètres.

Question : Vous disiez que vous donniez des enseignements sur « comment devenir un meilleur être humain ? »

Lama Seunam : Le thème exact est « Devenir un meilleur être humain ». Je ne donne pas de solutions toutes faites, j'amène les personnes à réfléchir sur certains points pour qu'elles puissent faire le travail elles-mêmes.

Question : Dans quel centre, à quel endroit, à quelles dates ?

Lama Seunam : Je viens de donner une première approche à notre centre d'Aurillac et j'ai également commencé un premier enseignement dans un centre Au Moulin de Castaing à Saubusse dans les Landes où je suis appelé à revenir plusieurs fois dans l'année pour continuer ce cycle d'approfondissement. Alors je peux vous transmettre l'adresse si cela vous intéresse. Mais pour l'instant, je n'ai pas encore beaucoup diffusé cet enseignement. Je commence seulement à le remettre au goût du jour et il n'y a que quelques lieux où je le donne. Mais on est de toute façon obligé d'y venir.

Je vous remercie de votre attention. Nous avons commencé à voir les quatre Vérités des Êtres Nobles. La prochaine fois, nous allons développer ce qu'est la Vérité de la souffrance ; nous verrons les différentes formes de souffrance et si cela vous intéresse, vous êtes les bienvenus pour approfondir cela et échanger entre nous, bien entendu.

Pour terminer, comme nous sommes des personnes généreuses, nous allons offrir tous les mérites de ce qui a été entendu aujourd'hui pour le bien de tous les êtres et cela va être exprimé à travers cette prière en tibétain....