



# Les Quatre Nobles Vérités

## Thich Nhat Hanh

*Le Cœur des Enseignements du Bouddha (adapté)*

Après avoir réalisé l'éveil parfait et authentique (*samyak sambodhî*), le Bouddha a dû trouver les mots pour partager son expérience. Il avait déjà l'eau, mais il lui manquait encore les récipients comme les quatre nobles vérités ou le noble sentier des huit pratiques justes pour contenir cette eau. Les quatre nobles vérités sont la crème de l'enseignement du Bouddha. Le Bouddha n'a eu de cesse de proclamer ces vérités jusqu'à son grand nirvana (*maha-parinirvana*).

Les Chinois parlent des « quatre merveilleuses vérités » pour désigner les quatre nobles vérités. Notre souffrance est noble dès lors qu'on l'embrasse et qu'on la regarde profondément. Sinon, elle n'a rien de noble. On ne fait que se noyer dans l'océan de souffrance. Pour dire « vérité », les Chinois utilisent deux caractères : « monde » et « roi ». Personne ne peut revenir sur les paroles d'un roi. Ces quatre vérités sont indiscutables. Elles sont à mettre en application et à réaliser.

Après avoir atteint l'Éveil, le Bouddha enseigna les **Quatre Nobles Vérités** de l'existence de la souffrance, des causes de la souffrance, de la possibilité de restaurer le bien-être et du noble sentier des huit pratiques justes qui conduit au bien-être. Il proclama à ses cinq compagnons de pratique : « *Chers amis, c'est parce que j'ai moi-même identifié la souffrance, compris la souffrance, identifié les causes de la souffrance, supprimé les causes de la souffrance, reconnu l'existence du bien-être, obtenu le bien-être, identifié le chemin qui mène au bien-être, parcouru ce chemin jusqu'au bout et réalisé la libération totale que je peux proclamer la délivrance.* »

En disant ces mots, le Bouddha mettait en mouvement la roue du Dharma, la voie de la compréhension et de l'amour.

**Les Quatre Nobles Vérités** sont la crème de l'enseignement du Bouddha. Notre souffrance est noble dès lors qu'on l'embrasse et qu'on la regarde profondément. Sinon, elle n'a rien de noble. On ne fait que se noyer dans l'océan de souffrance.

**La première noble vérité est la souffrance** (*dukkha*). Le sens racine du caractère chinois pour souffrance est « amer ». Le bonheur est doux, la souffrance amère. Nous souffrons tous plus ou moins. Nous éprouvons un certain malaise dans notre corps et notre esprit. Nous devons reconnaître et admettre la présence de cette souffrance et la toucher. Et pour cela, nous aurons certainement besoin d'un maître et d'une Sangha, des amis dans la pratique.

**La deuxième noble vérité est l'origine, la cause**, les racines, la nature, la création ou l'apparition de la souffrance. Après avoir touché notre souffrance, nous avons besoin de regarder profondément en elle pour voir d'où elle vient. Nous avons besoin de reconnaître et d'identifier les nourritures spirituelles et matérielles que nous avons absorbées et qui nous font souffrir maintenant.

**La troisième noble vérité est la cessation de la création** de la souffrance, c'est-à-dire s'abstenir de faire les choses qui nous font souffrir. C'est la bonne nouvelle ! Le Bouddha n'a pas nié l'existence de la souffrance, mais il n'a pas nié non plus l'existence de la joie et du bonheur. Si vous pensez que selon le bouddhisme, « tout est souffrance et on ne peut rien faire », c'est exactement le contraire du message du Bouddha. Le Bouddha nous a montré comment reconnaître et admettre la présence de la souffrance, mais il a aussi enseigné la cessation de la souffrance. S'il n'y avait pas la possibilité de la cessation, à quoi la pratique servirait-elle ?

**La quatrième noble vérité est le sentier ou chemin qui conduit à s'abstenir de faire les choses qui nous font souffrir.** C'est le chemin dont nous avons le plus besoin. Le Bouddha a parlé d'un noble sentier à huit branches, que les Chinois ont traduit par l'expression « chemin des huit pratiques justes » : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, la pleine conscience juste et la concentration juste.

## Les Trois Mises en Mouvement de la Roue du Dharma

La roue du Dharma a été tournée douze fois, trois fois pour chacune des quatre nobles vérités. Pour comprendre les quatre nobles vérités, non pas en se servant de l'intellect mais par l'expérience personnelle, nous devons mettre en pratique les douze mises en mouvement de la roue.

La première mise en mouvement s'appelle la « reconnaissance ». Nous sentons que quelque chose ne va pas, mais nous sommes incapables de dire ce qui se passe exactement. Nous voulons fuir, en vain, Nous essayons de nier notre souffrance, mais elle persiste. Le Bouddha a dit que souffrir sans savoir que l'on souffre est plus pénible que le poids porté par une mule transportant une charge excessivement lourde. Il faut commencer par reconnaître que l'on souffre et déterminer ensuite si cette souffrance est physique, physiologique ou psychologique. Notre souffrance a besoin d'être identifiée.

**Reconnaître** et identifier notre souffrance est semblable au travail d'un médecin qui établit le diagnostic d'une maladie. Il demande : « Quand j'appuie ici, est-ce que ça fait mal ? et l'on répond : « Oui, c'est là que j'ai mal. » Les blessures dans notre cœur deviennent l'objet de notre méditation. Nous les montrons à notre médecin et nous les montrons au Bouddha, c'est-à-dire à nous-mêmes. Notre souffrance est nous, et nous avons besoin de la traiter avec gentillesse et non-violence. Nous avons besoin d'embrasser notre peur, notre haine, notre anxiété et notre colère. « *Ma chère souffrance, je sais que tu es là. Je suis là pour toi et je vais prendre soin de toi.* » Nous cessons de courir après notre douleur, et, avec courage et tendresse, nous la reconnaissons et l'identifions.

La seconde mise en mouvement de la roue est appelée « **encouragement** ». Après avoir reconnu et identifié notre souffrance, nous prenons le temps de la regarder profondément afin d'en comprendre la vraie nature, c'est-à-dire les causes. Après avoir observé nos

symptômes, le médecin dit : « Je vais regarder cela de plus près. Nous allons bien finir par trouver de quelle maladie vous souffrez. » Il lui faudra peut-être une semaine pour effectuer des tests et se renseigner sur ce que nous avons mangé, nos attitudes, ce que nous avons fait, etc., mais il est déterminé à comprendre notre maladie.

Notre souffrance – sous la forme d’une dépression, d’une maladie, d’une relation difficile ou d’une peur- a besoin d’être comprise et, tel un médecin, nous sommes déterminés à la comprendre. Nous pratiquons la méditation assise et la marche méditative, et nous demandons des conseils à nos amis et en dernier recours à notre maître. Nous découvrons alors quelles causes de notre souffrance peuvent être connues et nous faisons de notre mieux pour en toucher le fond. À ce stade, notre pratique peut encore « rechuter ».

La troisième mise en mouvement s’appelle la « **réalisation** » et peut être exprimée comme suit : « Cette souffrance a été comprise ». Nous réalisons les efforts commencés avec la seconde mise en mouvement. Le médecin nous a indiqué le nom et les caractéristiques de notre maladie. Après examen et réflexion, après avoir pratiqué la première noble vérité, nous constatons que nous avons cessé de fuir notre souffrance. Nous pouvons désormais appeler notre souffrance par son nom et en identifier toutes les caractéristiques. Ceci suffit déjà à nous apporter du bonheur et de la joie, sans « rechute »