

# Les 4 Nobles Vérités

## Dhammacakkappavattana Sutta



## Les Quatre Nobles Vérités

Un jour, alors que le Bienheureux demeurait à Kosambi dans les bois, il prit quelques feuilles dans sa main et s'adressa ainsi aux Bhikkhus: « Bhikkhus, pensez-vous que sont plus nombreuses ces quelques feuilles que j'ai prises dans la main ou celles qui sont dans ce bois ? »

« Vénérable, les feuilles que le Bienheureux a prises dans ses mains sont peu nombreuses, mais celles dans le bois sont nombreuses. »

« De même, Bhikkhus, les choses que j'ai connues directement mais que je n'ai pas enseignées sont nombreuses, alors que les choses que je vous ai enseignées sont peu nombreuses. Et pourquoi, Bhikkhus, ne vous ai-je pas enseigné beaucoup de ces choses ? Parce qu'elles ne sont pas bénéfiques, sans rapport avec l'essentiel de la vie sainte...et ne mènent pas à la paix... »

### Samyutta Nikaya V.437-438

Ce sutta nous montre que le Bouddha enseignait seulement une très petite partie de ses connaissances. Dans d'autres textes, le Bouddha dit : « J'enseigne une chose et une chose seulement, la souffrance et la fin de la souffrance. » Cette définition est l'une des plus simples de la pratique du Bouddhisme et elle témoigne de notre capacité de passer de la souffrance à la libération de la souffrance. De là, nous pouvons découvrir le monde avec compassion et réceptivité.

Notre tradition est très simple comparée à d'autres traditions bouddhistes. Certains peuvent penser qu'elle est indigente parce qu'elle ne consiste qu'en une poignée de feuilles. Elle ne possède pas toutes les feuilles de tous les arbres du bois. À trop se concentrer sur le nombre incalculable de feuilles, certaines personnes sont parfois aveuglées. Dans la tradition Theravada l'accent est mis sur la compréhension de la souffrance, comment s'en délivrer et comment devenir heureux. En fait, se libérer requiert très peu de connaissances.

Dans son premier sermon « Tourner la roue du Dharma » le Bouddha présente son enseignement sur la souffrance et la fin de la souffrance sous la forme des Quatre Nobles Vérités. Elles forment l'enseignement fondamental du Bouddhisme depuis plus de 2500 ans. Presque toutes les traditions bouddhistes considèrent les Quatre Nobles Vérités comme un enseignement essentiel. Elles sont faciles à comprendre intellectuellement, mais il est dit qu'une compréhension profonde de l'effet de ces Quatre Nobles Vérités n'est possible que pour quelqu'un dont la libération est pleinement mûre.

Lorsqu'il formula son enseignement des Quatre Nobles Vérités ( Dhammacakkappavattana Sutta ) le Bouddha emprunta un modèle médical. Au temps du Bouddha, un médecin diagnostiquait un problème, définissait ses causes, posait son pronostic et prescrivait un traitement. Le Bouddha suivit cette méthode lorsqu'il formula les Quatre Nobles Vérités :

1. La souffrance existe.
2. La cause de la souffrance est le désir insatiable.
3. La cessation de la souffrance est possible.

4. La cessation de la souffrance peut être atteinte en suivant le Noble Chemin Octuple.

Il est significatif, je crois, qu'il ait choisi un modèle médical car il a ainsi évité la métaphysique. Les religions ont tendance à être imprégnées de croyances métaphysiques ou cosmologiques que les disciples sont requis d'accepter pour que le reste du système devienne compréhensible. Mais le Bouddha estimait que les spéculations métaphysiques ne nous aidaient pas à comprendre la liberté, la délivrance de la souffrance. Il évitait les dogmes. Il a offert des exercices et perspectives que nous pouvons vérifier par nous-mêmes, plutôt qu'une doctrine que nous devons accepter. En effet, une des qualités fondamentales des Quatre Nobles Vérités est d'offrir un guide pour la vie spirituelle sans que nous devions adhérer à des croyances métaphysiques.

## La Vérité de la Souffrance

La première Noble Vérité dit simplement que la souffrance existe. Elle ne dit pas que la vie est souffrance. Que la souffrance existe ne paraît peut-être pas être une déclaration particulièrement profonde. La souffrance découle du fait d'être humain. La douleur fait partie de la condition humaine. On se cogne l'orteil et ça fait mal. Notre dos se démet. Même le Bouddha était sujet à la souffrance physique ; parfois il refusait de donner un discours sur le Dharma à cause de ses douleurs de dos. Les peines émotionnelles sont inévitables si nous sommes ouverts au monde. Quand des gens souffrent autour de nous et que nous sommes ouverts à leur souffrance, nous ressentons parfois un inconfort dû de notre pouvoir d'empathie. Être humain est en partie sentir et comprendre ce qui se passe autour de nous. Cependant, le Bouddha ne cherchait pas à nous aider à nous libérer du genre de souffrance qu'est la douleur physique.

Dans le contexte des Quatre Nobles Vérités, nous pouvons faire la différence entre la souffrance inévitable et la souffrance optionnelle. La souffrance optionnelle est créée quand nous réagissons à notre expérience, par exemple en nous mettant en colère contre la souffrance intrinsèque à la douleur ou lorsque nous nous accrochons au plaisir. Quand nous souffrons de douleurs physiques ou de maladie, nous commençons parfois par nous juger nous-mêmes : « Qu'ai-je fait de faux pour que cela m'arrive ? » Nous devenons critiques envers nous-mêmes ou nous blâmons les autres. Ou nous nous mettons en colère, devenons tristes ou sombrons dans la déprime face à la souffrance présente dans le monde. Quand nous réagissons avec aversion ou attachement, justification ou condamnation, nous ajoutons de la souffrance optionnelle. Ces réactions accroissent les complications et la souffrance de notre vie. Il est possible de faire l'expérience de l'inévitable peine de la vie d'une manière simple et directe. Si la douleur est inévitable, ne pas y résister rend la vie beaucoup plus simple.

Ainsi l'enseignement des Quatre Nobles Vérités ne nous promet pas de nous soulager de la souffrance inévitable qui provient de notre condition humaine. La souffrance qu'adressent les Quatre Nobles Vérités est celle qui est liée au stress engendré par la relation que nous établissons avec notre expérience. Quand nous nous attachons, nous souffrons. Quand nous essayons de garder nos distances par rapport à notre expérience, ou de la repousser, nous souffrons encore. Nous nous attachons à notre expérience, ou la repoussons, d'un nombre infini de manières.

**Développer un intérêt pour notre souffrance** est le moyen de travailler avec les Quatre Nobles Vérités. D'après les textes anciens, seule la souffrance permet d'accéder à la voie Bouddhiste. D'un point de vue bouddhiste, la reconnaissance de la souffrance est sacrée ; celle-ci est digne de respect. Nous devons étudier notre souffrance, chercher à bien la connaître, avec le même sérieux que nous attendons des médecins qui traitent nos maladies. Mais toute souffrance n'est pas monumentale. Nos souffrances plus subtiles peuvent nous aider à comprendre notre souffrance plus profonde. Il est donc aussi important d'étudier les souffrances mineures de notre vie, comme la frustration causée par un embouteillage ou l'irritation envers des collègues.

Nous pouvons **étudier notre souffrance en prêtant attention à quoi nous nous attachons et de quelle manière.** Pour nous aider à comprendre notre souffrance et de quoi nous souffrons, le Bouddha a énuméré quatre types d'attachement ou de dépendance.

Les Occidentaux trouveront peut-être que le plus facile à délaissier est **l'attachement aux pratiques spirituelles et à l'éthique.** Parfois nous nous attachons à notre pratique parce que nous nous raccrochons à l'espoir d'être libérés de la souffrance. Parfois nous nous attachons aux règles d'une pratique spirituelle, pensant que la seule chose requise est de les suivre. Ou il se peut que nous utilisions notre pratique pour nous forger une identité, ou pour nous évader de la vie. Nous pouvons aussi nous attacher aux préceptes et aux règles d'éthique pour trouver une certaine sécurité. Parfois, parce que nous avons le sentiment que la voie Bouddhiste est merveilleuse, nous nous entêtons à essayer d'y attirer d'autres gens. Cet attachement à une pratique spirituelle cause de la souffrance pour nous et de la gêne pour les autres.

**Le deuxième type d'attachement est notre attachement à nos vues.**

Ceci inclut toutes les opinions, histoires ou jugements auxquels nous nous raccrochons. Ceux-ci peuvent avoir une forte emprise sur nous et sur notre perception du monde. Peu de gens remettent en question leur croyance en leurs points de vue et les actions qui en découlent. Beaucoup de nos émotions sont le résultat de nos points de vue ; même notre sens du soi peut être construit autour d'elles.

Un exemple classique illustre comment **nos points de vue créent nos émotions.**

Réfléchissez à la manière dont vous réagiriez si quelqu'un vous faisait faux bond. Vous deviez rencontrer quelqu'un ; vous attendez au coin d'une rue, au froid. Personne ne vient. C'est tout ce qui se passe vraiment. A ces faits, nous rajoutons souvent une histoire : cette personne ne me respecte pas. Cette évaluation faite, notre colère monte. Cette colère ne survient pas parce que nous sommes entrain d'attendre dans un coin de rue et que personne ne vient. Elle survient parce que nous devenons obsédés par l'histoire que nous avons créée, qui peut être vraie ou fausse. Cet individu aurait pu avoir un accident et être aux urgences. Nous devons être conscients de nos interprétations ou suppositions et, sans leur donner trop de poids, envisager l'éventualité d'être dans l'erreur. Et s'il se trouve qu'elles sont correctes nous devons ensuite savoir comment agir avec sagesse sans même nous accrocher à la vérité.

**La troisième forme d'attachement est l'attachement au sens du moi.**

Nous nous construisons une identité et nous nous y accrochons. La construction d'une identité ou d'une définition du moi est en fait la fabrication d'un point de vue. C'est l'« histoire de moi » et nous nous y attachons plutôt que de simplement laisser les choses être comme elles sont. Maintenir et défendre une image du moi peut demander un grand effort. Cela peut alimenter une préoccupation égocentrique pour notre façon de parler, de nous habiller ou de nous comporter. Nous évaluons toute chose en fonction de son rapport à nous-mêmes, ce qui nous cause des souffrances sans fin.

**Le quatrième type d'attachement est l'attachement au plaisir sensuel,** qui inclut l'aversion contre l'inconfort. Dans les textes bouddhistes, c'est le premier type

d'attachement ; je le mets en dernier car parfois cette approche dérange les gens. En lui-même, le plaisir sensuel n'est pas un problème ; notre vie nous apporte beaucoup de plaisirs sensuels. Le problème est que nous nous y attachons. William Blake exprime ceci admirablement :

Celui qui s'attache à un bonheur  
Coupe les ailes de la vie  
Mais celui qui embrasse le bonheur au vol  
Vit dans l'éternité du soleil levant.

L'attachement au plaisir des sens est tellement prépondérant que beaucoup d'entre nous ont le sentiment que cela va mal quand les circonstances sont désagréables. Mais des sensations désagréables ne sont que des sensations désagréables jusqu'au moment où nous y rajoutons une histoire. Confondre le plaisir avec le bonheur est un moyen sûr d'alimenter l'attachement au plaisir. Une part importante de la pratique bouddhiste est de découvrir un bonheur qui n'est pas lié à des objets de désir et de plaisir. Grâce à cette découverte, le charme séduisant du plaisir sensuel commence à diminuer.

## La vérité de la Cause de la Souffrance ( Samudaya)

Le mot dukkha qui se traduit par souffrance est un proche parent du mot sukha qui signifie bonheur. Ils ont tous deux la même racine : **-kha** qui **signifie**, étymologiquement, **le moyeu d'une roue. Du-** signifie « mauvais », **alors que su-** signifie « bon ». Donc dukkha signifie « une roue déglouée » ou une « roue désaxée.»

La Deuxième Noble Vérité affirme que ce qui nous « désaxe », ce qui nous cause de la souffrance, est le désir insatiable. En Pali, le mot est tanha et signifie littéralement soif. Il est parfois traduit par désir, mais cette traduction tend à suggérer que tous les désirs sont problématiques. Ce qui cause de la souffrance est le désir (ou l'aversion) compulsif. Le désir insatiable signifie aussi bien être attiré par des expériences et des objets que se sentir obligé de les repousser. Que ce désir insatiable soit subtil ou grossier, si nous n'y sommes pas attentifs, nous ne serons pas conscients de sa contribution à notre souffrance.

Une des raisons pour lesquelles le Bouddhisme est tellement concentré sur le moment présent est que la souffrance se rencontre seulement dans le moment présent. De plus, le désir insatiable, la cause de cette souffrance, ne peut survenir que dans le moment présent. Même quand les conditions menant à la souffrance sont dans le passé, le souvenir de ces conditions nous revient dans le présent. **Dans notre pratique, nous insistons sur le moment présent dans l'espoir de comprendre clairement le fonctionnement du désir** insatiable dans le moment présent. Dans le moment présent, nous pouvons trouver aussi bien la cause que le soulagement de notre souffrance. C'est donc tout simplement dans le moment présent que nous pouvons comprendre les Quatre Nobles Vérités. Durant notre méditation, nous essayons tout d'abord de nous centrer dans le moment présent. Nous nous installons dans une posture confortable, prenons conscience de notre corps, écoutons les sons autour de nous, ou ressentons les sensations créées par notre respiration. Une fois dans le moment présent, nous pouvons commencer l'exploration de notre expérience : par quoi sommes-nous attirés ? Que repoussons-nous ? Comment créons-nous notre souffrance ?

## La Vérité de la Cessation de la Souffrance

La Troisième Noble Vérité exprime la possibilité de la libération, de la cessation de la souffrance. Quand nous voyons notre souffrance et comprenons clairement qu'elle est causée par le désir insatiable, **nous savons que nous libérer de la souffrance est possible quand nous nous dessaisissons de ce désir.**

Le mot nibbana fait référence à la libération de la souffrance. Alors que la tradition Theravada décrit parfois le terme nibbana comme étant un grand bonheur ou une grande paix, il est plus souvent défini comme étant le résultat d'une absence complète d'attachement ou de désir insatiable. L'une des raisons d'opter pour cette définition négative est que nibbana est tellement différent de ce que le langage peut exprimer qu'il est préférable de ne pas essayer. Une autre raison est d'éviter que le but de la pratique bouddhiste ne soit obscurci par des spéculations métaphysiques sur la nature de ce but. Éviter toute confusion avec certains états d'existence est une raison supplémentaire de donner cette définition négative de nibbana. Nous nous attachons facilement à des états tels que le calme, la paix, la joie, la clarté ou la lumière irradiante, des états qui peuvent parfois survenir lors de la méditation mais qui ne sont pas son but. Nous pouvons croire que nous devons accéder à ces états si nous voulons réaliser la Troisième Noble Vérité.

Mais si nous nous rappelons que le non-attachement est la façon d'arriver au lâcher prise, nous serons moins enclins à nous attacher à quelque état que ce soit. Ne vous attachez pas à votre bonheur. Ne vous attachez pas à votre tristesse. Ne vous attachez à aucune réalisation.



## **La Vérité de la Voie qui mène à la Cessation de la Souffrance**

Délaisser tous nos attachements n'est pas facile. Il est difficile de développer l'entendement, la compassion et l'attention nécessaire à un discernement qui nous permettra de délaissier notre souffrance. La Quatrième Noble Vérité est pragmatique. **Elle décrit, en huit étapes, la voie qui mène de la souffrance à la liberté.** Le Noble

Chemin Octuple nous offre les étapes qui vont nous aider à créer les conditions nécessaires au développement de la maturité spirituelle. Elles sont :

1. Compréhension Juste
2. Intention Juste
3. Parole Juste
4. Action Juste
5. Moyens d'existence Justes
6. Effort Juste
7. Attention Juste
8. Concentration Juste

Cette liste est parfois enseignée de façon séquentielle. Un pratiquant développe ces étapes dans l'ordre, clarifiant d'abord sa compréhension et son intention, dans le but d'éviter tout chemin qui est sans rapport avec la voie simple des Quatre Nobles Vérités. Puis il adapte son comportement dans le monde extérieur de façon à soutenir le développement intérieur de l'Effort Juste, de l'Attention Juste et de la Concentration Juste. Dans cette approche séquentielle, un pratiquant n'achève pas chaque étape avant de passer à la suivante. Au contraire, le pratiquant suit un chemin en spirale qui le fait revenir continuellement au début, chaque fois de manière plus approfondie.

Parfois la liste n'est pas enseignée comme étant un chemin qui doit être développé de façon séquentielle. Les huit étapes sont plutôt présentées comme huit aspects de la voie, à développer simultanément. Elles se soutiennent mutuellement, chacune nourrissant toutes les autres. La liste est complète ; elle nous montre comment nous pouvons inclure tous les aspects de notre vie sur le chemin de la pratique. Nous pouvons nous rendre compte de cela si les huit étapes sont classées dans les catégories suivantes : corporelle, verbale et mentale. L'Action Juste et les Moyens d'Existence Justes se rapportent à nos activités corporelles ; la Parole Juste à nos activités verbales et le reste au domaine du mental et du cœur.

Parfois le Chemin Octuple est divisé en trois catégories : l'éthique, les pratiques intérieures et la réalisation (sila, samadhi et pañña). Dans ce cas, les éléments de la catégorie éthique, la Parole Juste, l'Action Juste et les Moyens d'Existence Justes, sont enseignés comme le début du chemin. Après le développement de l'éthique, les pratiques intérieures de l'effort, de l'attention et de la concentration mènent au développement de la réalisation ou de la sagesse.

Le Chemin Octuple offre un riche éventail de pratiques. Etudier et se familiariser avec les huit catégories valent la peine et le temps que l'on y consacre. Parmi les huit

catégories, la tradition Vipassana met un accent plus particulier sur l'attention. Cela est dû en partie au fait que, une fois l'attention approfondie, les autres aspects du Chemin Octuple suivent dans son sillage.

L'attention est aussi l'élément clé de transformation vers la libération.

**La pratique de l'attention est le véhicule pour réaliser les Quatre Nobles Vérités.** Avec la pratique de l'attention, nous apprenons à nous concentrer sur le moment présent, de façon à noter la souffrance quand elle survient. Nous pouvons nous y intéresser plutôt que de la fuir. Nous pouvons apprendre à être à l'aise avec la souffrance de façon à éviter d'agir de façon inappropriée à cause de notre inconfort. Nous pouvons alors commencer à comprendre les origines de la souffrance et à nous en détacher.

Tous les enseignements du Bouddha sont une élaboration des Quatre Nobles Vérités. En comprenant cette poignée de feuilles, la vie spirituelle peut être simple et concrète. Nous pouvons tous faire l'expérience de la grande joie et de la paix qui surviennent lorsque nous nous libérons de nos attachements.

Source : Toucher le cœur du sujet.

Essais sur la pratique bouddhiste de l'attention  
de ***Gil Fronsdal*** Traduit par Philippe Daniel