



La cause de la souffrance

Par Guéshé Rabten



LM-KARMA-LA CAUSE DE LA SOUFFRANCE-Dernière mise à jour 17.07.2015



Toute souffrance a une cause. Si la cause n'est pas éliminée, échapper à la souffrance est impossible. Si la pluie s'infiltré par un trou du toit, il ne sert à rien de balayer l'eau à l'extérieur de la maison si par ailleurs on ne colmate pas la fuite. Si nous sommes malades et ne soignons que le symptôme, nous stopperons peut-être le mal pour un temps mais nous ne pouvons être certain qu'il n'y ait pas de rechute. Mais si nous éliminons les causes de la souffrance, nous pouvons empêcher sa récurrence pour toujours.

Bien que nous ne puissions rien faire en ce qui concerne les souffrances du passé, nous devons fermer la porte des souffrances futures. Si un épineux pousse devant notre maison et que nous nous y accrochons chaque fois que nous passons, la véritable solution n'est pas de couper quelques branches ici ou là, mais bien de le déraciner complètement. Nous devons trouver la vraie cause et non une cause illusoire. Si nous faisons erreur sur la cause de la souffrance, aucune véritable amélioration ne sera possible. Nous devons donc connaître la seconde noble vérité, la cause de la souffrance.

La cause de la souffrance se divise en deux parties : le *karma* (action) et les *klesha* (perturbations mentales). En ce moment nous faisons l'expérience de nombreuses souffrances, dont nous avons nous-mêmes créé la cause dans nos existences antérieures. C'est donc à nous de faire le travail pour nous en libérer. Recevoir un enseignement sur la cause de la souffrance et la manière d'y échapper restera inutile si nous ne le mettons pas en pratique. Quand nous sommes malades et que nous consultons un médecin qui nous prescrit un traitement, si nous voulons guérir, il nous faut suivre ses instructions. En classe, un étudiant a besoin des instructions du professeur, mais la chose la plus importante c'est son propre travail. Jusqu'à maintenant nous n'avons jamais pratiqué le chemin, c'est pourquoi nous sommes encore dans le samsara.

Echapper au samsara ne dépend que de nous ; si cela ne dépendait que du Bouddha il n'y aurait plus personne dans le samsara parce que c'était son grand souhait. Comme une bonne mère

aime ses enfants, son amour est égal pour tous les êtres. Il ne peut donner la sagesse aux êtres s'ils ne pratiquent pas. La responsabilité du Bouddha est de montrer le chemin authentique. Il est dit dans un autre soutra : « Je suis mon propre seigneur et mon propre ennemi. » « Seigneur » signifie ici que si nous pratiquons le Dharma nous sommes capables de veiller à notre propre bien-être et de nous apporter à nous-mêmes beaucoup de bonheur ; « ennemi » parce que si nous ne pratiquons pas nous préparons de plus en plus de souffrances pour nous-mêmes. Le Bouddha enseigne le chemin ; nous le mettons en pratique. Cette combinaison apporte le bonheur.

Le Karma

Qu'est-ce qui détermine notre prochaine renaissance – celui des six royaumes où nous renaîtrons ? C'est notre karma. Le mot karma signifie action. Cela signifie que pour toute action que nous accomplissons nous serons confrontés à ses résultats. La loi du karma est aussi appelée la loi de l'action et du résultat, ou la loi de cause à effet. En bref, la loi du karma est celle-ci : si nous faisons le bien, si nos actions sont vertueuses, il en résultera pour nous de bonnes, d'heureuses expériences ; et si nous agissons mal, que nos actions sont non-vertueuses, nous ferons l'expérience de résultats mauvais, douloureux.

La loi du karma n'est pas comme la loi d'un pays – elle n'a pas été inventée par le Bouddha ou qui que ce soit d'autre. C'est une loi naturelle, comme la loi de la gravité que le Bouddha est parvenu à comprendre et nous a expliquée. Ainsi, quand nous « transgressons » la loi du karma en commettant une action non-vertueuse, les problèmes et souffrances dont nous allons faire l'expérience en conséquence de cette action surviennent de manière naturelle. Ce n'est pas que nous soyons punis par qui que ce soit ! Et aussi, la loi du karma fonctionne pour tout le monde, que l'on y croie ou pas.

La loi de cause à effet possède **4 caractéristiques générales** :

- 1) Le karma est inéluctable : les bonnes actions entraînent de bons résultats et les mauvaises de mauvais résultats.
- 2) Le karma se multiplie : une action karmique entraînera de nombreux résultats, de la même manière qu'un pépin de pomme aura de nombreux résultats (les feuilles, les fleurs, les fruits, etc.)

- 3) Il n'y aura pas de résultat si nous n'avons pas créé la cause : nous ne rencontrerons pas de problèmes si nous n'avons rien fait de négatif, et nous ne serons pas heureux si nous n'avons pas fait d'actions vertueuses.
- 4) Le karma ne disparaît pas, même après de nombreuses vies : nous emmenons le karma d'une vie à l'autre, jusqu'à ce que les conditions adéquates soient réunies pour qu'il mûrisse et donne ses résultats. Cependant, il est possible de purifier le karma non-vertueux en faisant des pratiques de purification, et il est possible aussi que le karma vertueux soit détruit par la colère.

Quelles sont les bonnes actions et quelles sont les mauvaises ? Les bonnes actions sont celles qui produisent le bonheur pour soi-même ou les autres ; et les mauvaises actions sont celles qui produisent la souffrance pour soi-même ou les autres. Une action est donc bonne ou mauvaise en fonction du résultat qu'elle entraîne dans le futur. La plupart d'entre nous ne pouvons voir l'avenir pour connaître les résultats de nos actions, c'est pourquoi le Bouddha nous a expliqué quelles actions sont bonnes et lesquelles sont mauvaises.

Le karma et les dix non-vertus en tant que causes de la souffrance

Il y a de nombreuses sortes de karmas, mais toutes sont incluses dans les 3 catégories de karma, du corps, de la parole et de l'esprit. Chacune de ces catégories comprend des actions de cet aspect particulier. En général, le karma est divisé entre positif (habile) et négatif (malhabile), mais ici nous ne nous intéressons qu'au karma négatif – le karma qui produit la souffrance. Le karma négatif est produit par la pratique des dix non-vertus.

Les dix non-vertus

Karmas négatifs (ou malhabiles) du corps

1) **tuer**

Tuer est l'action qui ôte la vie de tout être vivant. C'est le plus grand méfait du temps présent. Personne ne veut la souffrance mais en luttant pour l'éviter, les gens la créent. Cette action a l'effet opposé à celui que l'on recherche. L'action ne doit pas nécessairement être accomplie par une attaque physique avec une épée, une arme à feu, etc., celui qui donne l'ordre de tuer (le président ou le général) reçoit lui aussi le fruit karmique. Quand quelqu'un ordonne de lancer

une bombe et qu'un millier de personnes sont tuées, bien que leur propre karma passé soit à l'origine de leur mort, celui qui a donné l'ordre est la cause immédiate. Il accumule un fruit karmique pire encore que ceux qui larguent vraiment la bombe. Si une centaine de personnes sont tuées par une centaine de soldats, chaque soldat reçoit le fruit karmique d'une mort, mais celui qui a donné l'ordre reçoit le fruit de la centaine de morts. De tels êtres peuvent se sentir très puissants mais ils ne réalisent pas la masse de souffrances qu'ils sont en train d'attirer sur eux-mêmes.

Pour être réellement en paix, nous devons le décider par nous-mêmes en pratiquant le Dharma. Même si on ne tue pas réellement ou qu'on ne donne pas l'ordre de tuer, si on approuve le fait de tuer comme étant une bonne chose ou qu'on s'en réjouisse, on reçoit également le fruit karmique.

2) **voler**

C'est l'action de prendre une chose qui appartient à quelqu'un d'autre sans que cette personne l'ait donnée. Le vol peut-être fait secrètement, par la force, en employant la ruse, en trichant, etc. Quand on prétend posséder quelque chose qui ne nous appartient pas vraiment, comme quand un pays en revendique un autre, c'est aussi du vol. Si le vol est commis indirectement, par l'intermédiaire de quelqu'un d'autre, il a le même fruit karmique. Son objet peut être toute propriété ou toute personne, etc. que l'on s'approprie par tout moyen. Si nous prenons par erreur quelque chose qui appartient à autrui, ce n'est pas un vol. Le vol nécessite non seulement l'action mais aussi l'intention de prendre quelque chose qui ne nous appartient pas. Notre esprit doit être conscient que nous sommes en train de voler.

3) **la méconduite sexuelle**

Cette action se produit quand une personne mariée prend un autre partenaire sexuel. Alors que le meurtre et le vol reçoivent les mêmes fruits karmiques même quand ils sont commis indirectement, il n'en est pas de même pour la méconduite sexuelle. Les deux premières actions font du mal à d'autres qui sont innocents, la méconduite sexuelle concerne chaque personne impliquée. En ce qui concerne les bhikshous et les bhikshounis (moines et nonnes bouddhistes) toute activité sexuelle est interdite.

Agresser physiquement autrui, essayer de voler sans y parvenir, faire jeter quelqu'un en prison pour de mauvaises raisons, se comporter de façon incorrecte les jours saints, et toutes autres actions du corps qui soient nuisibles ou qui provoquent des perturbations mentales sont également des karmas négatifs du corps.

Karmas négatifs (ou malhabiles) de la parole

4) **Le mensonge**

Mentir inclut tout ce qui est dit dans l'intention de tromper les autres, avec une motivation égoïste.

5) **La médisance**

Il s'agit de paroles dites pour provoquer une inimitié entre des amis, avec, par exemple, une motivation de jalousie envers leur relation. Ce que l'on dit peut être juste ou faux, mais pour être de la médisance, il faut que celui qui parle ait le désir de créer la discorde, ce qui peut se produire entre pays autant qu'entre individus. Si quelqu'un dit quelque chose de faux afin de briser une amitié c'est à la fois un mensonge et une médisance.

6) **Les paroles blessantes**

Elles comprennent le fait de parler à quelqu'un avec colère, ou de jurer en utilisant le nom d'une personne ou d'un objet saint dans un but nuisible comme pour renforcer un mensonge ; ou encore le fait de dire certaines choses afin de rendre les gens tristes ou en colère. Le terme tibétain est *zig-tsup* qui signifie *parole rugueuse*. Comme une pierre rugueuse qui fait mal si on la frotte sur la peau, les paroles blessantes font mal à l'esprit.

7) **Les paroles irresponsables**

Toutes les paroles qui provoquent des perturbations mentales – les discussions sur la violence, la pornographie, etc. – sont considérées comme des paroles irresponsables ou des bavardages.

Karmas négatifs (ou malhabiles) de l'esprit

8) **l'avidité**

Ce terme ne se rapporte pas au désir de choses bénéfiques telles que la connaissance ou la sagesse, mais au désir insatiable de possessions illusoire ou d'expériences sensorielles. L'avidité sera par exemple une personne pauvre qui, voyant de grosses et belles voitures et des biens matériels coûteux, passe son temps à les poursuivre ou encore une personne riche qui bien qu'ayant profusion de biens matériels en veut toujours plus. L'avidité vient du désir. D'autres actions néfastes du corps et de la parole telles que voler, tricher, etc. sont le résultat de l'action mentale de l'avidité.

9) la malveillance

Ce souhait de faire du mal aux autres inclut le fait de prendre plaisir à leur malheur. Cela peut s'appliquer à toutes les formes de vie, depuis des nations jusqu'aux tout petits insectes. Au premier abord cette action de l'esprit peut paraître plus nuisible que l'avidité, mais en fait l'avidité est plus néfaste car elle ne dure pas juste le temps d'une situation mais persiste et n'apporte aucune satisfaction.

10) les vues fausses

Ce sont toutes les pensées qui démentent la véracité du Bouddha, du Dharma, de la Sangha, de la renaissance, de la loi du karma, du nirvana, etc.

Les karmas négatifs de l'esprit sont les pires car les actions du corps et de la parole proviennent de l'esprit. Par exemple, pour tuer un animal il faut d'abord avoir eu le souhait de le faire dans notre esprit. Après l'avoir souhaité nous pouvons soit faire l'action nous-mêmes (action du corps) soit demander à quelqu'un de le faire (action de la parole). Toutes les actions du corps et de la parole doivent être précédées par le souhait de l'esprit. L'esprit force le corps et la parole à le suivre ; si nous pouvons contrôler notre esprit nous pourrions alors éviter les autres formes d'actions négatives. L'esprit est très difficile à contrôler parce que ses actions sont extrêmement rapides – de nombreuses actions négatives de l'esprit peuvent se produire en une minute. Par exemple, si nous voulons faire du mal à quelqu'un, en un seul court instant nous pouvons réfléchir à de nombreux moyens différents d'y parvenir. Les actions négatives de l'esprit surviennent si rapidement qu'elles ne peuvent être comptées, les actions négatives de la parole sont plus lentes et les actions négatives du corps sont les plus lentes de toutes. Le premier point essentiel est de pratiquer le contrôle de l'esprit. Si nous ne contrôlons pas notre esprit et ne faisons que suivre nos désirs et instincts, nous n'aurons pas une bonne vie.

Toutes les souffrances de tous les êtres du samsara sont produites par l'esprit. Si les êtres sortis du samsara sont dans un état de béatitude permanent, c'est parce qu'ils ont développé leur esprit. Le corps et la parole sont seulement les serviteurs de l'esprit.

Les kleshas (les perturbations mentales)

Le karma provient des *kleshas*, des perturbations mentales. On considère le karma et les *kleshas* comme étant *avarana*. *Avarana* signifie littéralement « recouvrant » - un *avarana* recouvre l'esprit, faisant obstacle ou voilant la réalisation du nirvana. Le karma et les *kleshas* forment ensemble ce qu'on appelle *kleshavarana*. Il existe aussi une autre sorte *d'avarana*, qui subsiste

même au stade d'arhat après que le karma et les kleshas aient disparu. On l'appelle *jneyavarana* « le recouvrement de ce qui peut être connu » ou voile à l'omniscience.

Les *kleshas* sont les causes immédiates du karma et le karma est la cause de la souffrance. Si nous pouvons éliminer les *kleshas*, nous mettrons fin au flot du karma, empêcherons toute survenue de la souffrance et atteindrons le nirvana – mais pas encore le nirvana ultime ; *jneyavarana* demeure à des degrés différents chez les arhats et les bodhisattvas et n'est finalement éliminé que quand l'état de Bouddha est atteint.

Il est dit dans les écritures que *kleshavarana* présente quatre-vingt quatre mille formes différentes. Mais pour simplifier, on les répartit en trois catégories principales, d'où les autres découlent ou qui les incluent ; ces trois catégories sont : le désir, l'attachement et l'ignorance.

Le désir

On peut facilement distinguer le désir de l'aversion. Le désir doit avoir un objet et il fait apparaître cet objet plus beau et plus attirant qu'il ne l'est réellement. Le désir est la cause de karmas négatifs ou malhabiles de toutes sortes, comme par exemple : si nous désirons manger de la viande, nous tuons des animaux ; si nous désirons des biens matériels, nous sommes poussés à voler ; si nous désirons un rapport sexuel, nous pouvons commettre une méconduite sexuelle. Parce que nous désirons produire une impression mensongère, nous pouvons mentir ; pour obtenir l'objet ou le but désiré, nous pouvons calomnier ; l'aversion est plus généralement la cause des paroles blessantes, mais le désir peut aussi pousser à en proférer ; parce qu'on prend plaisir aux choses frivoles, on gaspille son temps en bavardages inutiles. Le désir est la cause directe de l'avidité, désirer posséder les possessions d'autrui peut produire des pensées néfastes. En bref, si un être quel qu'il soit, d'un être humain au plus petit insecte, désire quelque chose et que ce désir engendre une action négative, cette action provient de la perturbation mentale du désir.

L'aversion

L'aversion est l'opposé du désir : elle fait que son objet paraît pire qu'il ne l'est. L'aversion peut facilement conduire au meurtre, et, par rancune ou volonté de déposséder quelqu'un, au vol ou à la méconduite sexuelle. Le mensonge et la calomnie sont fréquemment causés par l'aversion ainsi que les mots blessants. Les paroles irresponsables peuvent aussi résulter de l'aversion,

comme quand une personne parle longuement pour dénigrer quelqu'un. Bien que l'avidité ne soit pas produite par l'aversion, la malveillance l'est habituellement.

Éprouver du désir n'est pas aussi douloureux qu'être sous l'emprise de l'aversion. Il peut entraîner un bonheur passager et cela nous fait désirer la proximité de l'objet. L'aversion produit toujours une douleur immédiate et nous fait souhaiter être très loin de son objet. Dans les écritures, le désir est comparé à une fleur, qui au début est très belle mais qui bientôt se transforme et devient horrible, alors que l'aversion est comparée à une guêpe qui ne peut que nous piquer. Le visage d'une personne emplie de désir est brillant, éclatant ; celui d'une personne emplie de haine est sombre, sinistre.

L'ignorance

Toutes les actions négatives, excepté les vues fausses, qui sont toujours produites par l'ignorance, peuvent résulter du désir et de l'aversion. Il est possible que nous ayons été induits en erreur par ceux qui nous ont enseigné, mais fondamentalement les vues fausses sont le résultat de notre propre ignorance. Le désir et l'aversion sont actifs, ils font paraître les choses meilleures ou pires qu'elles ne sont ; l'ignorance est l'incapacité à réaliser la nature des choses. Si nous tuons, non par aversion ou désir mais parce que nous ne croyons pas que ce soit mal ou peut-être même parce que nous croyons que c'est bien, c'est un résultat direct de l'ignorance. Toute action négative ou malhabile commise parce qu'on ne sait pas qu'elle est négative provient en partie de l'ignorance. Par exemple, les gens qui font des sacrifices d'animaux pensent qu'ils font quelque chose de bien, ils n'ont pas de haine ou de désir envers l'animal, ils croient simplement que le tuer va plaire à leur dieu.

La peur peut être positive, négative ou neutre. Si nous avons commis une mauvaise action et que nous nous en repentons par peur des fruits karmiques, la peur est raisonnable et ses effets bénéfiques. Ce genre de peur peut nous conduire à pratiquer le Dharma et par conséquent nous mener vers l'Eveil. Si nous craignons de pratiquer le Dharma parce que nous avons peur que la pratique ait des aspects nuisibles, cette peur est le fruit de l'ignorance. Quand des enfants ont peur du noir, craignant des fantômes etc. ce n'est ni bien ni mal. De même, la peur de la mort est produite par notre désir de nous accrocher à cette vie, mais la peur elle-même n'est ni bonne ni mauvaise.

Le désir et l'aversion sont tous deux produits par l'ignorance. Nous les éprouvons parce que nous ne connaissons pas la nature réelle des choses.

Si nous pratiquons la méditation c'est pour vaincre la souffrance ; pour vaincre la souffrance nous devons vaincre le karma ; pour vaincre le karma nous devons vaincre le désir et l'aversion ; et pour vaincre le désir et l'aversion nous devons vaincre l'ignorance. La méditation vainc l'ignorance.

Personne ne veut souffrir ; nous voulons tous éliminer la souffrance. La plupart des êtres ne savent pas comment et certains en créent même davantage dans leurs efforts pour l'éliminer. On prend des médicaments qui guérissent la maladie temporairement mais qui s'avèrent incapables de l'éliminer définitivement. Pour éliminer définitivement la souffrance, nous devons identifier sa cause : le karma ; nous devons éliminer la cause de cette cause : le désir et l'aversion ; nous devons éliminer la cause de ceux-ci : l'ignorance. L'ignorance est la racine la plus profonde de toutes les souffrances. Si l'ignorance est éliminée, tout ce qui en découle disparaîtra automatiquement. Echapper au samsara est impossible tant que l'ignorance n'est pas éliminée. Si nous nous asseyons pour méditer sans comprendre vraiment pourquoi nous le faisons, nous n'obtiendrons que des résultats limités.

Si nous voulons éliminer l'ignorance, nous devons tout d'abord découvrir sa nature et celle de son opposé, *shounyata* (la vacuité). Puis, par la méditation sur la vacuité, il nous faut éliminer l'ignorance.

Colophon : Extrait de *The Graduated Path to Liberation, A guide to developing the mind*, par Gueshé Rabten. Traduit par le Vén. Gonsar Rinpoché. Première publication en 1972 par la Cambridge University Buddhist Society, Cambridge, Angleterre. Revu par Nicholas Ribush and Beth Simon et ayant fait l'objet d'une seconde publication par Mahayana Publications, Tushita Mahayana Meditation Centre, New-Delhi, 1983, 1984.

Réimprimé ici avec la permission du Lama Yeshe Wisdom Archive. Traduit par Anila Annick , avril 2004.

Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.

Photo : LYWA.