

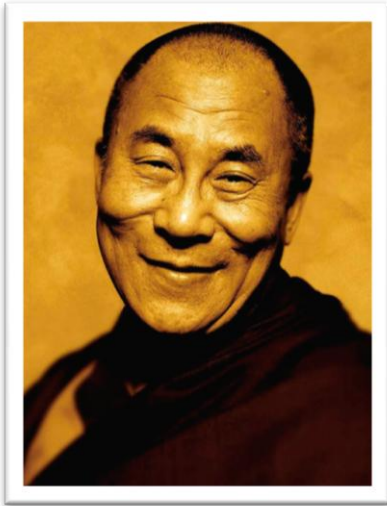


Méditer sur les défauts de l'existence cyclique, la vérité de la souffrance

Par Sa Sainteté le Dalai Lama



LM-GENERALITE- VERITE DE LA SOUFFRANCE-Dernière mise à jour 11-07.2015



Pourquoi le Bouddha a-t-il enseigné les Quatre Nobles Vérités en commençant par la Vérité de la souffrance ?

En effet cette manière de procéder est contraire à l'ordre [logique] de la relation de cause à effet. Dans la succession des causes et des effets, la véritable origine de la souffrance vient en premier, puis vient la véritable souffrance. Mais quand le Bouddha a enseigné les Quatre Nobles Vérités, il a d'abord enseigné la véritable souffrance, puis la véritable origine de la souffrance. Ce premier point fait donc remarquer que puisque la véritable origine de la souffrance

est la cause et que la véritable souffrance est le résultat, et puisque la cause survient d'abord et ensuite le résultat, pourquoi l'enseignement du Bouddha a-t-il inversé cet ordre quand il a dit : 'O Bhikshous, ceci est la vérité supérieure de la souffrance et ceci est la vérité supérieure de l'origine de la souffrance ?' Le fait que le Bouddha ait délivré son enseignement de cette manière est un point très important pour la pratique ; cela veut dire que, d'abord et avant tout, il faut développer un désir sincère de se libérer du cycle des existences. Si le pratiquant n'a pas développé sincèrement ce désir, le fondement même, la racine est faussée car dans ce cas comment ce pratiquant pourrait-il être amené à entrer sur la voie de la libération ?

Au stade initial, il est donc essentiel de se rendre compte qu'au sein du cycle des existences nous sommes induits en erreur du fait que notre esprit est complètement obscurci par les nuages de l'ignorance et par notre saisie de la souffrance en tant que bonheur. Il est crucial de reconnaître cette véritable nature de souffrance comme de la souffrance pour qu'ainsi, en contemplant les divers aspects de la souffrance, notre esprit soit rempli de découragement. Voilà pourquoi le Bouddha a commencé par enseigner la vérité de la souffrance. Quand on est capable de voir que nous sommes tombés dans l'océan de la souffrance et que nous sommes totalement submergés par elle, on est alors capable de cultiver le souhait de s'en libérer. Puis, on en arrivera à penser qu'il faut mettre un terme à cette souffrance et on verra que cela n'est possible qu'en stoppant son origine. De cette manière on découvrira bientôt la cause de la véritable souffrance. C'est pourquoi, en deuxième lieu, le Bouddha a enseigné la vérité de l'origine de la souffrance. A ce moment-là, on pourra graduellement se rendre compte que cette souffrance au sein du cycle est le produit des actions contaminées, que ces dernières sont à leur tour produites par les émotions perturbatrices et qu'à la racine se trouve la saisie du soi. Ainsi on apprend à connaître

la véritable origine de la souffrance et, en approfondissant, on en arrive à voir que cette saisie [de l'existence] véritable peut être stoppée. On en arrive ainsi à découvrir que par ce moyen il est possible de réaliser l'état de cessation de la souffrance. En troisième lieu, le Bouddha a donc enseigné la vérité de la cessation. Quand on cultive cette aspiration à réaliser la véritable cessation, naturellement on en vient à se poser la question de savoir quelle est la voie qui mène à cette réalisation. Ainsi tout naturellement on s'engage dans le véritable chemin. On voit donc qu'il est vraiment important de bien comprendre cela pour un pratiquant qui veut obtenir l'état de libération. Pour un bouddhiste, il est essentiel de bien comprendre ce système des Quatre Nobles Vérités.

Dans le cas des Tibétains, le bouddhisme s'est développé dans leur propre pays ; il n'empêche que, sans une compréhension de ces méthodes, ils ne peuvent pas faire beaucoup de progrès même s'ils sont capables de supporter de grandes difficultés. Sans la compréhension et la connaissance de la libération, on n'est pas capable de reconnaître les possibilités d'obtention de l'Eveil. Pour ce type de personne, si elle visite disons cinq ou six temples d'obédience diverse, comme des temples bouddhistes, des gourdwara sikhs, des mosquées musulmanes, des églises chrétiennes et autres, cela ne fera pas beaucoup de différence pour elle. On peut visiter ces divers lieux de culte et limiter sa pratique à cela. Si bien qu'à cause de ce défaut de connaissance, si l'on parle de l'islam, cela évoquera simplement l'image de fidèles portant barbe et calotte blanche et se prosternant à genoux pour invoquer le nom d'Allah. Si l'on parle de christianisme, on va penser à une personne tenant une bible à la main, et si c'est de bouddhisme qu'il est question, cela nous fera penser à une personne assise devant une représentation du Bouddha, et ainsi de suite. Pour ce qui est de la taille et de la magnificence des temples, je pense que les bouddhistes ont les temples les plus modestes et les moins bien équipés. Mais c'est en termes de pratique que les bouddhistes doivent s'enrichir car il est évident que le bouddhisme est d'une grande richesse en termes d'enseignement. Ce que je veux dire c'est qu'en tant que bouddhiste il vaudrait beaucoup mieux réfléchir aux principaux enseignements du Bouddha plutôt qu'à ces aspects extérieurs que sont les temples ou autres.

Tsongkhapa résume ce point de manière très éloquent quand il dit que la pratique des Quatre Nobles Vérités est absolument essentielle pour ceux qui souhaitent obtenir la libération, que les points les plus importants de la pratique y sont inclus et que cette méthode doit leur servir de ligne directrice. Cela veut dire que d'abord il faut réfléchir à la véritable souffrance et ainsi se dégoûter de la nature de souffrance de l'existence cyclique. En effet, si l'on ne parvient pas à développer cette attitude, alors si on déclare que l'on veut atteindre la libération, ce ne sera rien d'autre que des mots creux. Tout ce que l'on fera deviendra alors cause pour renaître au sein du cycle. Tant que vous n'avez pas contemplé la véritable origine de la souffrance, que vous ne vous êtes pas familiarisés avec le fait que les émotions perturbatrices et le karma sont la racine de

l'existence cyclique, sans cette connaissance, vous êtes semblable à une personne qui essaie de tirer une flèche sans voir la cible. Sans cette connaissance, on passe à côté de tous les points essentiels de la pratique du chemin. Si c'est le cas, vous vous engagerez sur une voie incorrecte pensant qu'elle vous amènera à la libération et tous vos efforts resteront vains. Tant que vous n'aurez pas acquis une connaissance claire de la vérité de la souffrance et de la vérité de l'origine de la souffrance, qui sont à éliminer, vous ne serez pas capable de reconnaître l'état qui consiste à être affranchi de ces deux vérités et votre désir d'obtenir la libération ne sera qu'une illusion.

Méditation sur la souffrance

Ce point se subdivise en deux.

Méditation sur les souffrances de l'existence cyclique en général

Ici le texte du lamrim dit que lorsque vous dirigez votre pratique sur ce sujet commun avec les individus de capacité mentale moyenne, il convient d'appliquer les mêmes cycles de visualisation qui ont été exposés dans la partie commune avec les individus de moindre capacité.

Ce point comporte également deux parties, dont la première est :

Réflexion sur les huit souffrances

La souffrance de la naissance

Le premier de ces huit types de souffrance est la souffrance de la naissance. Elle comprend **cinq aspects** :

- La naissance est souffrance parce que l'on rencontre la souffrance au moment même de la naissance ; autrement dit, nous rencontrons la souffrance parce que nous naissons en tant qu'être des enfers, en tant qu'esprit avide, en tant qu'être humain, c'est-à-dire d'une matrice, et nous pouvons aussi naître d'un œuf. Dans tous ces divers types de naissance, on fait l'expérience de beaucoup de souffrance juste avant de naître et aussi après. Maintenant nous sommes adultes et nous n'avons plus conscience de la souffrance que nous avons connue quand nous étions de tout petits bébés ou dans le ventre de notre mère.

- La naissance est synonyme de souffrance parce qu'elle est liée à un état d'existence très funeste, dont on peut dire qu'il est réellement horrible en ce sens que notre naissance est due au pouvoir des émotions perturbatrices et des actions négatives, ce qui veut dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans la cause elle-même. A cause de cette relation très étroite avec ces forces négatives, toute notre vie depuis la naissance, notre existence et l'évolution de notre vie entière est connectée à ces causes négatives, ce qui fait que notre corps et notre esprit n'écoutent pas nos injonctions quand nous les engageons à pratiquer le Dharma. Ainsi il est bien sûr triste que la naissance elle-même soit de la nature de la souffrance mais ce qui est bien pire, c'est que la nature tout entière de notre existence psychophysique dépend étroitement de causes négatives. Il en résulte que même si nous avons au niveau mental une grande aspiration pour pratiquer le Dharma, si nous souhaitons ardemment nous y engager, dès que nous nous y mettons, nous nous lassons très vite mentalement et aussi physiquement. A cause de ces obstacles et obstructions, notre corps et notre esprit sont mal adaptés pour des pratiques vertueuses et cet aspect négatif fait partie de nous dès l'instant de notre naissance.

- Le troisième aspect indique que la naissance est souffrance parce que l'on naît dans l'une des trois sphères d'existence où l'on rencontre la souffrance du vieillissement, celle de la maladie et celle de la mort.

- Le quatrième aspect évoque le fait que l'on naît dans un lieu où les possibilités de faire l'expérience des émotions perturbatrices sont multiples. Cela signifie qu'étant né dans le cycle des existences, il y a de l'attachement, il y a de l'aversion, il y a de l'ignorance ; et quand vous entrez en contact avec les divers objets, ceux-ci jouent le rôle de facteurs favorisant l'émergence de ces trois poisons. Il suffit d'observer ce qui se passe avec notre corps. Quand on a un corps en très bonne santé, cela est générateur d'attachement ; quand le corps s'affaiblit, c'est la colère qui apparaît, et de la même manière, l'ignorance surgit. Quand ces émotions perturbatrices se manifestent, elles affectent l'esprit, ce qui dérange les éléments du corps. A cause de ce manque d'harmonie, de ce déséquilibre des éléments du corps, apparaissent des problèmes circulatoires, des problèmes au niveau de l'estomac, ou des cancers. C'est de cette manière que tous ces problèmes nous tombent dessus. Fondamentalement, les déséquilibres des éléments dépendent pour une large part des états d'esprit perturbés ce qui, loin d'être accepté uniquement dans le contexte du Dharma, est confirmé par les médecins.

- Le cinquième aspect est que la naissance est souffrance parce qu'après être né, il faudra mourir. Après que l'on soit né, il est certain qu'un jour il faudra mourir, et comme la mort est quelque chose que nous ne voulons pas, cela engendre de la souffrance.

Si nous réfléchissons à la nature de cette existence humaine, nous comprendrons que nous sommes des personnes malades, que nous sommes atteints d'une maladie ; et, que les problèmes soient ouvertement manifestés ou non, le problème est toujours là sous forme latente. Tant que nous ne sommes pas parvenus à nous libérer de cet état d'existence, résultat des actions négatives et des facteurs perturbateurs, nous n'avons aucune liberté. Et en fait tous ces problèmes d'état d'esprit perturbé et d'émotions perturbatrices sont la création et la manifestation de l'ignorance, de la saisie [de l'existence] véritable. C'est pourquoi on dit que cette explication de la souffrance se rapproche de celle de la souffrance omniprésente de l'existence conditionnée.

La souffrance du vieillissement

Ce type de souffrance peut aussi être contemplé selon **cinq aspects**.

- Le corps physique dégénère, le dos commence à se courber, les cheveux sur la tête blanchissent, le front devient semblable à une planche à découper pleine de sillons.
- La vigueur et la santé du corps également diminuent au point que, quand vous vous asseyez, vous vous laissez tomber comme un sac plein de grain et quand vous vous relevez, c'est comme si on déracinait un arbre. Quand vous voulez engager la conversation, vous bafouillez et quand vous voulez marcher, vous trébuchez.
- Les facultés des sens aussi dégénèrent, les yeux n'arrivent plus à voir clairement les objets, vous avez de moins en moins de mémoire ; puis la résistance des éléments qui constituent votre corps diminue elle aussi et à la moindre occasion vous tombez malade, vous devenez plus facilement sujet à la maladie.

Il m'arrive de dire sur le ton de la plaisanterie à certains de mes amis qui ont à peu près le même âge que moi et qui se plaignent de leurs problèmes quand ils viennent me voir, je leur dis qu'il n'y a là rien de surprenant, que tout cela est naturel et que, puisqu'ils n'en ont pas pris conscience par leur pratique et leur réflexion, maintenant c'est leur corps qui les instruit, c'est leur corps qui leur dit : voilà ton problème, voilà ta réalité. Ce qui est important pour nous, c'est de comprendre, avant même que notre corps n'ait à nous le dire, avant qu'il ne commence à se plaindre de ses problèmes, que nous sommes sujets à ces transformations, à ces difficultés. Nous n'arrivons pas à comprendre cela et nous nous plaignons toujours d'avoir un mal de tête, d'avoir des maux d'estomac, etc. Goungthang Tènpé Dhomé a composé un texte bref appelé 'La conversation, ou la déclaration, d'un vieil homme plein d'expérience'. Lisez-le si vous voulez en savoir plus. Mais bien sûr, pour ce qui est du vieillissement, s'il nous faut des explications

supplémentaires, il nous suffit d'observer les choses attentivement pour constater nous connaissons tous très bien le problème.

Ceci dit, il est bien étrange qu'avec certains on soit obligé de les flatter ; on ne peut pas leur dire que maintenant ils sont âgés, tout ce qu'on peut leur dire, c'est qu'ils paraissent encore très jeunes ! Cela me fait penser à l'un de nos jeunes employés tibétains qui, bien qu'encore très jeune, se mit à se laisser pousser la moustache et la barbe. Quand je lui en fis la remarque, il me dit que c'était pour donner l'impression d'être une personne expérimentée car s'il ne donnait pas cette impression, personne ne lui témoignait ni respect ni considération. Quand on voit cela, on voit comme c'est stupide et comme les façons d'agir et de penser chez les êtres humains sont étranges.

Le problème avec le vieillissement, c'est qu'il nous faut vivre avec cette souffrance pendant une longue période. La mort est sans doute très douloureuse mais elle peut survenir rapidement, alors que le vieillissement, c'est long !

Comme le répétaient les grands maîtres Kadampa, tant que nous disposons de cette vie humaine, il est important de la dédier à apporter notre aide aux autres êtres. Il faut constamment faire la prière : 'tant que je suis en vie, mon but dans cette vie est d'être bénéfique aux autres, peu importe si je tombe malade, peu importe si je viens à mourir.' Quand vous avez pris une telle résolution, tout ce qui arrive est absolument parfait. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas se soigner, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas prendre soin de sa santé ; avant de tomber malade, il est important de prendre soin de sa santé et tout particulièrement il est très utile de faire appel à la médecine tibétaine. Je dis parfois en riant que je fais la réclame de l'Institut Médical et d'Astrologie parce que je parle toujours des bienfaits de la médecine tibétaine. Bref, n'attendez pas de tomber malade, prenez des remèdes et faites attention à votre santé. Les tibétains n'ont pas un très bon sens de l'hygiène et des soins préventifs. Au Tibet, on entend couramment dire quand quelqu'un est malade : 'Ne t'inquiète pas, tu n'as qu'à avaler un bon bol de tsampa et aller te coucher !' Mais c'est une habitude stupide, de cette façon on ouvre la porte aux problèmes. Dès le début, protégez votre santé. Pour les plus jeunes, il ne suffit pas d'être content d'être jeune, et aussi, attention à la vanité ! Quant aux personnes âgées, ne vous laissez pas aller au découragement. L'un des ex-abbés avait l'habitude de me dire que le crâne chauve, la barbe et le goitre étaient considérés comme les ornements d'un moine. Un jour un lama parla de cela au cours d'un enseignement et dans l'auditoire il y avait quelqu'un qui possédait les trois qualifications. Il en conçut une grande fierté et prit une posture très particulière pour bien montrer qu'il les avait. Alors le lama enseignant dit immédiatement que si une seule personne était dotée de ces ornements c'était un signe de mauvais augure !

Comme il est dit dans les *Quatre Cent Stances* d'Aryadéva, dès l'instant de la naissance commence le processus de vieillissement. Il est expliqué dans le *Kalachakra* que quelques jours après la naissance certains nerfs subtils commencent à se rompre, ce qui montre bien que le vieillissement a commencé. De par sa nature même, le corps physique sert de base à l'expérience de souffrance, sert de base au développement de la souffrance. Pendant la saison froide, quand vous vous déplacez vers un endroit où il y a du soleil ou une source de chaleur, votre sensation est que vous ressentez un certain bien-être qui dépend pour une large part de conditions extérieures. Mais en termes de la base du corps lui-même, elle est de la nature de la souffrance, ce soi-disant bonheur que nous ressentons est comme un vêtement qu'on nous aurait prêté. Le corps lui-même est de la nature de la souffrance.

- Le quatrième aspect de ce type de souffrance est que l'on n'est plus capable de profiter de ce que l'on mange, de ce que l'on boit, on a des difficultés à digérer.
- Et finalement il y a la souffrance d'être parvenu au terme de sa vie.

La souffrance de la maladie

Ici encore, il y a **cinq aspects** à contempler.

- Le corps se modifie quand on est malade, on maigrit et la chair se dessèche.
- On ressent une souffrance mentale.
- On ne peut plus jouir des choses que l'on aime.
- On est obligé d'avoir recours à des choses déplaisantes. Par exemple, quand on est malade, on doit prendre des remèdes amers, des aliments et des boissons que l'on n'aime pas, on doit subir des opérations chirurgicales, etc.
- Finalement, cette maladie entraîne la mort.

Il y a certains types de maladies comme la lèpre par exemple qui sont considérées comme contagieuses et quand vous les avez vous êtes séparés de vos amis et vous devez mener une vie affreuse. Il est très important d'apporter un peu de consolation à ces personnes et de faire en sorte qu'elles ne se sentent pas complètement coupées du reste de la société. Dans ce domaine, il y a d'excellentes initiatives. En Inde par exemple, Baba Amté s'occupe d'un centre pour lépreux très important. J'y suis allé. C'est presque comme une ville à part entière. Il y avait plein de lépreux, certains étaient aveugles, d'autres avaient perdu leurs doigts, mais tous donnaient une grande impression de courage et d'inspiration et étaient occupés à diverses activités. Le plus important est de faire en sorte que ces gens ne perdent pas leur volonté et leur courage. Si

personne ne prend soin d'eux, comme on en voit sur le bord de la route, ils peuvent penser et ressentir qu'ils sont pratiquement des membres inutiles de la société, et si en plus on les ignore ou les maltraite, c'est vraiment très, très triste. Baba Amté est malade lui-même. Il a un problème de dos et ne peut pas s'asseoir normalement, il faut qu'il reste allongé. Nous avons eu une rencontre et une conférence pendant lesquelles il était allongé sur le lit et, tandis que nous discutons, il semblait très paisible, couché là sur le lit. Au cours de la discussion, j'ai remarqué qu'il y avait comme une sorte de fauteuil spécial.

J'ai découvert une autre chose très intéressante. Selon la tradition hindoue, une fois mort, le corps est donné en offrande au feu. Mais Baba Amté dit que l'incinération consomme du combustible, ce qui est un gâchis, et que la pollution provoquée par la fumée non plus n'est pas bonne. Quand quelqu'un meurt, que la personne soit de tradition hindoue ou non, il enveloppe donc le cadavre dans un vêtement propre et l'enterre. Il dit qu'au bout de quelques années le corps s'est complètement dissous dans la terre, il retourne donc à la terre. En mémoire de cette personne qui est morte, après que l'on ait enterré son corps, on plante en cet endroit un bel arbre. J'ai trouvé son travail très intéressant.

La souffrance de la mort

On peut la contempler selon **cinq aspects** : à la mort, on est séparé de ses biens, on est séparé de sa famille, on est séparé de son entourage amical, on est séparé de son corps même s'il est en bon état, etc.

La souffrance d'être confronté à ce qu'on déteste

Ce cinquième type de souffrance est par exemple de se trouver face à son ennemi. Cette situation nous est très désagréable. On a peur de représailles et on craint qu'il ne nous dise des choses négatives. Il y a aussi par exemple la peur de devoir mourir dans des circonstances effrayantes.

La souffrance de devoir être séparé de ce qu'on aime ou apprécie

Il s'agit de la séparation d'avec ses amis et sa famille.

La souffrance de ne pas trouver ce qu'on cherche

Cette souffrance est proche de la précédente.

La souffrance des agrégats

Ce huitième type est en fait un résumé de l'ensemble des autres points. Il dit en bref que les agrégats psychophysiques qui sont le résultat des actions et des facteurs perturbateurs sont souffrance. Il est dit dans les *Quatre Cent Stances d'Aryadéva* que les êtres supérieurs [aryas] connaissent des souffrances mentales et que les êtres ordinaires éprouvent des souffrances physiques.

Quand nous sommes privés de certaines choses, nous avons cette souffrance de manquer de quelque chose. Prenons pour exemple le fossé entre les pays du Nord et les pays du Sud. Ceux du Sud sont confrontés à des problèmes de famine et les populations meurent de faim et de soif. Puis, au sein de chaque pays pris individuellement, on trouve à nouveau deux catégories, ceux qui sont plus à l'aise et les pauvres, il y a ce fossé entre les riches et les pauvres. Il y a cette souffrance de ne pas avoir et la souffrance d'avoir trop. Dans la société tibétaine aussi, les laïcs ont leur part de souffrance quand ils sont privés du nécessaire et lorsqu'ils obtiennent un certain confort matériel, alors ils commencent à avoir l'esprit de compétition et sont jaloux de ceux qui sont plus riches qu'eux.

Il y a aussi la souffrance de ne pas trouver un compagnon ou une compagne qui nous convienne, et quand finalement on l'a trouvé, on a la souffrance de ne pas avoir d'enfant, et quand vous avez un enfant, voilà que vous en avez beaucoup et il y a le problème de l'explosion démographique et la souffrance de donner une bonne éducation à ses enfants, de rechercher la meilleure école et pour les réfugiés tibétains, comme ils ont développé une dépendance au parrainage, ils ont aussi ce problème de trouver un sponsor pour leurs enfants, de sorte que les bienfaiteurs deviennent pour eux comme une nouvelle sorte de maître. En fait il n'y a personne qui ne se plaigne jamais, tout le monde a un problème ou un autre. A moins d'avoir développé une sérénité suffisante grâce à la pratique du Dharma, on ne peut trouver pratiquement personne qui n'ait un sujet de plainte. Quand vous rencontrez un ami, dans les tout premiers moments, vos échanges sont agréables, 'comment allez-vous ?' - 'je vais tout à fait bien, en pleine forme' - etc. et puis, si vous passez plus de temps ensemble, si vous allez un peu plus loin, alors vous voyez venir tout un tas de plaintes. Ainsi va la vie chez les humains, et toutes ces choses sont liées aux états d'esprit indisciplinés ; mais en générale nous sommes incapables de le reconnaître et nous avons cette tendance constante de rendre responsable quelqu'un ou quelque chose d'autre.

Ce huitième type de souffrance, selon lequel nos agrégats psychophysiques eux-mêmes sont de la nature de la souffrance, peut être contemplé de **cinq façons**.

Ce type de souffrance peut être vu d'une part sous l'angle de la souffrance des agrégats psychophysiques que nous obtiendrons dans nos vies prochaines (1).

Il peut être vu également comme la souffrance des cinq agrégats eux-mêmes fonctionnant comme base de la souffrance résultant des actions déjà perpétrées (2).

Enfin, ces cinq agrégats servent de support pour faire l'expérience respectivement de la souffrance de la souffrance (3), de la souffrance du changement (4) et de la souffrance omniprésente de l'existence conditionnée (5).

Quand nous contemplons l'expérience de ces trois [derniers types de] souffrances sur la base des agrégats psychophysiques, il faut voir cela dans le sens où, sur cette base, diverses impressions de souffrance sont vécues. Les impressions de douleur sont appelées souffrance de la souffrance, les impressions de plaisir sont appelées souffrance du changement et c'est la nature même des cinq agrégats qui se manifeste comme la souffrance omniprésente de l'existence conditionnée. Parce qu'aujourd'hui nous avons obtenu ce type de vie, cela nous amène à rencontrer encore la souffrance dans les vies qui vont suivre.

La signification de la deuxième approche est que ces agrégats psychophysiques que nous avons déjà obtenu servent eux-mêmes de base aux souffrances de la vieillesse, de la maladie et ainsi de suite.

La souffrance omniprésente de l'existence conditionnée signifie que ce corps lui-même entretient un lien de dépendance étroit avec un état d'existence très négatif. Notre état d'existence dépend pour beaucoup des actions et des facteurs perturbateurs qui agissent en tant que facteurs causatifs, comme l'explique le *Pramanavarttika*¹ où il est dit qu'en comprenant la nature de l'impermanence on devrait comprendre la souffrance, et qu'en comprenant la souffrance on peut comprendre la vacuité. Tout ce qui a la nature de l'impermanence, ces agrégats psychophysiques qui sont sujets au changement, est appelé impermanent. C'est à cause de cette nature impermanente qu'il n'y a pas de stabilité, qu'il n'y a pas de permanence, et donc que ces agrégats sont à même de faire souffrir, à l'instar du vieillissement et de la maladie. Cette nature changeante et sujette à la douleur fait apparaître clairement qu'ils n'ont aucune existence indépendante ou intrinsèque. C'est pourquoi tous les phénomènes contaminés impermanents sont de la nature de la souffrance. J'ai déjà cité le *Pramanavarttika* et selon les *Quatre Cents Stances*, le changement vient de par ses causes propres et puisque ses causes et conditions l'ont généré sous forme de changement, sous forme d'impermanence, ce changement, cette impermanence n'est pas créée par de nouvelles causes et conditions

¹ Commentaire, écrit par Dharmakirti, du *Pramanasamuccaya* (Compendium des moyens de connaissances valides) de Dignaga

survenant à un stade ultérieur. C'est pourquoi ces agrégats psychophysiques particuliers qui sont contaminés, sont aussi conditionnés, temporaires et dépendant de causes. La cause dont il est question ici est essentiellement l'ignorance ; ils dépendent de l'ignorance ou des facteurs perturbateurs et c'est pour cela qu'ils n'ont aucune indépendance. Le simple fait d'être dépendant des actions négatives [ou karmas] et des facteurs perturbateurs, c'est à cela que l'on fait référence quand on dit : être induit en erreur, être sous l'emprise des facteurs perturbateurs, ce qui veut dire que les agrégats psychophysiques sont en quelque sorte tenus en esclavage par les émotions perturbatrices. C'est de ce point de vue-là que tous les phénomènes contaminés – impermanents – sont de la nature de la souffrance. A partir de la souffrance, on comprend la vacuité. Cela signifie qu'à partir de la souffrance on comprend l'impermanence, le manque de permanence, et à partir de là on comprend la dépendance et la vacuité. Ainsi tout ce qui est sous le contrôle des émotions conflictuelles ne présente aucune sécurité durable, ce qui permet de comprendre que tant que je suis sous l'emprise des facteurs perturbateurs, je ne peux avoir aucun moment de répit. C'est donc ainsi que l'on peut méditer sur la souffrance. A travers cette compréhension de la nature des agrégats psychophysiques, il faut développer un profond dégoût pour l'existence cyclique. En effet, tant que vous n'êtes pas capables de faire naître en vous un puissant sentiment de dégoût face aux inconvénients de ce cycle, ce qui d'abord s'applique à notre état d'existence actuel, il ne vous sera pas possible d'engendrer une aspiration sincère à obtenir la libération. Et sans cela, il n'est pas possible non plus de développer la compassion à l'égard des êtres qui errent sans but dans le cycle des existences.

Donc, qu'il soit question de s'engager dans une pratique du mahayana ou du hinayana, ce type de contemplation est d'une extrême importance. Généralement, en tant que personne ordinaire, nous sommes capables de développer un sentiment de compassion à l'égard des personnes dans le malheur comme les mendiants, mais quand nous rencontrons des gens plus fortunés ou plus puissants, au lieu de développer de la compassion, nous avons plutôt tendance à être jaloux, à vouloir réussir mieux qu'eux et ainsi de suite, ce qui montre bien que notre compréhension de la souffrance est très superficielle. En effet, si on peut comprendre la nature de la souffrance en termes de nature de l'existence de nos propres agrégats psychophysiques dans ce monde, alors on pourra cultiver la compassion envers tous, qu'ils soient riches ou puissants ou l'inverse, on pourra cultiver une compassion spéciale pour ceux qui sont puissants, ceux qui sont plus aisés, plus riches et ceux qui sont plus savants, parce qu'en dépit de ces positions de pouvoir et de savoir, quand ces gens font des erreurs et mènent une vie stupide, il y a alors des raisons supplémentaires de cultiver une compassion spéciale. C'est donc surtout par la contemplation de la nature de la souffrance, telle qu'elle est exposée ici en relation avec les thèmes communs avec les individus de moyenne capacité mentale, que nous pourrons développer l'aspiration à se libérer de cette souffrance. Dans cette optique, il importe tout d'abord de reconnaître clairement la souffrance, particulièrement la souffrance omniprésente de

l'existence conditionnée. Pouvoir reconnaître et comprendre la souffrance de la souffrance seulement, cela ne suffit pas, il faut avant tout être capable de se faire une image complète de la nature de la souffrance.

Puis, il faut exercer son esprit à voir la bienveillance de tous ces êtres et ainsi pourra également se développer en nous un état où nous nous sentirons concernés par les souffrances des autres. De cette manière on peut arriver à réunir les causes et conditions nécessaires au développement de bodhicitta et particulièrement le développement de la grande compassion. Il est donc fondamental de bien comprendre cette nature de souffrance de nos agrégats psychophysiques personnels, le fait qu'il est un produit des facteurs perturbateurs et des karmas et surtout qu'il est le résultat de l'ignorance en tant que cause. C'est pour cela qu'ici le point est résumé en disant que cette méditation est d'une extrême importance pour les pratiquants du mahayana comme dans la tradition hinayana ou théravada. Cette méditation sur les trois types de souffrance est traitée séparément dans la Grande Exposition des Etapes de la Voie, mais pas dans ce texte-ci. Certes la méditation sur la souffrance du vieillissement, de la maladie, de la mort, etc. a son importance mais le plus important est d'acquérir une claire compréhension de la souffrance omniprésente de l'existence conditionnée.

Réflexion sur les six souffrances

Le point suivant consiste à méditer ou contempler les six souffrances, lesquelles sont exposées par Nagarjouna dans la *Lettre à un Ami* : la souffrance de l'incertitude, la souffrance de la non-satisfaction, la souffrance de devoir encore et encore abandonner son corps, la souffrance de la conception, la souffrance des heurts et malheurs de la vie et la souffrance de ne pas avoir d'amis.

Ces points peuvent se résumer en trois aspects : le premier est que rien n'est fiable dans le cycle des existences, comme il est expliqué dans la courte prière de Lama Tsongkhapa appelée *Yeunten Chigyourma* ou *Fondement de toutes les qualités*. Cette prière où il est dit que rien n'est fiable dans le cycle évoque ce premier aspect. Le second est que, quel que soit le temps passé à jouir des plaisirs au sein du cycle, nous n'en obtenons aucune satisfaction. Le troisième est que depuis des temps sans commencement nous errons au sein du cycle.

On peut encore développer le premier de ces trois points en quatre volets : il n'y a aucune fiabilité du corps, puisque nous devons l'abandonner encore et encore ; aucune fiabilité en termes des bienfaits et des torts reçus, car votre père peut devenir votre fils, votre mère peut devenir votre épouse, du fait des changements de vie ; donc rien n'est assuré, votre ennemi peut devenir votre ami, et vice-versa. Le point suivant se rapporte à l'incertitude des biens et richesses parce que la vie est une succession constante de hauts et bas. Et le dernier concerne le

manque de fiabilité des amis que vous fréquentez parce qu'à l'heure de la mort vous partez seul sans le moindre ami pour vous accompagner dans l'autre monde.

De plus, la plupart de nos sensations de paix et de bonheur ne sont autres que des situations où ces souffrances mentionnées plus haut sont atténuées. Les souffrances sont atténuées et le résultat est que nous avons une impression de bien-être, mais il ne s'agit pas de bonheur de par sa propre nature, indépendant du fait que les souffrances aient été éliminées ou non. Par exemple, si vous faites une longue marche, vous allez bientôt faire l'expérience de la souffrance d'avoir beaucoup marché et, fatigué de toute cette marche, si vous vous asseyez, pendant un petit moment vous allez faire l'expérience d'une certaine paix, d'une certaine détente. Ces sensations proviennent du fait qu'en vous asseyant vous avez mis fin à la souffrance de la marche, mais après être resté assis un bon moment, à nouveau vous allez commencer à ressentir gêne et inconfort. C'est la même chose avec la nourriture, nous ne pouvons en manger qu'une certaine quantité et si nous mangeons trop, cette loi de la diminution de la paix va intervenir de sorte que finalement le fait de manger va se changer en souffrance.

Méditation sur les souffrances spécifiques

Les souffrances spécifiques sont divisées en quatre parties.

Souffrances des trois royaumes inférieurs

Ce sujet a déjà été étudié précédemment.

Souffrances des êtres humains

Il s'agit de la souffrance de la faim, de la soif, de la chaleur, du froid, de la fatigue, du vieillissement, de la maladie, de la mort, etc.

Souffrances des demi-dieux

Les demi-dieux souffrent parce qu'ils sont incapables de supporter la richesse des dieux. A cause de cela, ils leur font la guerre et dans les combats ils connaissent la souffrance d'avoir les membres tranchés.

Souffrances des dieux

On divise les souffrances des dieux en deux parties :

Souffrances des dieux du monde du désir

Souffrance de mourir.

Cette souffrance spécifique comporte deux points :

- La souffrance de la mort proprement dite, car quand les dieux du monde du désir sont sur le point de mourir, ils reçoivent cinq signes prémonitoires de leur mort prochaine, ce qui les fait énormément souffrir. Ces cinq présages sont : leur corps perd sa couleur et son éclat, leur siège devient inconfortable, leurs guirlandes de fleurs se fanent, leurs vêtements se salissent et ils se mettent à transpirer, phénomène pour eux inconnu jusque là.
- Le deuxième aspect de ce type de souffrance est le fait de prendre [ensuite] naissance dans un état d'existence inférieur, comme celui des êtres des enfers.

Souffrances rencontrées au cours de leurs guerres avec les demi-dieux.

Souffrance du découragement total, en voyant les autres dieux qui sont plus riches qu'eux.

Souffrances des dieux des mondes de la forme et du sans forme

C'est donc ainsi qu'il convient de contempler les différentes sortes de souffrances. En général, les états d'existence fortunés ou migrations favorables sont supposés être des objets désirables qu'il faut atteindre, mais si même ces états nous réservent de telles souffrances, que dire alors des souffrances des migrations infortunées. Donc, indépendamment du fait que ces états d'existence misérables soient des états de souffrance ou non, ce qui compte ici c'est de réfléchir sur les souffrances que nous rencontrons en tant qu'êtres humains censés avoir obtenu une renaissance supérieure.

Tout d'abord, il vous faut vous faire une idée personnelle de la voie complète qui mène à la bouddhité. Puis, après vous être familiarisés avec les divers niveaux spirituels de cette voie, vous allez peut-être acquérir une certaine conviction et penser 'si je médite sur tel sujet, il est possible que je parvienne à obtenir certaines réalisations.' Ainsi vous en arrivez à considérer ces points comme des sujets à propos desquels il vous est possible d'acquérir une certaine expérience vécue ; vous voyez qu'en y mettant quelque effort vous pouvez obtenir certains

résultats. Ces derniers sont qualifiés d'expériences artificielles, mais si vous continuez à pratiquer sur la base de ces [premières] expériences, graduellement vous atteindrez un stade où vous n'aurez plus à faire un effort particulier, vous atteindrez un niveau d'expérience où il n'est plus nécessaire de fournir beaucoup d'effort.

Il vous faut aussi adapter votre pratique à votre attitude mentale personnelle. Par exemple pour certains, quand ils essaient de méditer sur les souffrances des trois royaumes misérables, ils se sentent mal à l'aise, ils peuvent avoir l'impression que ces descriptions sont tout au plus de simples exagérations. Dans ce cas, l'essentiel c'est de prendre conscience que votre but final est d'atteindre la libération et non pas d'obtenir simplement une renaissance humaine. Pour cela, la première chose à faire est d'acquérir une compréhension complète des inconvénients et de la nature négative des émotions perturbatrices. C'est de cette manière que votre pratique atteindra son but.

Il en est de même avec la pratique de la dévotion au maître spirituel. Là aussi, comme nous en avons déjà parlé, il y a des niveaux différents. Si vous vous sentez mal à l'aise à l'idée de considérer votre maître spirituel comme un véritable bouddha, dans ce cas ce n'est pas une obligation de le faire. Vous pouvez méditer sur les aspects moins avancés de la pratique et cette méthode vous aidera sans nul doute à accroître votre compréhension, ce qui débouchera sur les aspects plus aboutis de la pratique. Il n'est donc peut-être pas souhaitable de passer trop de temps à vous forcer à méditer sur les souffrances des royaumes inférieurs si cela vous met mal à l'aise. Le but est de voir les inconvénients des facteurs perturbateurs et de développer l'aspiration à atteindre la libération. Toute la question est là, je pense donc que c'est ce point qu'il est très important de bien comprendre.

Colophon :

Extrait d'enseignements de Sa Sainteté le Dalai Lama à propos du *Lamrim dring (Exposition intermédiaire des étapes de la voie)* de Djé Tsong Khapa, Dharamsala, 13-25 mars 1998.

Traduction anglaise orale par le Vén. Lhakdor. Transcrit par Joyce, avril-juin 1998. Publié par le Service Education de la FPMT, 2002.

Traduction française dans le cadre du Péba, 2005-2006, Service de traduction francophone de la FPMT.