

3. QUELLE EST L'ORIGINE DE LA SOUFFRANCE ?

Comme toute maladie, pour la guérir il faut connaître sa cause.

Pour éliminer la souffrance il faut connaître son origine.

Une fois la cause de la souffrance connue, on comprend qu'il y a un moyen pour l'éliminer.

Ce moyen est le Noble Sentier, c'est-à-dire *Sīla, Samādhi et Paññā*.

Les deux causes principales de la souffrance sont :

- l'AVIDITE,
- l'AVERSION.

- L'avidité est ce que l'on ressent quand on espère ou que l'on passe par une expérience plaisante. C'est la convoitise, le désir etc...

- L'aversion est ce que l'on ressent quand on redoute ou que l'on passe par une expérience déplaisante. C'est la haine, la colère, etc...

Exemples d'avidité :

- un parfum dont l'odeur nous plaît,
- une jeune fille dont la beauté nous séduit,
- le pouvoir, la richesse, la puissance sont des facteurs d'avidité.

Exemples d'aversion :

- La laideur, la haine, la jalousie, la séparation d'avec ce que l'on aime, la maladie, la vieillesse, la mort sont des facteurs d'aversion.

Prenons un exemple :

Un homme vous adresse des paroles malveillantes, grossières. Vous réagissez par la colère, en pensant :

"Pourquoi ose-t-il me parler ainsi? Moi un homme riche, respectable ayant beaucoup de diplômes alors que lui est mon subordonné ? "

Relevons les sentiments qui se manifestent en vous dans cet exemple.

Il y a :

- . La colère (suite aux paroles injurieuses)
- . Le sentiment de supériorité (riche, cultivé)
- . Le mépris des autres.

D'après vous, selon votre propre expérience, celui qui a ces sentiments est-il heureux ou malheureux ?

S'il est malheureux, il est dans la souffrance.

Toute souffrance vient de nous-mêmes et non pas de l'extérieur de nous-mêmes.