

BUDDHA Enseignement 2

EN-00002BUDDHA-

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

Il est parfois difficile, pour celui qui découvre le bouddhisme, de comprendre pourquoi l'un de ses enseignements les plus connus commence par une réflexion sur la souffrance. Le lecteur pourrait s'attendre à rencontrer immédiatement une promesse de paix, de bonheur ou de sérénité. Pourtant, le chemin commence ailleurs. Il commence par une invitation à regarder.

Regarder la vie telle qu'elle est. Regarder ce qui change. Ce qui disparaît. Ce qui nous échappe. Regarder la maladie, le vieillissement, la séparation et la mort, mais aussi ces formes plus silencieuses d'insatisfaction qui traversent parfois une existence même lorsque, extérieurement, rien ne semble manquer.

Dans la tradition bouddhiste, cette réalité est souvent désignée par le mot **dukkha**. Mais il serait trop simple de traduire ce mot par la seule « souffrance ». Il évoque également une forme d'insatisfaction, de fragilité et d'incomplétude qui accompagne l'existence conditionnée.

Le Bouddha ne demande pas de détourner le regard. Il invite à comprendre.

Car, pour lui, reconnaître une difficulté n'est pas encore désespérer. C'est peut-être, au contraire, le premier pas vers une transformation.

UNE QUESTION PLUTÔT QU'UNE CONDAMNATION

Les Quatre Nobles Vérités peuvent être comprises comme un chemin de compréhension. Il y a d'abord ce qui fait souffrir. Puis vient la question de son origine.

Ensuite apparaît la possibilité que cette souffrance ne soit pas une condamnation définitive. Enfin, un chemin est proposé. Cette progression est essentielle.

Le Bouddha ne s'arrête pas à la constatation de la difficulté humaine. L'enseignement avance. Il cherche les causes, envisage une libération et propose une pratique. C'est pourquoi les Quatre Nobles Vérités ne constituent pas seulement une vision sombre de l'existence. Elles racontent un mouvement.

Voir. Comprendre. Se libérer. Marcher.

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

LA PREMIÈRE VÉRITÉ - REGARDER CE QUI FAIT SOUFFRIR

Il est rare qu'un chemin spirituel commence par une invitation aussi directe : **regarder ce qui fait souffrir.**

Nous passons souvent une grande partie de notre existence à essayer de nous éloigner de ce qui nous inquiète. Nous préférons ne pas penser à la maladie tant qu'elle ne nous touche pas, ne pas parler de la mort lorsqu'elle semble encore lointaine, oublier que ce que nous aimons peut changer et disparaître. Nous construisons nos habitudes, nos projets et parfois nos certitudes comme si certaines choses devaient nécessairement durer.

Puis quelque chose se transforme.

Une personne que nous aimons s'éloigne. Un corps vieillit. Une situation que nous croyions acquise disparaît. Un bonheur que nous pensions durable se révèle fragile. Nous découvrons alors, parfois brusquement, que le monde ne nous avait jamais promis de rester immobile.

C'est à cette réalité que le Bouddha invite à regarder. Non pas avec tristesse. Non pas pour nous convaincre que l'existence serait condamnée à être malheureuse.

Mais avec une forme de lucidité.

Le mot souvent traduit par « **souffrance** » est *dukkha*. Pourtant, aucune traduction unique ne suffit véritablement à en exprimer toute la profondeur. Il peut désigner la douleur, bien sûr, mais aussi l'insatisfaction, la fragilité de ce qui change, cette impression parfois difficile à nommer selon laquelle même les moments heureux ne peuvent être entièrement retenus.

Le bonheur existe. La joie existe. L'amour existe.

Mais rien de tout cela ne demeure exactement comme nous voudrions qu'il demeure.

C'est là que commence la première vérité.

Elle ne nous demande pas de rejeter le monde. Elle nous demande de cesser de lui demander ce qu'il ne peut pas toujours nous donner : la permanence.

Regarder ce qui fait souffrir, c'est donc commencer à regarder autrement.

Ce n'est plus seulement dire : « **Je souffre.** »

C'est aussi se demander :

Pourquoi cette situation me fait-elle souffrir ?

Qu'est-ce que je voulais retenir ?

Qu'est-ce que je refusais de voir changer ?

Qu'est-ce que je croyais posséder pour toujours ?

Ainsi, la première vérité n'est pas une porte qui se ferme sur l'existence. Elle est une porte qui s'ouvre sur la compréhension.

Et, pour le Bouddha, il fallait d'abord avoir le courage de la franchir.

LA DEUXIÈME VÉRITÉ COMPRENDRE L'ORIGINE

Une fois la souffrance reconnue, une autre question apparaît.

D'où vient-elle ?

Il serait facile de répondre : du monde, des autres, du hasard ou de l'injustice. Et il est vrai que la souffrance humaine possède de nombreuses causes. Nous rencontrons la maladie sans l'avoir choisie. Nous perdons des êtres que nous aimons. Nous vivons parfois des événements dont nous ne sommes pas responsables.

L'enseignement du Bouddha ne consiste donc pas à accuser celui qui souffre. Il propose une autre exploration.

Il nous invite à observer la manière dont notre esprit s'attache à ce qu'il désire et rejette ce qu'il refuse.

Nous voulons conserver ce qui nous procure du plaisir.

Nous voulons éloigner ce qui nous déplaît.

Nous cherchons à devenir ce que nous imaginons devoir être.

Nous craignons de perdre ce que nous avons.

Nous espérons obtenir ce que nous n'avons pas encore.

Et, souvent, notre esprit se trouve déjà ailleurs.

Lorsqu'une chose arrive, nous en désirons une autre. Lorsqu'elle disparaît, nous voudrions la faire revenir. Lorsqu'elle revient, nous avons peur de la perdre à nouveau.

Le mouvement semble ne jamais s'arrêter.

C'est ici que la deuxième vérité nous conduit vers une compréhension plus intime de notre existence.

La souffrance n'est pas toujours seulement dans l'événement.

Elle se trouve aussi dans la relation que nous entretenons avec l'événement.

Ce n'est pas une pensée simple. Et elle ne signifie pas que nous devrions devenir indifférents au monde.

Elle signifie peut-être que nous pouvons apprendre à reconnaître le moment où l'amour devient possession, où le désir devient dépendance, où la peur de perdre nous empêche déjà de vivre.

Le Bouddha invite alors à observer le désir, l'attachement et l'ignorance, non pour les condamner moralement, mais pour comprendre comment ils agissent. Car ce que l'on ne voit pas continue souvent de nous conduire.

Mais ce que l'on commence à reconnaître peut, peu à peu, perdre son pouvoir.

LA TROISIÈME VÉRITÉ

DÉCOUVRIR QU'UNE LIBÉRATION EST POSSIBLE

Après avoir parlé de la souffrance et de son origine, le Bouddha aurait pu s'arrêter là.

Mais son enseignement continue.

Et c'est peut-être ici que les Quatre Nobles Vérités révèlent leur dimension la plus profondément ouverte.

Si certaines causes produisent la souffrance, alors la question suivante devient possible :

Que se passe-t-il lorsque ces causes cessent d'agir ?

La troisième vérité ouvre cette possibilité.

Elle affirme qu'une libération est possible.

Il ne s'agit pas nécessairement d'imaginer un bonheur permanent que rien ne pourrait jamais troubler. Le bouddhisme ne promet pas au monde de devenir soudainement conforme à nos désirs. Les saisons continueront à changer. Les corps continueront à vieillir. Les rencontres continueront parfois à être suivies de séparations.

Le monde reste le monde.

Mais notre relation avec lui peut se transformer.

Nous pouvons apprendre à ne plus être entièrement prisonniers de chaque désir.

À ne plus croire que nous devons retenir tout ce que nous aimons.

À ne plus laisser chaque peur décider de notre existence.

À ne plus courir sans cesse après ce qui, une fois obtenu, ne nous suffit déjà plus.

C'est cette transformation que la troisième vérité laisse entrevoir. Un espace devient possible. Un instant où l'esprit cesse de s'agripper. Un moment où le désir n'est plus nécessairement un ordre auquel nous devons obéir.

Un moment où nous pouvons regarder une chose apparaître, puis disparaître, sans que notre monde intérieur soit obligé de s'effondrer avec elle.

Cette possibilité de cessation est au cœur de l'espérance bouddhiste.

Mais il ne s'agit pas d'une espérance passive.

Le Bouddha ne dit pas simplement : « **Un jour, vous serez libérés.** »

Il montre qu'un chemin existe.

Et c'est précisément là que commence la quatrième vérité.

LA QUATRIÈME VÉRITÉ COMMENCER LE CHEMIN

Après avoir regardé la souffrance, après avoir cherché à comprendre ses causes et découvert qu'une libération était possible, il reste une question essentielle :

Comment vivre ?

La réponse du Bouddha n'est pas une formule secrète.

Elle n'est pas non plus réservée à quelques êtres exceptionnels. Elle est un chemin.

Un chemin qui engage la manière dont nous comprenons le monde, dont nous parlons aux autres, dont nous agissons, dont nous travaillons, dont nous observons notre esprit et dont nous développons l'attention et la sagesse.

Ce chemin est traditionnellement présenté sous la forme du **Noble Sentier Octuple**.

Mais avant même d'en découvrir les différentes dimensions, il faut peut-être comprendre une chose essentielle : un chemin n'existe que lorsque quelqu'un commence à marcher.

Personne ne peut parcourir le chemin à notre place. Un maître peut enseigner. Un texte peut éclairer. Une communauté peut accompagner.

Mais chacun doit, à un moment, regarder sa propre vie.

C'est là que l'enseignement du Bouddha quitte le passé.

Car les Quatre Nobles Vérités ne restent pas à Sarnath.

Elles ne sont pas enfermées dans un texte ancien.

Elles reviennent chaque fois qu'un être humain rencontre la perte, le changement, la peur ou l'insatisfaction et décide de ne plus seulement fuir.

Elles reviennent chaque fois que quelqu'un commence à observer son propre attachement.

Chaque fois qu'une personne découvre qu'elle peut répondre autrement à ce qui lui arrive. Chaque fois que l'on comprend que la liberté ne consiste peut-être pas à contrôler le monde, mais à apprendre progressivement à ne plus être entièrement contrôlé par ce qui traverse notre esprit. Alors le chemin commence. Il commence peut-être par une question.

Puis par un regard. Puis par un pas. Et ce pas, aussi modeste soit-il, appartient déjà à la route.

aliénor & alain