

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

ॐ SAMSĀRA

LE CYCLE DES EXISTENCES

Reconnaître ce qui nous fait tourner en rond pour découvrir qu'un autre chemin est possible

Pourquoi répétons-nous parfois les mêmes peurs, les mêmes désirs, les mêmes colères, alors même que nous voudrions nous en libérer ? Le SAMSĀRA désigne traditionnellement le cycle des naissances, des morts et des renaissances conditionnées par l'ignorance, le désir et le karma. Mais il peut aussi nous aider à reconnaître, dès cette vie, la logique de répétition qui entretient l'insatisfaction. Comprendre le Samsāra, c'est regarder le cercle assez clairement pour commencer à chercher ce qui permet d'en sortir.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Samsāra est un terme sanskrit (संसार), également employé en pāli sous la forme saṃsāra. Il évoque l'idée de « circuler », « errer », « passer à travers », et désigne dans les traditions indiennes le cycle des existences conditionnées. Dans le bouddhisme, Samsāra renvoie au processus de naissance, vieillissement, mort et renaissance qui se poursuit tant que demeurent l'ignorance, la soif, l'attachement et les forces karmiques. Il ne s'agit pas simplement d'un lieu où les êtres seraient enfermés : Samsāra désigne une condition d'existence et un processus entretenu par des causes. Les cosmologies bouddhiques décrivent différents domaines ou destinées de renaissance, mais le cœur de l'enseignement demeure la libération de ce cycle. Samsāra est donc inséparable de Dukkha, du Karma, de l'Origination dépendante et du Nirvāṇa. Dans une lecture contemporaine, il est possible d'utiliser avec prudence l'image du cycle pour observer nos répétitions psychologiques et comportementales ; cette analogie ne doit cependant pas effacer le sens traditionnel de renaissance qui appartient pleinement aux doctrines bouddhiques historiques.

SAMSĀRA - en sanskrit : संसार

Saṃsāra désigne le cycle ou l'errance à travers les existences conditionnées, marquées par naissance, vieillissement, mort et renaissance.

SAMŚĀRA - en Pāli

La forme pālie est également saṃsāra. Les textes anciens évoquent son caractère sans commencement discernable et la longue errance des êtres sous l'effet de l'ignorance et de la soif.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Saṃsāra n'est pas une doctrine isolée. Il prend sens à l'intérieur d'un réseau d'enseignements. L'ignorance empêche de voir clairement la nature de l'expérience. La soif et l'attachement poussent à saisir ce qui est impermanent. Les actions intentionnelles produisent des conséquences et participent à la continuité conditionnée. L'Origination dépendante analyse la manière dont des facteurs apparaissent en dépendance les uns des autres. Dukkha caractérise l'insatisfaction de cette existence conditionnée. Le Nirvāṇa désigne la cessation de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance et la libération du Saṃsāra. Il serait donc réducteur de comprendre celui-ci comme une simple « roue des réincarnations ». Le bouddhisme ne postule pas une âme permanente qui voyagerait intacte d'un corps à un autre ; la continuité doit être pensée avec Anattā et la causalité conditionnée. Les traditions interprètent et expliquent cette continuité de manières diverses. Une idée fondamentale demeure : tant que les causes du cycle sont entretenues, le cycle continue ; lorsque ces causes cessent, une libération devient possible.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : संसार - Saṃsāra ·

Pāli : Saṃsāra ·

Cinghalais : සංසාරය - Saṃsāraya ·

Chinois : 輪迴 - Lúnhuí ·

Tibétain : འཁོར་བ་ - 'Khor ba / Khorwa ·

Japonais : 輪廻 - Rinne ·

Coréen : 윤회 - Yunhoe ·

Vietnamien : Luân hồi ·

Thaï : สังสารวัฏ - Sangsārawat ·

Mongol : орчлон - Orchlon ·

Indonésien : Samsara • Siklus kelahiran kembali ·

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Samsara • Cycle of existence ·

Français : Saṃsāra • Cycle des existences ·

Espagnol : Samsara • Ciclo de existencias ·

Portugais : Samsara • Ciclo das existências ·

Allemand : Samsara • Daseinskreislauf ·

Italien : Samsara • Ciclo delle esistenze ·

Russe : Сансара • Круговорот существования ·

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : سامسارا • دورة الوجود ·

Hébreu : סמסרה • מעגל הקיום ·

Hindi : संसार - Saṃsāra.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Saṃsāra appartient traditionnellement à l'enseignement sur les existences et les renaissances. Mais sa logique peut également être entrevue dans certaines répétitions quotidiennes : désirer, obtenir, être satisfait un moment, puis désirer de nouveau, se mettre en colère de la même manière, vérifier compulsivement un écran, recommencer une relation selon un scénario connu. Ces boucles ne sont pas « le Saṃsāra » au sens complet du terme. Elles peuvent en devenir une image expérimentale : nous découvrons combien un cycle peut se maintenir lorsque ses conditions restent invisibles. La première liberté consiste parfois à reconnaître : « *Je connais déjà ce chemin. Où me conduit-il ?* »

SAMŚĀRA ET LE VIVANT

La nature est faite de cycles : eau, carbone, saisons, naissance et décomposition. Ces cycles biologiques ne doivent pas être confondus avec le Saṃsāra bouddhique, qui concerne l'existence conditionnée et la libération. Pourtant, le vivant nous apprend qu'un cycle dépend de conditions et de transformations. Buddhachannel peut utiliser cette observation comme image pédagogique, à condition de préserver la différence entre processus naturels et doctrine spirituelle.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

L'image majeure associée au Saṃsāra est le Bhavacakra, la « Roue de l'existence » ou « Roue de la vie », particulièrement développée dans l'iconographie bouddhique indotibétaine. Elle représente notamment les différents domaines d'existence, les forces qui entretiennent le cycle et les douze liens de l'Origination dépendante. La roue tenue par Yama rappelle que les existences conditionnées restent soumises à l'impermanence et à la mort. Cette image est une véritable cartographie pédagogique du Saṃsāra.

CITATION

« Sans commencement discernable est ce saṃsāra. On ne peut découvrir un premier point des êtres qui errent et transmigrent, entravés par l'ignorance et liés par la soif. » - Saṃyutta Nikāya 15.1, traduction française du sens du passage.

SAMŚĀRA SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - COMPRENDRE LES CONDITIONS QUI ENTRETIENNENT L'ERRANCE

Dans le Theravāda, Saṃsāra désigne le cycle des naissances et des morts au sein duquel les êtres errent tant que l'ignorance et la soif ne sont pas déracinées. Les textes pālis soulignent que l'on ne peut discerner un premier commencement de cette errance. Le karma intentionnel participe aux conditions des renaissances, sans qu'une âme permanente passe d'une existence à l'autre. La continuité est comprise à travers la causalité : des phénomènes conditionnent d'autres phénomènes. L'Origination dépendante permet d'analyser cette dynamique et montre notamment comment ignorance, formations, conscience, contact, sensation, soif, attachement et devenir participent au maintien du cycle. Saṃsāra est marqué par Dukkha parce que toutes les existences conditionnées restent soumises à l'impermanence. Même une renaissance heureuse n'offre pas une sécurité définitive. La pratique ne cherche donc pas simplement une meilleure place dans le cycle, même si les actions salutaires ont leur importance. Son horizon ultime est le Nibbāna : la cessation de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance, et la libération de la répétition conditionnée. Méditation, conduite éthique et sagesse travaillent précisément sur les causes qui entretiennent cette errance. Comprendre Saṃsāra signifie ainsi reconnaître que la liberté ne consiste pas seulement à améliorer les circonstances, mais à transformer les conditions profondes qui nous y attachent.

MAHĀYĀNA - SAMŚĀRA, VACUITÉ ET COMPASSION

Le Mahāyāna conserve la compréhension du Saṃsāra comme cycle des existences conditionnées, mais l'inscrit dans l'idéal du Bodhisattva et dans la sagesse de la vacuité. Le Bodhisattva ne cherche pas seulement à se délivrer personnellement : il fait naître Bodhicitta et s'engage pour la libération de tous les êtres pris dans l'errance. La souffrance du Saṃsāra devient ainsi une motivation de compassion. La philosophie du Madhyamaka approfondit en même temps le rapport entre Saṃsāra et Nirvāṇa. Puisque les phénomènes sont vides d'existence intrinsèque, le Saṃsāra lui-même ne possède pas une essence autonome et immuable. Cela ne signifie pas que souffrance et libération seraient identiques au niveau de l'expérience ordinaire. Cela signifie que la saisie dualiste et l'ignorance participent à notre manière de construire le monde conditionné. Dans certaines formulations célèbres du Mahāyāna, la compréhension ultime de la vacuité transforme radicalement l'opposition que nous imaginons entre Saṃsāra et Nirvāṇa. Le Bodhisattva demeure engagé auprès des êtres sans être obligé de considérer le monde comme une prison substantielle. Saṃsāra devient ainsi à la fois ce dont il faut comprendre les mécanismes et le lieu même où compassion et sagesse sont mises en œuvre.

VAJRAYĀNA - TRANSFORMER LA PERCEPTION QUI ENTRETIENT LE CYCLE

Le Vajrayāna reçoit du Mahāyāna la compréhension du Saṃsāra, de la vacuité, de Bodhicitta et de la compassion. Il développe des méthodes visant à transformer profondément la perception ordinaire qui maintient la saisie dualiste. Les six domaines d'existence peuvent être compris dans leur dimension cosmologique traditionnelle, mais ils sont également parfois contemplés comme des configurations de l'esprit : avidité, colère, orgueil, jalousie ou confusion peuvent colorer la manière dont le monde est vécu. Cette lecture psychologique ne remplace pas la cosmologie traditionnelle, elle permet d'en expérimenter certaines dynamiques. Les pratiques tantriques travaillent avec corps, parole et esprit afin de transformer les habitudes qui entretiennent l'ignorance. Dans le Mahāmudrā ou le Dzogchen, selon les méthodes propres à chaque lignée, reconnaître directement la nature de l'esprit vise à desserrer la fixation qui transforme pensées et perceptions en réalités solides. Les contemplations de l'impermanence et de la mort rappellent également l'urgence de pratiquer. Le Saṃsāra n'est pas quitté en changeant simplement de décor : tant que les causes profondes demeurent, la répétition se poursuit. La voie vajrayāna cherche donc à transformer la manière même dont l'expérience est reconnue.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Saṃsāra est un mot immense, porté depuis des siècles par les traditions de l'Inde et compris dans le bouddhisme comme le cycle des naissances, des morts et des renaissances conditionnées, entretenu par l'ignorance, la soif et l'attachement; cette dimension traditionnelle doit demeurer pleinement présente, car elle appartient au cœur même de l'enseignement. Pourtant, sans réduire Saṃsāra à une simple métaphore psychologique, nous pouvons aussi reconnaître dans notre existence quotidienne quelque chose de cette circularité : nous recommençons souvent ce que nous savons pourtant ne pas nous conduire vers la paix.

Nous connaissons tous ces chemins qui semblent avancer et qui nous ramènent au même endroit. Nous nous promettons de ne plus répondre avec colère, puis une parole nous atteint et l'ancienne réaction revient; nous cherchons le bonheur dans une acquisition, une reconnaissance ou une réussite, nous l'obtenons parfois, éprouvons un instant de satisfaction, puis un nouveau manque apparaît; nous savons qu'une habitude nous épuise et pourtant, le soir venu, nous la retrouvons presque sans avoir décidé d'y retourner. Ce n'est pas que nous soyons faibles ou incapables de changer : c'est que les habitudes humaines peuvent devenir des chemins si souvent parcourus qu'ils finissent par nous sembler naturels.

Saṃsāra nous invite alors à regarder avec une grande honnêteté ces répétitions, mais sans nous condamner, car voir le cycle est déjà différent d'être entièrement emporté par lui. Tant que nous pensons simplement : « *je suis comme cela* », la répétition semble appartenir à notre identité; lorsque nous commençons à discerner une succession - quelque chose arrive, une sensation apparaît, une envie naît, une réaction suit, une conséquence demeure, puis le même mouvement recommence - ce qui semblait être notre nature devient peu à peu un processus que nous pouvons observer.

Notre époque possède elle aussi ses roues. Une notification appelle une consultation, qui conduit à une autre image, puis une autre, jusqu'à ce que vingt minutes aient disparu; une inquiétude nous pousse à chercher davantage d'informations, qui nourrissent parfois une inquiétude nouvelle; nous travaillons jusqu'à l'épuisement pour atteindre une tranquillité dont nous sommes ensuite trop fatigués pour profiter; nous consommons

pour apaiser un manque et découvrons que le soulagement obtenu réclame bientôt d'être renouvelé. Les objets ont changé depuis l'époque du Buddha, mais l'être humain peut toujours reconnaître cette expérience étrange : chercher l'apaisement par un mouvement qui entretient précisément ce qui nous agite.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - RECONNAÎTRE UNE BOUCLE

Aujourd'hui, ne cherchez pas à transformer toute votre vie. Choisissez seulement une répétition légère et familière : reprendre votre téléphone sans raison précise, remettre à plus tard quelque chose d'important, répondre toujours de la même manière à une remarque, manger sans faim, revenir plusieurs fois vers une inquiétude dont vous savez qu'aucune réponse nouvelle ne viendra pour l'instant. Lorsque le mouvement commence, essayez simplement de le reconnaître : « Je connais ce chemin. »

Ne l'interrompez même pas nécessairement. Regardez comment il commence, ce qui le déclenche, ce que vous ressentez juste avant, ce que vous espérez obtenir et ce qui demeure lorsque l'action est terminée. Puis, une fois seulement dans la journée, introduisez quelque chose de minuscule dans cette succession : quelques secondes de silence, un regard vers la fenêtre, quelques pas, une respiration laissée libre, ou simplement la décision d'attendre un instant avant de poursuivre.

Vous découvrirez peut-être que le cycle reprend. Cela ne signifie pas que la pratique a échoué. Pendant quelques secondes, vous avez vu la roue tourner.

Et cette observation est précieuse, car nous ne quittons pas nos répétitions en nous reprochant de les avoir ; nous commençons à nous en libérer lorsque nous pouvons les voir assez clairement pour ne plus les confondre entièrement avec nous-mêmes.

Dans son sens bouddhique profond, la libération du Saṃsāra dépasse infiniment l'abandon d'une habitude quotidienne. Mais nos petites répétitions peuvent devenir un terrain d'observation où l'enseignement ancien rencontre notre existence présente : voir comment quelque chose naît, comment nous le nourrissons, comment il produit ses conséquences et comment, parfois, un enchaînement peut ne pas être poursuivi. Il existe des roues que nous ne pouvons pas arrêter immédiatement. Mais peut-être pouvons-nous commencer par les reconnaître.

MOTS-CLÉS

Saṃsāra • Cycle des existences • Renaissance • Dukkha • Karma • Anicca • Anattā • Avidyā • Taṇhā • Attachement • Origination dépendante • Bhavacakra • Nirvāṇa • Habitude • Répétition • Libération

CONCLUSION

Saṃsāra est beaucoup plus qu'un mot pour désigner nos habitudes. Dans les traditions bouddhiques, il est le cycle des existences conditionnées, des naissances et des morts, entretenu par l'ignorance, la soif, l'attachement et le karma. Mais cette immense doctrine peut commencer à devenir compréhensible lorsque nous observons une réalité plus proche : notre tendance à recommencer ce qui ne nous libère pas. Nous désirons, obtenons, perdons et désirons encore. Nous répétons parfois une réaction tout en

sachant qu'elle nous fait souffrir. Les sciences contemporaines peuvent éclairer certains mécanismes de ces répétitions, elles ne remplacent pas le Samsāra bouddhique. Le Dharma va plus loin : il affirme qu'en comprenant les causes du cycle, une libération devient possible. La question n'est donc pas seulement : « Pourquoi est-ce que je tourne en rond ? » Elle devient : « Qu'est-ce qui entretient ce cercle - et qu'est-ce qui pourrait enfin cesser de le nourrir ? »

*Reconnaître le cercle. Observer ce qui le nourrit. S'arrêter. Choisir lorsque c'est possible.
Puis découvrir qu'un autre chemin peut commencer.*

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →