

Les Quatre Vérités: L'essence des enseignements du Bouddha - La deuxième vérité

Avec la deuxième vérité, nous réfléchissons à l'origine ou aux causes de la souffrance. Au sujet de l'image des quatre vérités qui compare le Bouddha à un médecin et nous-même à un patient, nous passons de la découverte de l'état du patient à un diagnostic.

L'origine de la souffrance a été décrite par le Bouddha dans son premier enseignement:

Quelle est l'origine de la souffrance ? C'est le désir insatiable qui perpétue l'existence, qui est accompagné par la passion de la jouissance, et qui trouve des plaisirs ici et là. Telle est l'origine de la souffrance.¹

Le désir insatiable est présenté ici comme la cause la plus évidente de la souffrance, mais ce n'est pas la seule. On peut également dire que l'origine de la souffrance est constituée du karma et des émotions destructrices, ce qui sera abordé dans l'enseignement donné par Ringu Tulku Rinpoché.

La première cause de souffrance identifiée par le Bouddha est l'ignorance fondamentale de la véritable nature de la réalité, qui nous conduit à nous accrocher à une idée erronée du soi ou de l'identité. Le premier enseignement est de Sogyal Rinpoché. Il présente de nombreux points clés sur la vérité de l'origine de la souffrance selon le Yâna de base et les enseignements Dzogchen. Prenez des notes sur la vérité de l'origine de la souffrance et sur tout ce dont vous souhaitez vous souvenir.

PASSER L'EXTRAIT : La vérité de l'origine de la souffrance (18 min)

Sogyal Rinpoché, Haileybury, 10 avril 2013

Questions pour l'étude

- Décrivez l'exemple utilisé par Nyoshul Khen Rinpoché pour montrer que la cause de la souffrance doit être traitée si jamais nous voulions mettre un terme à la souffrance.
- Quel problème est causé par la saisie de l'existence du soi ?
- Que comprenez-vous de l'expression "le moi n'est qu'une désignation" ?
- Quels sont les trois poisons ? Pourquoi sont-ils considérés comme des afflictions ?

¹ *Soûtra de Lalitavistara*, chapitre 26, verset 62.

Lecture complémentaire : Lisez les sections du chapitre huit du *Livre tibétain de la vie et de la mort* intitulées "La sagesse qui réalise le non égo", "L'égo sur le chemin spirituel" et "Le guide de sagesse" (pages 228-237 de l'édition de poche).

Le karma et les émotions difficiles comme causes du samsara

Nous avons vu dans l'enseignement précédent que les émotions difficiles naissent d'un sens fort du "moi" auquel nous nous accrochons. Avant de regarder le prochain enseignement, faites cette contemplation pour voir si vous pouvez voir la relation que vos propres émotions négatives entretiennent avec votre sens du " moi " et de " l'autre ".

—Revenez d'abord sur un incident qui a suscité une forte émotion négative comme la jalousie, la colère ou l'envie.

—Essayez maintenant de le revivre aussi complètement que possible. Souvenez-vous de l'histoire, de votre attitude et de celle des autres, ainsi que de la façon dont les choses se sont déroulées. Comment justifiez-vous votre émotion ?

—Revenez à nouveau sur cet incident, mais cette fois-ci, supprimez la forte impression du "je". Que se passe-t-il lorsque vous faites cela ?

—Que remarquez-vous sur la force de l'émotion ressentie lorsque vous supprimez le "je" ? Quelles conclusions tirez-vous de cette contemplation ?

Dans le prochain enseignement, Ringu Tulku Rinpoché explique comment un sentiment initial de dualité dans notre esprit nous amène à percevoir le monde en termes de séparation entre nous et les autres. Cela donne lieu à tout le processus de cause à effet, en commençant par l'attachement et l'aversion, qui aboutit au karma, et nous amène finalement à ressentir les fruits de nos actions.

Un mot sur le karma : le mot sanskrit karma signifie littéralement "action", mais il fait également référence au processus de cause à effet selon lequel les actions positives entraînent le bonheur et les actions négatives et nuisibles la souffrance. Les résultats du karma dépendent principalement de l'esprit. Par conséquent, les actions qui proviennent de nos intentions et qui sont gouvernées par des émotions difficiles ou négatives, entraîneront la souffrance. A l'opposé, le karma provenant d'actions gouvernées par des tendances saines ou vertueuses de l'esprit entraînera le bonheur.

(Si vous souhaitez avoir une explication un peu plus longue du karma, vous pouvez lire les sections du chapitre 6 du *Livre tibétain de la vie et de la mort* intitulées "le karma" et "La bienveillance" (pages 186-191 de l'édition de poche).

En écoutant l'enseignement, notez :

—Comment Ringu Tulku Rinpoché retrace le lien de causalité entre l'attachement et l'aversion, nos émotions ou afflications mentales, et le karma.

—Comment Ringu Tulku Rinpoché décrit le karma et la manière dont il affecte notre expérience.

PASSER L'EXTRAIT : La vérité sur l'origine de la souffrance : le karma et les afflications mentales

(9 min)

Ringu Tulku Rinpoché, Dzogchen Beara, 1 juin 2002

—Après avoir suivi l'enseignement, décrivez le processus causal qui commence par une expérience initiale de dualité entre soi et les autres et qui se termine par la création éventuelle du karma.

—Ringu Tulku décrit le karma comme "une habitude". Que comprenez-vous de cela ? Comment cette habitude se renforce-t-elle avec le temps ?

Contemplez cette citation de Padmasambhava :

"Si tu veux connaître ta vie passée, regarde ta condition présente ; si tu veux connaître ta vie future, regarde tes actions présentes."

—Choisissez une attitude particulière ou une réaction émotionnelle qui surgit parfois en vous. Voyez si vous pouvez retrouver comment cette tendance a pu découler d'actions et d'expériences passées.

Une attitude égocentrique conduit à une plus grande souffrance

Lors de les enseignements précédents, Khandro Rinpoché nous a montré que prendre conscience de la souffrance des autres nous donne accès à la compassion en nous et réduit notre propre expérience de la souffrance. Nous allons maintenant voir la dernière partie du même enseignement. Il y est question d'un sujet qui naturellement fait suite au point précédent : l'ignorance qui s'élève lorsque nous sommes absorbés ou obsédés par nous-même et qui accroît notre attention sur notre propre souffrance et amplifie notre douleur.

PASSER L'EXTRAIT : L'égocentrisme est la cause de la souffrance (9 min)

Khandro Rinpoché, Monastère de Mindroling, 19 avril 2020

—Décrivez les conventions et attitudes sociales actuelles qui encouragent l'ignorance et l'égocentrisme.

—Quels facteurs constituent la différence entre l'égocentrisme ou obsession de soi et l'auto-nourrissement ? Comment pourriez-vous appliquer cette différenciation à vous-même ?

—Quels sont les pièges liés au fait de toujours vouloir protéger le soi ?

—Quelles qualités mentionnées à la fin de l'enseignement peuvent nous aider à développer un esprit de renoncement et à surmonter l'égocentrisme et la souffrance qu'il apporte ?

Comment agir sur notre expérience de la souffrance

Sa Sainteté le Dalaï Lama a écrit :

La raison pour laquelle le Bouddha a mis autant l'accent sur le fait de développer la conscience de la souffrance, c'est parce qu'il y a une alternative, il y a une issue, il est réellement possible de s'en libérer. Plus votre conscience de la souffrance est forte et profonde et plus votre aspiration à vous en libérer devient forte.²

Dans l'enseignement suivant, Patrick Gaffney suggère plusieurs façons de contempler la souffrance comme moyen de nous aider à approfondir notre compréhension de la souffrance et à renforcer notre détermination à nous en libérer.

PASSER L'EXTRAIT : Quelques points sur la contemplation de la souffrance (4min)

Patrick Gaffney, Haileybury, 9 avril 2013

Contemplez les deux affirmations suivantes, en démarrant et finissant la contemplation par une méditation :

—“Il est vraiment important de nous rappeler la troisième noble vérité, que la cessation est

² Tiré du livre: *Les Quatre Nobles Vérités*

possible. C'est non seulement possible mais c'est ce vers quoi nous allons ».

—Nous goûtons à la possibilité d'être libre et nous nous passionnons pour la liberté lorsque nous voyons au travers du monde illusoire que nous avons construit pour nous-même. Par notre pratique, nous commençons à prendre conscience du niveau des pensées et des émotions semblables aux nuages qui peuvent se dissoudre et nous devenons naturellement spacieux.

Contemplez ces deux questions par vous-même ou discutez-en avec d'autres :

—A quel point vous sentez-vous confiant lorsque vous réfléchissez à la troisième noble vérité ? Etes-vous capable de ressentir que la cessation est réellement possible ? si oui, pourquoi ? si non, pourquoi pas ?

—Pouvez-vous vous rappeler d'exemples où pendant la pratique, vous avez eue sentiment que la fin de la souffrance était possible?