

LA SOUFFRANCE

La souffrance (dukkha) est la première des quatre nobles vérités. Elle est universelle et se manifeste sous plusieurs formes. Ce n'est pas seulement la souffrance au sens habituel (l'opposé du bonheur). La souffrance intègre les notions d'impermanence (anicca) et de non-soi (anatta). La souffrance a de multiples facettes et divers degrés d'intensité. Tout le monde l'expérimente, elle est inhérente la vie.

Par souffrance on entend les douleurs physiques affectant les différentes parties du corps, les dysfonctionnements physiologiques, les maladies, les traumatismes, les handicaps, les difficultés fonctionnelles ...

Ce sont également tous les états mentaux tels que la tristesse, la mélancolie, l'inquiétude, le désespoir, l'angoisse, le mal être, la solitude, la peur ...

Tout un chacun a pu éprouver ces sensations désagréables et on ne rencontre personne qui n'y soit pas assujetti.

Un autre aspect de la souffrance est dû à l'impermanence, au changement. Cette forme de souffrance se réfère à tous les états plaisants de satisfaction physique et mentale. On se sent bien, puis il intervient toujours des circonstances qui font que ce plaisir est interrompu. Il en résulte un sentiment de perte de cet état qui est extrêmement frustrant, douloureux et déstabilisant. C'est ce changement qui se tient toujours à l'horizon de cette plénitude qui est souffrance. Il est dans la nature même de cette pleine satisfaction de ne pas durer, de se dissiper et de prendre fin. La souffrance due au changement est causée par le fait que rien n'est éternel ni ne dure. Et quand le changement intervient il cause de la souffrance.

Le bouddha dit dans le Dhammacakkappavattana Sutta : « Voici, ô moines, la noble vérité sur la souffrance. La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, l'union avec ce que nous haïssons est souffrance, la séparation d'avec ce que nous aimons est souffrance, ne pas obtenir ce que nous désirons est souffrance, en résumé les cinq agrégats d'attachement sont souffrance ».

Le bouddha expose les différentes composantes de la souffrance :

- 1 – la naissance
- 2 – la vieillesse
- 3 – la maladie
- 4 – la mort
- 5 – l'union avec ce qui est haï
- 6 – la séparation d'avec ce qui est aimé
- 7 – la non-obtention de ce qui est désiré
- 8 – les cinq agrégats

Les cinq agrégats sont ce qui caractérise tout être vivant, à savoir :

- 1 – les formes matérielles
- 2 – les sensations
- 3 – les perceptions
- 4 – les formations mentales
- 5 – la conscience

Les cinq agrégats sont des agrégats d'attachement parce qu'on a toujours tendance à considérer que chacun de ces agrégats nous appartient, est nôtre, stable et durable.

Tout être vivant a tendance à croire que cette forme physique, cet ensemble d'éléments matériels est le moi, est solide et durable, mais l'observation attentive par la pratique de la méditation démontre que ceci est une illusion et que nous sommes dans l'ignorance de notre véritable nature.

Tout être vivant a tendance à croire que les sensations sont lui, sont à lui, sont inaltérables, sont durables, mais l'observation attentive démontre le contraire.

Tout être vivant a tendance à croire que les perceptions sont le moi, sont durables, mais, là encore, l'observation attentive démontre que ce n'est pas le cas.

Tout être vivant a tendance à considérer que les formations mentales sont le moi qui est permanent, stable, mais, encore une fois, l'observation attentive démontre que ce n'est que chimère.

Tout être vivant a tendance à croire que la conscience qu'il élabore de connaître et de savoir à partir des données du corps, des sensations, des perceptions et des formations mentales est le « Moi », est le « Je », mais sur cet agrégat comme sur les autres, il n'y a que variation, changement, transformation, dissipation et disparition.

La souffrance est liée au fait qu'il n'existe pas de "soi", d'individu, ou un être en tant que tel. Ce que l'on désigne par un "être" n'est en fait qu'une combinaison d'éléments physiques et mentaux en changement constant (les cinq agrégats).

L'ignorance des principes fondamentaux tels que, les cinq agrégats, l'impermanence, le non-soi, et notre réaction face à ces principes créent la souffrance. En effet, ignorant ces principes, les êtres créent toutes formes de désirs et d'attachements qui finissent toujours par les mener à une insatisfaction perpétuelle et à la souffrance.

Il existe toutes sortes de désirs et le désir ne meurt jamais, il renaît à mesure qu'on le satisfait, provoquant ainsi une insatisfaction perpétuelle de l'homme qui, attaché à toutes sortes de choses en veut toujours plus. Et c'est ainsi que l'homme insatisfait de ne pouvoir toujours obtenir ce qu'il souhaite souffre en vain. L'avidité est causée par l'ignorance de la réalité, de l'impermanence de toute chose et à l'attachement que l'on peut donner à ces choses.

Nous faisons l'expérience d'une vie faite de merveilleux moments et de moments difficiles. Pourtant, nous ressentons tous une peur tapie derrière notre joie, même pendant les moments les plus heureux. Nous redoutons que ce moment prenne fin, que nos besoins ne soient pas satisfaits, que nous perdions ce que nous aimons ou notre sécurité. Souvent, notre plus grande peur est la conscience qu'un jour notre corps cessera de fonctionner. Aussi même quand toutes les conditions de bonheur nous entourent, notre joie n'est pas absolue.

Du fait qu'il n'existe aucune certitude ou fiabilité dans ce monde, nous avons cette inquiétude permanente sous-jacente. Nous ne savons pas ce qui va se produire dans le futur, si nous allons souffrir ou non, que ce soit physiquement, mentalement, matériellement, émotionnellement, affectivement... Nous pouvons être riche puis devenir pauvre, être en couple puis seul, être en bonne santé puis malade....

Nous sommes aussi attachés au bien-être et cherchons à accumuler le plus possible, nous voulons toujours plus, nous ne sommes jamais satisfaits. A force de vouloir toujours plus, nous accroissons l'avidité en nous, ce qui nous fait tomber dans des renaissances inférieures.

Il est bon de cultiver le contentement et de voir ce que nous possédons plutôt que de voir ce que nous pourrions posséder de plus. De cette façon nous serons heureux dès à présent. Même une personne riche soumise à l'avidité souffre si elle ne sait pas se contenter de ce qu'elle possède.

Un autre aspect de la souffrance est que, au fond, nous nous sentons seuls. Nous naissons seuls, nous mourons seuls, et tout au long de la vie nous sommes fondamentalement seuls. Par exemple quand nous sommes malades, personne ne peut prendre une part de notre souffrance, que cette souffrance soit physique ou mentale. Il faut connaître les causes de la souffrance pour atteindre l'état de cessation des désirs, des attachements et s'en libérer.

Le Bouddha dit :

"Voici, moines, la Noble Vérité de la cessation de la souffrance : c'est la cessation totale, sans attachement, de ce désir même, y renoncer, l'abandonner, en être libéré."

Comment être plus heureux ?

- En ayant une bonne éthique, c'est-à-dire en ne nuisant à aucun être vivant (humain ou animal) afin de ne créer aucun mauvais kamma dont les conséquences seront la souffrance et une mauvaise renaissance. L'éthique nous protège nous-mêmes et permet de développer la concentration et de progresser dans la voie rapidement. Si nous ne faisons pas de mal, personne ne nous fera de mal et nous ne souffrirons pas.
- En étant généreux nous serons également plus heureux, car nous serons à l'abri du manque, et nous connaissons l'abondance. Si nous ne partageons pas ce que nous possédons avec les autres, nous serons pauvres et nous devons faire face à beaucoup de difficultés pour subvenir à nos besoins. Le don influe sur notre pratique spirituelle. En donnant des objets matériels, nous gagnons des qualités spirituelles comme la générosité. De plus cela nous valorise, nous nous sentons être une bonne personne d'avoir donné, partagé, et d'avoir aidé.

- De plus pour être heureux, il est indispensable de développer notre esprit par la pratique de la méditation car la méditation nous transforme, nous guérit et mène à l'éveil. Méditer c'est regarder profondément dans le cœur des choses, la méditation n'est pas une évasion mais une rencontre sereine avec la réalité. Elle nous permet de découvrir ce que nous sommes et nous épanouit. Grâce à la méditation nous pouvons être à l'écoute de nous-mêmes, nous détendre, ressentir un profond bien être, ce qui nous permettra d'être davantage à l'écoute et en harmonie avec notre entourage aussi. Pour aimer il faut être capable de comprendre l'autre, et pour pouvoir comprendre, il faut savoir écouter attentivement. Pour avoir une écoute attentive, il est nécessaire d'être présent et libre de pensées, ce qui s'acquiert par la pratique de la méditation.

La méditation développe également notre capacité d'amour de nous-mêmes et d'autrui. Elle favorise une présence authentique et profonde et nous permet d'être plus apprécié et d'apprécier profondément la présence de ceux qui nous entourent et de ce que nous vivons.

La méditation nous donne également le pouvoir de contrôler notre esprit afin d'avoir une éthique parfaite et d'être serein, paisible et joyeux. En étant attentifs, nous développons notre esprit et la pureté en nous-mêmes. Nous avons beaucoup d'occasion d'être attentifs, par exemple revenir à notre respiration ou faire un geste ou un pas en pleine conscience et cela est une immense chance de pouvoir le faire.

- Nous pouvons également produire la joie en nous-mêmes en lâchant prise sur notre idéal de bonheur, en arrêtant de désirer constamment, en étant pleinement conscients des conditions de bonheur déjà présentes dans notre vie, c'est-à-dire en appréciant ce que nous sommes et ce que nous possédons plutôt que de vouloir être et avoir davantage.

Nous pensons que le bonheur n'est possible que dans le futur, quand nous obtiendrons ceci ou cela. En pensant de cette façon nous ne serons jamais heureux, car nous serons toujours dans l'attente future d'autre chose et nous ne pourrons jamais apprécier ce que nous avons. Nous pouvons commencer par apprécier d'être en vie, d'avoir des yeux qui voient. Comme une personne mal voyante serait heureuse de pouvoir voir !

Nous n'avons pas de rhumatismes ou de douleurs..... Comme une personne souffrant de douleurs serait heureuse de ne pas avoir de douleurs !

Nous pouvons marcher et nous déplacer. Comme une personne handicapée serait heureuse de pouvoir marcher et d'être autonome !

Nous pouvons respirer librement. Comme une personne asthmatique serait heureuse de pouvoir respirer comme nous le faisons !

Nous n'avons pas besoin d'être riche pour être heureux si nous savons apprécier ce que nous possédons, plutôt que de vouloir posséder davantage. Par exemple, nous pouvons nous réjouir en regardant la nature, le ciel, les arbres, les oiseaux, les membres de notre famille, nos amis. Nous pouvons aussi développer la joie en appréciant de boire un verre d'eau qui nous désaltère ou un simple repas qui rassasie notre faim, nous donne de l'énergie et nous maintient en vie. Combien de gens sur la planète aimeraient boire et manger comme nous le faisons ?

Dès aujourd'hui, alors que nous sommes encore en vie et que notre corps fonctionne correctement, que nos yeux peuvent admirer le magnifique ciel, que nos oreilles peuvent entendre les voix des êtres qui nous sont chers, il nous faut renouer le contact avec nous-mêmes, prendre le temps de vivre et d'apprécier réellement notre vie. Une vie vécue dans la pleine conscience peut nous offrir beaucoup de joies.

Le bonheur est un état d'esprit. Il dépend de la façon dont nous considérons les choses. Nous pouvons y accéder dès maintenant si nous développons le contentement et savons nous réjouir de ce que nous sommes et de ce que nous avons. La joie, la paix et le bonheur sont en nous-mêmes. Nul besoin de courir les chercher ailleurs. Le désir est la seconde des quatre nobles vérités, c'est-à-dire la cause de la souffrance. En abandonnant le désir et en développant le contentement, nous pouvons être heureux dès à présent.