

Dukkha, la souffrance

Je suis venu vous enseigner une seule chose, dukkha et la fin de dukkha.

Le Bouddha

Ce mot Pali, qui exprime la 1^{ère} vérité du Bouddha, traduit généralement par souffrance, représente la réalité du monde incarné et de ce qu'il peut nous offrir. Que pouvons-nous attendre de l'expérience humaine ? Comment nous situer pour que la vie ait un sens ?

Si nous sommes intéressés par la quête spirituelle et par la question du « qui suis-je ? », la souffrance, dukkha, est une notion bonne à explorer. La vie est-elle souffrance ? Oui, parfois. Pas toujours ! Elle est aussi merveille.

Dukkha n'est pas l'expérience douloureuse, c'est l'aveuglement qui pousse le moi à croire que la vie peut, ou pourra, être harmonieuse de manière durable et immuable. La vie est souffrance parce que nous ne comprenons pas la nature de l'expérience. Nous vivons dans nos désirs et nos projections. Tout va bien quand il y a la souplesse relationnelle, le plaisir sensoriel, les avantages matériels, la sécurité, la santé... Tout va mal quand nous perdons ce qui nous semblait important à garder. C'est ce que le Bouddha a appelé dukkha. Nous ne comprenons pas que la vie ne peut pas être seulement bonne. Une vie perpétuellement bonne serait contre nature ! Les lois du monde sont des lois cruelles et paradoxales. Nous vivons dans l'incertitude fondamentale de ce qui nous attend. Malgré nos assurances, nos belles solidarités, notre bas de laine, le futur est un mystère. Nul ne sait ce qu'il va nous apporter. La vie est fragile, instable et éphémère. Elle est dukkha.

Dukkha demande d'abord à être entendu. Son sens est approfondi mentalement. Nous laissons venir nos doutes, nos questionnements, nos contre-certitudes. Puis elle est approfondie à travers l'expérience. Nous voyons que l'insatisfaction revient de manière cyclique. Nous apprivoisons dukkha, nous l'acceptons mieux, nous reconnaissons sa présence ou son absence. Finalement elle est vraiment comprise. Oui, il y a l'attachement à ce et ceux qui nous sont chers, que nous aimons et valorisons. Et il y a le rejet de ce et ceux qui nous font peur, que nous n'apprécions pas, qui nous mettent en colère. **Il y a** ... C'est inévitable. Ce n'est pas un choix personnel.

La première fois que j'ai entendu cette vérité, j'ai été soulagée : il y a dukkha. Ce n'est pas un problème ou mon problème. Le monde est fait du bien et du mal. Il y a du bienfaisant et du malfaisant en nous et chez les autres. A nous de comprendre vraiment ce « il y a ». Pourquoi lier immédiatement l'expérience douloureuse à une erreur, à un malaise, à quelque chose qui ne va pas ? Tout va bien. Mais il y a dukkha, qui nous aveugle et nous fait croire que les choses devraient être autrement.

Dans l'assise, la compréhension de dukkha peut nous aider à avoir une attitude détendue et simple : y'a-t-il dukkha ou y'a-t-il absence de dukkha ? Il n'y a pas à nous agiter pour changer

quoi que ce soit. Juste comprendre. Pas parfait **et** OK ! Parfait **et** OK ! Je ne suis ni l'un ni l'autre : il y a.

Dans nos vies, quand tout va bien, nous avons tendance à oublier dukkha. Nous vivons identifiés à l'expérience, sans le voir. Mais quand tout va mal, c'est précieux de pouvoir nous reposer sur la vérité de dukkha. Le cœur reste ouvert : Ah ! il y a dukkha.

Pour que nous pensions à faire référence à dukkha, plutôt que de s'emprisonner dans l'identification, il faut que la conscience ait un ancrage. Si l'énergie est trop haute, liée uniquement au mental, nous sommes perdus, sans accès à cette vérité. En passant à un niveau plus corporel, nous pouvons sentir l'énergie qui descend, qui prend conscience que le corps existe, qu'il respire, qu'il est bien posé sur le sol... Avec cet ancrage, dukkha peut être ressenti et nommé ; l'absence de dukkha également peut être conscientisée.

La méditation développe une vision claire de ce que la vie peut nous donner. Petit à petit, nous avons compris dukkha. Quand les autres sont hostiles ou que nos réactions sont aveugles, dukkha reste une référence. Nous restons connectés à cette vérité. La conséquence est qu'il y a moins de jugements, moins de culpabilité, moins de tensions, moins d'inquiétude ou d'agitation. Nous savons que nous faisons partie d'un monde où il y a dukkha. Nous ouvrons le cœur au réel. Les choses se mettent à leur place. Au lieu de réclamer nos droits à la justice, à la sécurité, à la santé, **nous nous tenons droits**, maintenant, en ne succombant pas à l'aveuglement qui oublie dukkha.

Nous pouvons vérifier notre vocabulaire et quand nous explorons l'expérience, plutôt que de dire « je suis honteux, confus ou anxieux » ou alors « je suis joyeux, tranquille ou bienveillant », nous pouvons dire « il y a la honte, ... ». Que ce soit en moi ou en un autre, **il y a dukkha** ou l'absence de dukkha selon les conditions du moment. « Il y a... » donne de l'espace et de la détente à l'expérience. L'autre aussi a ses moments de dukkha et d'absence de dukkha, ne l'oublions pas. Quand qqn nous agresse ou nous méprise, **il y a dukkha**, pour elle ou lui, et souvent pour moi aussi car nous sommes des êtres sensibles. Quand l'autre est amical et valorisant, **il y a absence de dukkha** pour elle ou lui et pour moi.

Grâce à cette Première Vérité, nous comprenons mieux ce que nous pouvons demander à la vie, la nôtre, et celle de nos proches. Nous arrêtons de vouloir ce qui est impossible. **Dukkha, la souffrance a été comprise**. Nous pouvons contempler les choses avec joie et compassion, selon les instants, et c'est profondément bienfaisant.

La fin de dukkha, c'est la compréhension de ce que nous pouvons demander et ne pas demander à la vie.

Que l'homme sache souffrir et non qu'il ne souffre plus est la preuve qu'il est parvenu à son centre. Vu sous l'angle de l'Être essentiel, vaincre la souffrance signifie être capable de souffrir sa peine.

K G Dürckheim