



**Joëlle Maurel**, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

## Cheminer vers l'acceptation de la souffrance

*La première Noble Vérité est l'existence de la douleur. On souffre en naissant, on souffre en grandissant, on souffre dans la maladie, on souffre pour mourir, on souffre d'être uni avec ceux que l'on n'aime point, on souffre encore plus d'être séparé de ceux que l'on aime, on souffre de désirer ce qu'on ne peut pas obtenir.*

*Il existe cependant un chemin qui mène à la cessation de la douleur ».*  
Bouddha

La souffrance existe parce qu'elle est l'expression d'un ressenti qui accompagne certains moments de la vie. Il y a souffrance physique et/ou psychique lorsque l'état de la conscience n'est pas pleinement satisfait. Or, ce qui satisfait pleinement la conscience, c'est l'assouvissement de nos désirs, qu'ils soient physiques, vitaux, psychiques, affectifs, ou autres. Le désir serait à l'origine de la souffrance. Le désir est cette prise de conscience du sujet d'une tendance vers un objet, un sujet connu ou imaginaire. On désire alors assouvir ce désir, cette tendance, pour satisfaire la conscience. Tout désir non assouvi rend la conscience insatisfaite et provoque une souffrance. Nous pouvons donc avancer

que la souffrance correspond systématiquement à un manque : manque de ce que l'on n'a pas pu obtenir, de ce vers quoi l'on tendait et qui est resté inaccessible ?

Selon la tradition bouddhique, la suppression du désir est la suppression de la souffrance et la pleine réalisation de l'homme. Voyons comment cette philosophie décrit la souffrance et le chemin qui mène à la cessation de la souffrance<sup>1</sup>.

La première de toutes les souffrances est la naissance ; l'homme naît en effet d'une matrice dans laquelle il reste enfermé neuf mois dans l'obscurité, l'étroitesse, puis lors de l'expulsion de la matrice, il est écrasé et son corps souffre. En dehors de ces sensations, la naissance apporte aussi d'autres souffrances telles que celles de la vieillesse, de la maladie et de la mort.

Ainsi, la vieillesse est souffrance ; elle est le déclin de l'aspect physique, des forces, des sens et des plaisirs. La maladie apporte également la souffrance et peu de personnes échappent aux douleurs physiques du corps, aux modifications physiques comme les muscles qui fondent ou la faiblesse, aux privations engendrées par la maladie, c'est-à-dire ne plus pouvoir manger ce que l'on aime ou pratiquer certaines activités, aux désagréments dus aux différents traitements nécessaires, ainsi que tout simplement à la peur d'être malade. Enfin signalons la souffrance de la mort, qui signifie la perte de nos biens, de nos proches, de nos amis et de notre corps.

A ces quatre souffrances s'ajoutent d'autres souffrances :

- l'insatisfaction. Nous faisons beaucoup d'efforts pour satisfaire à nos désirs et parfois ces efforts sont vains ; cela rend l'homme triste et fatigué,
- la confrontation avec ce que l'on n'aime pas,
- la séparation d'avec ce que l'on aime.

La vie dans sa globalité est souffrance, c'est-à-dire frustration devant la difficulté à affronter la vie qui est changeante et impermanente. Toutes les choses adviennent et meurent, nous enseigne le Bouddha. Chaque fois que nous résistons au flux incessant de la vie en essayant de conserver les choses, il y a souffrance à cause de notre attachement à ces choses considérées comme maya, c'est-à-dire illusion. Tout est illusion, même l'idée d'un moi individuel et ceci constitue la première noble vérité.

La seconde noble vérité indique que les attachements futiles aux choses et à la vie, provoquant la souffrance, entraînent également l'ignorance. Cette ignorance nous empêche de voir l'illusion des choses, elle nous pousse à nous accrocher à

---

<sup>1</sup> Dalai-Lama, *Sagesse ancienne, monde moderne*, Paris, 1999, Ed. Fayard ; Henri Arvon, *Le bouddhisme*, Paris, 1951, PUF ; Frédéric Lenoir et Ysé T. Masquelier, *Encyclopédie des religions*, Paris, 1997, 2ème édition, tome 1, pp. 963-985 et pp.1031-1050.

elles comme si elles existaient réellement et de manière permanente. Ainsi, nous devenons prisonniers d'un cycle au sein duquel chaque action engendre une action ultérieure. C'est le samsara, cycle de naissance et de mort ou loi de la réincarnation successive<sup>2</sup>, animé par le karma, la chaîne sans fin des causes et des effets.

La troisième noble vérité affirme qu'il est possible de faire cesser la souffrance, de rompre le cercle du samsara en se libérant de l'esclavage du Karma et d'atteindre un état de conscience élargi, permettant de dépasser tous les concepts intellectuels en faisant l'expérience du vide qui n'est pas le néant mais la source véritable de toute vie et l'essence de toute forme.

La quatrième noble vérité concerne les moyens indiqués par le Bouddha pour parvenir au développement de soi menant à la suprême réalisation. Il nomme ce chemin l'Octuple Sentier. L'individu doit cheminer seul et rester libre de toute autorité spirituelle. L'accent de cet enseignement est mis sur l'amour et la compassion comme éléments essentiels de la sagesse. Cela signifie que la personne qui est parvenue à un haut degré d'évolution de la conscience (et que le bouddhisme appelle un bodhisattva) n'est pas en quête pour elle seule, mais elle aide les êtres à cheminer sur le sentier avant d'entrer dans le nirvana.

Pour cette tradition, l'ignorance c'est la croyance en la permanence des choses, entraînant l'existence de perturbations émotionnelles qui sont le désir-attachement, la colère, l'orgueil, l'ignorance, les vues mauvaises, le doute, le complexe de supériorité, la jalousie et la mesquinerie. Ces perturbations sont regroupées en trois classes de poisons : le désir-attachement, l'hostilité et l'opacité mentale correspondant à la cause principale de l'errance de l'homme dans le samsara. Le bouddhisme propose une solution pour sortir de la souffrance, un chemin menant à l'éveil de la connaissance et à la réalisation de soi. Voyons quel est ce chemin :

- développer la capacité à donner. Le don ne concerne pas uniquement le matériel, mais aussi la protection et la sécurité que l'on procure aux autres et le don de ce que l'on a appris ou expérimenté.

---

<sup>2</sup> Nous comparons cette loi de la réincarnation et de chaîne sans fin des causes et des effets, au concept psychanalytique de répétition et d'inconscient collectif. En effet, au sein d'une famille, il y a répétition des névroses. L'enfant est porteur de la vie psychique de ses ancêtres et peut-être de l'humanité toute entière. Tout comme il y a une hérédité cellulaire et physiologique, il y a également une hérédité psychique. Seule une prise de conscience individuelle de son fonctionnement psychique et de ses conditionnements peut ouvrir l'homme à une conscience plus haute permettant un changement et la suppression de la répétition.

- développer la capacité à l'éthique en s'abstenant de conduites mauvaises. Non seulement l'homme doit prendre conscience qu'il doit s'abstenir de conduites mauvaises, mais il doit aussi essayer de développer l'acte et la pensée positifs.

- développer la patience en supportant, en acceptant la souffrance lorsqu'elle arrive, ne pas retourner le mal à celui qui nous en fait et faire confiance à la voie intérieure que nous suivons.

- être persévérant, c'est-à-dire ne pas se laisser aller à la facilité, à la paresse, à la distraction, mais développer la force d'entreprendre ce qui va nous conduire vers moins d'ignorance. Il faut développer la capacité à se faire confiance, à croire en ses possibilités et être tenace, au sens d'accepter d'attendre aussi longtemps qu'il le faut, quelle que soit l'action entreprise, que le résultat soit atteint.

- développer les facultés de concentration permettant de s'intérioriser et de parvenir à la méditation nécessitant la solitude et le calme du mental. L'état méditatif permet d'accéder à une vision profonde, intuitive de soi-même et des autres.

- s'exercer à atteindre la connaissance, c'est-à-dire percevoir la connaissance de la réalité ultime, celle de la vérité relative et la connaissance de ce qui est bon pour autrui. Pour faire le bien des êtres, il faut posséder quatre qualités éducatives qui sont : savoir pratiquer le don, savoir parler de façon agréable, savoir enseigner, agir en accord avec l'enseignement et être ce que l'on est.

Tel est le chemin des disciplines à développer pour favoriser l'accès à la connaissance et à la réalisation de soi. Cela conduit l'adepte à découvrir qu'il n'est pas ce moi, cet ego auquel il s'est identifié ; il réalise que le moi n'est qu'un concept, une fiction n'ayant aucune vérité absolue, aucune existence intrinsèque. De même, il doit découvrir le non-soi des choses et du corps qui sont également des concepts illusoire, car cela peut être divisé à l'infini et n'a aucune réalité définitive. Le corps, comme les objets ne sont qu'apparence. De même, il faut réaliser la non-réalité de l'esprit, car toutes les facultés de la conscience ne sont que des instants de clarté n'ayant aucune réalité indéniable, comme par exemple, le reflet du soleil dans l'eau. Lorsque l'on perçoit quelque chose dans l'instant, l'esprit passé disparaît et n'existe plus ; l'esprit futur n'existe pas encore. La lucidité présente n'existe qu'un instant, elle ne peut pas posséder la réalité d'une existence durable. L'instant comporte une partie où il apparaît (partie liée à l'instant précédent), une autre partie où il disparaît (partie liée à l'instant suivant) et une partie intermédiaire (pendant laquelle il

développe sa durée)<sup>3</sup>. Il serait possible de diviser également en trois moments cette durée centrale et continuer ainsi à l'infini. Elle n'a donc aucune réalité une, ni de réalité multiple. Ainsi, la personne qui suit la voie du bouddhisme doit réaliser qu'aucune chose dans le monde n'a la moindre réalité absolue. "*Une infinité de formes se présentent à l'esprit égaré sous l'apparence d'images éclatées. Mais elles n'ont pas de nature propre, elles sont pareilles à l'illusion*"<sup>4</sup>. C'est grâce à l'état d'absorption méditative que l'adepte fait peu à peu l'expérience de la vacuité de toute chose et du réel qui est au-delà de tous les concepts et de toutes les constructions mentales. En unissant cette expérience de la vacuité à la compassion, la personne trouve le sens de l'existence : aider les autres hommes à comprendre que "*les choses et les phénomènes de ce monde tout entier sont tous ultimement dépourvus de réalité dernière, à l'image de l'espace. Il n'y a pas non plus d'êtres vivants qui souffrent parce qu'ils prennent ces choses inexistantes pour réelles. Ni non plus de souffrance à subir. Il n'y a jamais eu non plus d'enchaînement cyclique entre karmas, perturbations de l'esprit, et souffrance*"<sup>5</sup>. Tout est illusion et tant que cela n'a pas été compris en profondeur, il y a perception d'êtres souffrants, de souffrances et d'enchaînements douloureux.

---

<sup>3</sup> Il est possible de rapprocher cette vision bouddhique du temps à la réflexion et aux interrogations de Saint-Augustin sur la question du temps. Voir Saint-Augustin, *Confessions*, Paris, 1993, Ed. Gallimard, Livre XI, *La création du monde et le temps*, pp. 405-445.

<sup>4</sup> Taranatha, *Le coeur des trois voies*, La Boulaye, 1999, Éditions Marpa, p. 157

<sup>5</sup> *Ibidem*, p. 162 ; Voir aussi Frédéric Lenoir et Ysé T. Masquelier, *Encyclopédie des religions, Bouddhisme : impermanence de l'être humain*, Paris, 1997, 2ème édition, tome 2, pp. 1701-1705