

Question-9 : Le Bouddhisme parle de la Souffrance et du chemin conduisant à la cessation de la Souffrance. De quel type de Souffrance parle-t-il ?

Dans le langage courant, un être humain est formé par le corps et l'esprit. Comme il y a les maladies du corps et les maladies de l'esprit, il y a aussi les souffrances du corps et les souffrances de l'esprit. Par exemple :

- Souffrances du corps : la maladie, la vieillesse (à cause du changement, de l'impermanence) - Souffrances de l'esprit : les mauvaises nouvelles, la calomnie...

Si on regarde un peu plus en profondeur, toute chose conditionnée est souffrance. Quand l'oeil rencontre une forme plaisante, on a une sensation agréable. Par contre, si la forme est déplaisante, on a une sensation désagréable, d'où la souffrance. Il en est de même pour le son, l'odeur, la saveur ou les objets tangibles. Le désir est aussi une cause de souffrance, par exemple dans le cas où on n'obtient pas ce qu'on a désiré.

Maintenant, comment faire pour éliminer ces souffrances ? D'après le Bouddha, pour les souffrances du corps, il faut utiliser les médicaments, il faut prendre soin de son corps. Pour les souffrances de l'esprit, il faut reconnaître qu'on ne peut pas satisfaire tous ses désirs. Il faut s'adapter, vivre avec la Loi de la Nature qui est : « **Souffrance, Impermanence et Non-soi** ».

Comme toute chose est impermanente et que tout ce qui est impermanent ne nous appartient pas, *il faut donc modérer nos désirs et diminuer nos attachements pour être heureux.*