



# Méditation sur les souffrances du samsara

Par Kendall Magnussen



MEDIT-LM-RENON-MEDITATION SUR LES SOUFFRANCES DU SAMSARA-Dernière mise à jour  
06.08.2015

*Pour faire cette méditation, nous pouvons utiliser l'une ou l'autre des trois méthodes de classification des souffrances du samsara : celle qui les classe en trois catégories, en six ou en huit. Pour que la méditation ait le maximum d'efficacité, il est préférable de choisir une seule classification pour commencer et de devenir totalement familier avec chacun de ses points. Nous devons ressentir en méditation chaque souffrance spécifique jusqu'à ce que nous la reconnaissons vraiment du fond de notre être comme de la souffrance. Il est aussi recommandé de relever des citations de textes ou d'enseignements du Dharma pour les insérer quand cela s'avère utile.*

## **Préparation :**

Vérifiez votre posture, assurez-vous que votre dos est bien droit. Prenez quelques profondes inspirations et expirations en ressentant le poids de votre corps sur le coussin de méditation. Puis portez votre attention sur la respiration. Concentrez-vous sur la sensation du souffle entrant et sortant. Laissez passer toutes les pensées, comme des nuages dans le ciel. Si des distractions apparaissent, prenez-en conscience sans vous impliquer et sans porter de jugement, puis ramenez doucement l'attention sur le souffle. Compter les inspirations jusqu'à vingt et un peut aider à la concentration. Faites cela pendant quelques minutes.

## **Motivation :**

Actuellement, j'ai une précieuse renaissance humaine avec toutes les facilités pour pratiquer le Dharma, mais cette chance ne durera pas toujours. Même si du fond du cœur je veux ne plus jamais souffrir et aider les autres, je trouve difficile de rester motivé. Mes efforts pour atteindre la libération et l'Eveil sont si faibles ! Comment pourrais-je espérer y arriver ? Si j'étais constamment conscient des souffrances endurées par moi-même et les autres, il ne fait aucun doute que je trouverais l'énergie de me libérer. Comme à présent, quand je suis malade, je ne pense à rien d'autre qu'à guérir ou quand j'ai mal, à rien d'autre qu'à ne plus souffrir, si je passe du temps à contempler les souffrances du samsara, je ne penserai à rien d'autre qu'à atteindre la libération pour moi-même et les autres, cela deviendra une obsession. Cette méditation me permettra de mener à bien ma pratique et m'aidera à développer ma compassion. C'est pourquoi, afin d'accomplir le chemin vers l'Eveil pour mon bien et celui des autres, je vais maintenant méditer sur les souffrances du samsara.

### Corps de la méditation :

Maintenant, considérez chacune des six souffrances du samsara, en utilisant les points principaux ci-dessous et en les rapportant à votre propre expérience. Souvenez-vous que tous les autres souffrent de la même manière, exactement comme vous.

- Souffrance de l'incertitude

- *incertitude des relations* : Dans ma vie, il m'est impossible d'espérer qu'aucun être demeure toujours mon ami. Peu importe le temps que j'y consacre et la quantité d'efforts que je fournis pour entretenir mes amitiés, en une seconde, à cause d'un simple petit malentendu, mon ami peut devenir mon ennemi. De la même manière, ceux que je n'aime pas ne resteront pas mes ennemis pour toujours. De même pour les étrangers. Au cours de cette seule vie, quand j'étais petit, de nombreuses personnes étaient très chères à mes yeux et je pensais qu'elles resteraient très proches de moi tout le temps. Maintenant, je ne sais même pas où elles sont et je n'y pense même plus. Certains de mes amis intimes furent au départ mes ennemis et certains de mes ennemis ont été mes amis les plus proches. Quand je marche au milieu d'une foule, entouré par des étrangers, je peux avoir cette sensation inconfortable de ne pas savoir qui sera mon ami et qui sera mon ennemi. *Je rencontre à l'improviste les mêmes personnes encore et encore.* On ne peut absolument pas faire confiance aux relations. Et cette incertitude s'étend bien au-delà de cette vie-ci. Il en allait de même dans les innombrables vies passées et il en sera de même aussi longtemps que je vivrai sous le contrôle du karma et des perturbations mentales. Cela est source de tellement de difficultés. *(pause)*
- *incertitude des situations* : Je ne peux faire confiance à aucun des plaisirs ou bonheurs que je rencontre. Ces plaisirs dont je jouis actuellement vont s'évanouir en une seconde – ma santé, ma force, ma beauté, tout ce qui m'entoure, ma vie elle-même. Où que j'aille, quel que soit le bonheur que j'espère avoir, il n'y a aucune garantie que les choses se passent comme prévu. Je projette des vacances, et il fait mauvais temps, la nourriture est immangeable, je me dispute avec mes amis ou quelqu'un tombe malade ou est blessé. D'un moment à l'autre je ne peux jamais savoir ce qui va m'arriver ou ce qui va arriver à mon entourage. En l'espace d'une seconde tout bascule. Aucune joie, aucun plaisir n'est fiable. Les désastres naturels, les maladies, les cracks boursiers, les guerres, les accidents, la mort... tout peut arriver à n'importe quel moment et le monde que je connais a changé complètement et pour toujours. Petits et grands changements se produisent tout le temps, chaque jour. C'est insupportable. *(pause)*

- Souffrance de l'insatisfaction

Où que j'aille, où que je sois, je suis toujours insatisfait. Je m'assieds pour manger, mais la nourriture n'est pas terrible. J'ai une maison, mais il faut y faire des travaux. J'ai une relation avec quelqu'un, mais elle n'est pas parfaite. Je me plains au sujet de mon corps, ma famille, mon travail, mon lieu de résidence, mon pays et mon environnement et je voudrais qu'ils soient meilleurs. Je ne peux aller nulle part, je ne peux m'engager dans aucune activité sans avoir cette

plainte continuelle dans mon esprit qui voudrait que les choses aillent juste un petit peu mieux ou remarque quelque petit défaut auquel il faudrait remédier. Je veux toujours que les choses et les gens autour de moi soient un peu différents de ce qu'ils sont. Mon esprit est constamment agité par un murmure d'insatisfaction et de déplaisir. Tant que je resterai sous le contrôle de l'ignorance, je ne serai jamais satisfait de la manière dont vont les choses. J'en ai tellement assez de vivre ainsi ! *(pause)*

« O Roi, si un homme recevait tous les plaisirs célestes  
et tous les plaisirs humains, ils n'y suffiraient pas :  
Il chercherait à obtenir plus encore ! » *The Great Play Sutra*

- Souffrance de quitter son corps encore et encore

Même si je me plains de mon corps, il m'a bien servi. Je passe tellement de temps à le nourrir, à le vêtir, à le laver et à prendre soin de lui de tant de manières différentes. J'ai appris à travailler avec ses limites et ses points forts. Je le connais bien. *(pause : ressentez l'intimité que vous ressentez avec votre corps).*

Et si j'étais forcé d'échanger mon corps contre celui d'un autre, sans pouvoir choisir lequel ? Et si j'y étais obligé plus d'une fois ? Parfois ce pourrait être à mon avantage mais d'autres fois non. Parfois il pourrait être plus fort, plus beau, doté de facultés mentales supérieures. D'autres fois je pourrais me retrouver laid, faible, maladif ou mentalement déficient. Imaginons que j'aie la possibilité de garder un corps particulier pendant une période de temps limitée et puis, sans le moindre choix, que je sois obligé de l'échanger contre un autre. Juste au moment où je me suis adapté à un corps, il faut que je l'abandonne pour en prendre un autre. Imaginons combien ce serait épuisant et démoralisant. C'est exactement ce qui nous arrive. Vie après vie, corps après corps, nous avons changé de corps d'innombrables fois, nous avons dû les abandonner l'un après l'autre comme si on était arraché à un ami très cher, encore et encore. Je serai arraché à ce corps également. C'est juste une question de temps. Avoir à abandonner son corps se reproduira sans fin jusqu'à ce que j'aie atteint la sécurité de la libération. *(pause)*

- Souffrance d'avoir à renaître dans la souffrance encore et encore

Chaque fois que j'ai laissé un de mes corps, je me suis vu forcé de reprendre naissance dans une autre vie, un autre corps. J'ai dû traverser la souffrance de trouver ma future renaissance, celle de la conception, ce qui représente une douleur étouffante, brûlante, et puis j'ai dû traverser toutes les souffrances de cette nouvelle vie. J'ai dû endurer des éons dans la matrice et vivre de nombreuses fois le moment de la naissance où ma tête a été comme écrasée entre deux grandes montagnes. A chaque fois, même si je ne la veux pas, la souffrance me retrouve – douleur physique, détresse mentale, souffrance de devoir supporter ce qui est déplaisant et de ne pas pouvoir obtenir ce qui est plaisant. La souffrance est toujours là pour m'accueillir, à chaque tournant. Je ne peux l'éviter. Je suis projeté de naissance en naissance sans pouvoir me reposer une seule seconde. Je n'ai pas le choix. Tant que je resterai sous le contrôle des perturbations mentales et du karma, je prendrai naissance après naissance après naissance et je rencontrerai des souffrances innombrables de toutes sortes. Comment puis-je supporter cela ? *(pause)*

- Souffrance des hauts et des bas

Peu importe à quel point ma vie est agréable, tant que je serai dans le samsara, toutes ces bonnes choses, il me faudra toujours les perdre. Même si je devenais la personne la plus riche du monde, au moment de la mort, je partirais sans un seul centime. Et même sans parler de la mort, dans une même vie, les nantis deviennent mendiants, ceux qui sont beaux s'enlaidissent avec l'âge, les vigoureux deviennent invalides et ceux qui sont en pleine santé tombent malades. On peut multiplier les exemples à l'infini. Le bonheur que je peux trouver dans le samsara ne présente aucune garantie de stabilité. Tant que le karma me conduira, à cause de l'ignorance, je tomberai toujours d'une situation heureuse à une situation douloureuse. *(pause pour penser à votre propre vie et à celle des autres afin de vérifier s'il en est bien ainsi)*

« Tout rassemblement finit en dispersion,  
Ce qui est haut placé finit par tomber,  
Les rencontres finissent en séparations,  
La vie se termine par la mort. » *The Transmission of the Vinaya Sutra*

- Souffrance de la solitude

Personne ne peut connaître ma souffrance ou mon bonheur comme je les connais. Quand je suis né, j'étais seul. Quand je mourrai, même si ma famille et mes amis m'entourent, aucun ne m'accompagnera dans ce voyage. Je mourrai complètement seul. Quand je suis malade, personne ne peut vraiment savoir ce que je ressens. Quand je suis heureux, les autres ne peuvent pas partager mon expérience. Même si j'ai le plus intime et le plus adorable des compagnons, à la fin, il me faut partir seul. *(pause pour ressentir la souffrance du total isolement dans le samsara)*

**Pensez :**

Existe-t-il un seul instant où je ne sois pas sous la domination de la souffrance ? Comment pourrais-je espérer être heureux, même seulement une seconde ? Cet état de choses est insupportable. De plus, tous ceux qui m'entourent, exactement comme moi, subissent toutes ces souffrances, encore et toujours. Et pas seulement au cours de cette vie ; il en est ainsi depuis des vies et des vies et des vies, sans commencement. Il faut que je fasse quelque chose pour mettre fin à cela !

**Prenez cette détermination :**

Je dois me rappeler la vérité de la souffrance et ne pas me laisser dominer par l'ignorance en prenant la souffrance pour du bonheur ! Je vais utiliser cette prise de conscience de la souffrance pour stimuler mes pratiques visant à la libération et à l'Eveil. Cette vie est ma meilleure chance de mettre fin pour toujours à la souffrance pour moi-même et les autres. Je ne vais pas manquer cette occasion et au contraire je vais bien utiliser ma vie, afin de développer bodhicitta, percevoir directement la vacuité et parachever le chemin vers la bouddhité !

**Dédicace :**

Par ces mérites, puissé-je développer rapidement le renoncement au samsara et m'engager dans les pratiques qui mènent à la libération. Puissé-je développer bodhicitta, atteindre rapidement l'état d'Eveil et libérer pour toujours tous les êtres de la souffrance. Puissé-je ne jamais être séparé des maîtres parfaits qui enseignent les voies authentiques menant à l'Eveil et puissent toutes mes actions du corps, de la parole et de l'esprit toujours leur plaire.

**NOTE :** *On peut aussi faire cette méditation en utilisant la classification des souffrances du samsara en trois ou huit catégories. On utilise alors les mêmes grandes lignes de raisonnement en prenant des exemples dans les enseignements et dans notre propre vie et celle des autres. Il est aussi recommandé de tirer des citations de textes du Dharma pour les insérer quand cela s'avère utile.*

Les huit souffrances sont :

- la souffrance de la naissance
- la souffrance de la maladie
- la souffrance de la vieillesse
- la souffrance de la mort
- la souffrance de rencontrer ce qui est déplaisant
- la souffrance d'être séparé de ce qui est plaisant
- la souffrance de ne pas obtenir ce que l'on désire
- la souffrance du corps

Les trois souffrances sont :

- La souffrance de la souffrance : douleur physique et mentale.
- La souffrance du changement : le bonheur samsarique n'étant en réalité que l'expérience d'un type de souffrance se transformant en un autre type de souffrance.
- La souffrance omniprésente de l'existence conditionnée (ou des formations karmiques) : aussi longtemps que nous serons sous l'influence du karma et des perturbations mentales, il sera impossible d'échapper à la souffrance, notre être même est le produit de causes de la nature de la souffrance et doit faire l'expérience de résultats de la nature de la souffrance.

**Colophon :** Préparé par Kendall Magnussen, janvier 2003.

Traduction de Dominique Pilon, avril 2004. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.