

La première Noble Vérité

Comment être heureux? comment trouver la paix et la sérénité dans l'agitation du monde? qu'est-ce que le bonheur? Ce sont quelques unes des questions pour lesquelles le Bouddha offre des réponses dans son enseignement sur les 4 Nobles Vérités. Ces Vérités sont des sortes de clés de compréhension de ce qu'est le vrai bonheur, une manière de voir le monde et d'éviter d'être pris par l'inquiétude et la réactivité.

Elles sont appelées des Vérités, mais elles n'ont rien d'absolu; elles sont simplement des outils de réflexion qui demandent à être vérifiés par l'expérience, analysés et pénétrés par chacun, notamment au travers de l'exercice de la méditation.

Avec le sermon des quatre Nobles Vérités, le Bouddha pose un regard direct sur les choses telles qu'elles sont. Et ce qu'il réalise c'est que tout change constamment, que nous ne pouvons absolument rien trouver de permanent; que nous ne pouvons obtenir de satisfaction ultime et définitive dans le monde des phénomènes conditionnés; et qu'il n'y a rien qui ait une existence indépendante et réelle en soi.

"Tout ce qui apparaît disparaît et n'est pas soi. Il y a la souffrance, elle a un commencement et une fin, et il y a une voie qui permet d'en sortir. Voilà tout ce que j'enseigne".

Le Bouddha

Ce que dit le Bouddha, c'est que la vie est par nature impermanente, donc insatisfaisante (**1ère Vérité Noble**), que c'est mon propre attachement au plaisir, à la réussite, qui me rend la vie difficile (**2ème Vérité Noble**), que si je sais lâcher mes attachements, la souffrance se transforme en paix et en confiance (**3ème Vérité Noble**) et enfin qu'il y a un chemin de libération, le chemin à huit voies (**4ème Vérité Noble**).

Voilà comment le Bouddha introduit la 1ère Vérité dans les suttas:

"Ainsi, Moines, il y a la Noble Vérité de la souffrance: la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort sont souffrance. Etre uni à ceux et ce que nous n'aimons pas est souffrance. Etre séparé de ceux et ce que nous aimons est souffrance".

La 1ère Vérité pointe ce qui est douloureux, pénible, décevant dans nos vies. Nous faisons tous, à un moment ou à un autre, l'expérience de l'insatisfaction, du

chagrin, de l'incertitude, du conflit, et ce quelles que soient les conditions dans lesquelles nous vivons. Nous sommes tous amenés à ressentir par moment une forme de malaise, du doute, le sentiment que quelque chose manque, est incomplet ou imparfait. Et bien souvent, de manière inconsciente, nous engageons un combat, une lutte désespérée contre ce que nous n'aimons pas. Personne ne souhaite éprouver la peine, nous avons peur, et nous nous réfugions alors dans les pensées pour chercher une solution définitive à nos souffrances; le mental s'agite, s'inquiète, le corps se tend; ou alors nous fuyons en nous réfugiant dans une distraction quelconque, dans la nourriture, la boisson. Et c'est cette peur de souffrir, d'échouer, de perdre, d'être blâmé, qui, au bout du compte, cause notre peine.

Le Bouddha a parlé de plusieurs types de souffrance (8) dont nous pouvons tous, dans notre vie, faire l'expérience de différentes manières (3 principalement):

- ça peut être au travers de la douleur physique ou psychique: j'ai mal ou je me sens mal, en moi ou à cause d'un autre ou d'une situation. Le Bouddha appelle ce type de souffrance, la souffrance de la souffrance et c'est le fait d'être uni à ce que je n'aime pas: la maladie, la vieillesse, la mort. C'est aussi la souffrance que nous créons par nos efforts pour échapper à la douleur.
- nous pouvons aussi faire l'expérience de la souffrance au travers de la peur du changement: l'expérience est bonne, nous aimerions qu'elle dure à jamais; nous ne voulons pas perdre notre bonheur et c'est une souffrance parce que les choses changent et que nous ne pouvons pas posséder le bonheur, le tenir à jamais! Dans l'assise par exemple, il m'arrive d'être dans l'attente de certains états spirituels bienfaisants. Quand l'esprit est calme, concentré, qu'il reçoit la totalité de l'expérience sans être dérangé, quand le corps est détendu, c'est extrêmement bon et j'aimerais que ça dure; j'aimerais m'asseoir et retrouver cet état; il y a du désir pour cette expérience spirituelle. Alors quand je m'assieds et que ce sont les douleurs physiques et l'agitation mentale qui dominent, ça devient très compliqué! Je suis déçue, frustrée et je résiste, je doute de moi, de l'exercice, de l'enseignant, tout ça parce que je n'obtiens pas ce que je veux. Mais je ne peux pas avoir une bonne expérience spirituelle; elle se produit, dure un temps et puis meurt. Je ne peux pas décider d'avoir une bonne expérience et la garder. Parfois c'est là et parfois pas. Le Bouddha appelle ce type de souffrance, la souffrance du changement. Et c'est la souffrance de ne pas obtenir ce que nous désirons, mais aussi d'être séparé de ce et ceux que nous aimons.

- enfin, le dernier type de souffrance dont parle le Bouddha est celle qui est liée aux agrégats (constituants de la personnalité). C'est la nature profondément insatisfaisante de l'existence conditionnée, son imperfection, ses limites, le caractère vain des différentes activités qui nous occupent et la frustration fondamentale qui en découle. C'est en quelque sorte la souffrance du manque. Intuitivement nous pouvons pressentir que nous appartenons à quelque chose de plus accompli, de plus simple et bienfaisant, mais nous sommes là, dans ce monde conditionné et nous avons à faire à nos limites, à celles de l'autre, à la dualité, joie et peine, amour et haine, confiance et doute... Il y a ce conflit perpétuel entre ce que nous sommes, ce qui est, et ce que nous aimerions. Et c'est une souffrance.

La 1ère Vérité est donc quelque chose que nous devons entendre et puis comprendre, c'est à dire expérimenter dans le corps et l'esprit. La vie n'est pas parfaite, elle est insatisfaisante et nous avons maintes occasions de l'éprouver. Le Bouddha ne dit pas que tout est triste et déprimant, mais que tout n'est pas parfait et que nous rencontrons, par moment, la souffrance dans nos vies. Ce que cet enseignement nous demande, c'est d'étudier notre façon de réagir à cette expérience du manque, de l'insatisfaction. Il est une invitation à faire pleinement et consciemment l'expérience de la souffrance, à nous ouvrir aux choses telles qu'elles se présentent et non telles que nous aimerions qu'elles soient. Notre monde visible n'est pas parfait et nous souffrons parce que nous le voulons parfait. Nous souffrons parce que nous croyons que l'assouvissement de nos désirs sera la fin de la souffrance. Et c'est important de voir quand il y a cette croyance, cet espoir fou d'une vie. Et il s'agit de le voir avec bonté, sans jugement. Et quand nous avons compris cette Vérité, il n'y a plus ce conflit perpétuel entre ce qui est et ce que nous aimerions que les choses soient.

"Il y a deux sortes de souffrance: la souffrance qui mène à plus de souffrance et la souffrance qui mène à la libération de la souffrance.

La première est l'attachement aux plaisirs éphémères et l'aversion pour les expériences désagréables... la lutte incessante de la plupart d'entre nous, jour après jour.

La seconde est la souffrance qui vient quand vous vous permettez de sentir pleinement le changement perpétuel de vos expériences - plaisir, peine, joie, colère... - sans peur et sans fuite.

La souffrance de nos expériences dans l'instant nous libère de la peur et nous mène à la paix intérieure."

Ajahn Chah

La 1ère Vérité pointe une direction, celle du lâcher prise. Pour libérer l'esprit de ses habitudes de réactivité, le Bouddha nous dit qu'il faut apprendre à être présent, à être conscient, sans évaluer ni réagir. Simplement observer les choses avec attention, les laisser aller, leur permettre d'être telles qu'elles sont et les laisser cesser. C'est en acceptant petit à petit, dans le champ de conscience, l'apparition des choses que nous n'aimons pas et que nous ne voulons pas, que nous amenons notre cœur à s'ouvrir, notre esprit à se détendre, à être réceptif, et c'est là le chemin vers la libération. Sentir le changement, l'attente, la colère, la peur, l'indifférence, l'impatience; s'intéresser à l'expérience telle qu'elle est, être à l'écoute, plutôt que s'en aller ou chercher à contrôler, manipuler l'expérience; c'est là la voie tracée par le Bouddha et qui l'a conduit au nirvana, au vrai bonheur.