

Les Quatre Vérités: L'essence des enseignements du Bouddha - une introduction

Dans le dernier numéro de notre lettre d'information, nous avons expliqué que nous allions progressivement ajouter des enseignements à la page "guide" de Prajna " À la découverte du bouddhisme " afin de favoriser une exploration et une compréhension plus approfondies des différents sujets présentés sur cette page. Nous avons lancé ce processus avec un recueil d'enseignements explorant ce que signifie s'engager sur la voie spirituelle en prenant l'exemple de la vie du Bouddha et de son éveil. Dans cette édition, nous allons maintenant approfondir la première série d'enseignements que le Bouddha a donnés après son éveil, connue sous le nom des "quatre nobles vérités" : La vérité de : La souffrance, qui doit être comprise ; les causes de la souffrance, qui doivent être abandonnées ; la cessation de la souffrance, qui doit être accomplie et le chemin de la cessation, sur lequel il faut s'appuyer.

Le premier enseignement de la journée aborde l'Éveil du Bouddha et sa décision d'enseigner.

Extrait : Paix profonde, libre de complexité

(6 min)

Sogyal Rinpoché, New Delhi, 15 février 1996

Réflexion

Le Bouddha a compris que tous les êtres animés ont pour essence la nature de bouddha, qu'il a décrite comme « paix profonde, libre de complexité, luminosité non composée ». *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* décrit la nature de bouddha ainsi :

Où réside précisément cette nature de bouddha ? Elle demeure dans la nature semblable au ciel de notre esprit. Totalement ouverte, libre et sans limites, elle est fondamentalement si simple que rien ne peut la compliquer, si naturelle qu'elle ne peut être corrompue ni souillée, si pure qu'elle est au-delà du concept même de pureté et d'impureté... la nature de bouddha possède en effet une qualité que n'a pas le ciel, celle de la clarté radieuse de la conscience pure. Comme il a été dit : Elle est simplement notre conscience claire, parfaite, de l'instant présent, cognitive et vide, nue et éveillée.

Nyoshul Khen Rinpoché décrit cette conscience comme « simplement l'immaculé

contemplant sa propre nature.»¹

—Lisez et réfléchissez sur les descriptions de la nature de bouddha données ci-dessus, ou si vous préférez, vous pouvez réfléchir à l'exemple du vase donné dans l'enseignement que vous venez d'entendre.² Que comprenez-vous ? Qu'est-ce qui rend la nature de Bouddha difficile à décrire ou à exprimer ?

Comment le Bouddha a présenté les Quatre Vérités des Nobles

Le Bouddha a présenté ses enseignements de manière à ce que les personnes auxquelles il s'adressait puissent les comprendre, car il savait que le chemin vers l'Éveil devait être compris et pratiqué par étapes progressives et gérables. Le Bouddha a donné trois corps d'enseignements à des êtres de capacités différentes. Ces cycles d'enseignements sont connus sous le nom des Trois Tours de Roue du Dharma, dont le premier est l'enseignement sur les Quatre Vérités des Nobles.

Ringu Tulku Rinpoché commence le prochain enseignement en décrivant comment le Bouddha a donné l'enseignement sur les Quatre Vérités des Nobles. Puis il explique la structure, le cadre et la logique de ces Quatre Vérités, et comment nous pouvons les appliquer à nous-mêmes. Pendant que vous écoutez, notez cette structure et cette logique.

EXTRAIT : Le Premier Tour de Roue du Dharma : les Quatre Vérités des Nobles (15 min)

Ringu Tulku Rinpoché, Gangtok 27 juin 2020

Question sur l'étude

Les Quatre Vérités des Nobles ne sont pas censées être comprises simplement du point de vue intellectuel ou comme une série de règles mais plutôt comme des réalisations ou une série d'actions que nous devrions appliquer activement dans nos vies. Que dit Ringu Tulku Rinpoché sur la nécessité d'appliquer chaque action sur nous-mêmes ?

Réflexion

—Les Quatre Vérités des Nobles commencent par l'expérience et la compréhension de la souffrance. Cela semble suggérer que c'est notre expérience de la souffrance qui est le principal déclencheur de notre intérêt à suivre la voie bouddhiste. Êtes-vous d'accord ? Pourrait-il y avoir d'autres raisons ? Qu'est-ce qui vous a attiré initialement sur cette voie ?

¹Les deux citations sont tirées du chapitre 4 du *Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*, pages 109-110.

²Cet exemple est également donné dans le *Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*, page 108.

Points à propos des Quatre Vérités des Nobles pour votre étude

Si vous le souhaitez, vous pouvez couper et coller cette page dans un fichier séparé à conserver pour référence ultérieure.

La structure des Quatre Vérités des Nobles - deux paires de causes et d'effets.

La souffrance qui doit être comprise	effet
Les causes de la souffrance qui doivent être abandonnées	cause
La cessation de la souffrance qui doit être actualisée	effet
Le chemin auquel on doit se fier	cause

—La première paire de vérités décrit le **mécanisme du samsara** : la cause et l'effet de la souffrance, elles décrivent d'abord ce qu'est notre vie, puis ce qui en est la racine.

—La seconde paire décrit la fin de la souffrance, le **nirvana**, état totalement exempt de souffrance, suivi du chemin, de la méthode à appliquer pour y parvenir.

Pourquoi les Quatre Vérités des Nobles sont-elles disposées de cette manière ? Il s'agit d'une *logique fondée sur l'expérience*.

Nous devons d'abord réaliser que nous souffrons, puis en rechercher les causes. La cessation vient avant le chemin car elle nous donne l'espoir qu'il existe une issue et que la souffrance peut être complètement éliminée. L'assurance que le nirvana est possible précède le fait de suivre la voie du Dharma, ce que nous ne ferons probablement pas si nous ne croyons pas qu'il est possible de mettre fin à la souffrance.

Une image utilisée pour expliquer la logique des Quatre Vérités des Nobles est celle d'un médecin expérimenté. Le Bouddha est vu comme le médecin et nous sommes comme le patient :

—La souffrance est la condition du patient.

—Les causes de la souffrance sont comme le diagnostic de cet état.

—La cessation de la souffrance est comme le rétablissement complet de la santé.

—Le chemin est le traitement prescrit par le médecin pour obtenir la guérison.

Bien entendu, cela implique que nous devons appliquer les conseils du médecin à nous-mêmes si nous voulons guérir !

Si vous souhaitez étudier plus en profondeur la structure et la logique des Quatre Vérités des Nobles, regardez cet enseignement optionnel:

EXTRAIT: Présentation des Quatre Vérités des Nobles (15 min)

Sogyal Rinpoché, Haileybury, 9 avril 2013

Pouvez-vous répondre aux questions suivantes ?:

- Pouvez-vous rappeler les Quatre Vérités des Nobles, avec leurs qualifications (ou ensembles d'actions) ?
- Quelles sont, parmi les Quatre Vérités des Nobles, celles qui sont liées au samsara et celles qui sont liées au nirvana ?
- Comment le terme *klesha* est-il défini dans l'enseignement ?
- Résumez les Quatre Vérités des Nobles en les reliant à la cause et à l'effet et en utilisant l'exemple de la guérison d'une maladie.

Faire en sorte que les Quatre Vérités des Nobles travaillent pour nous

Bien qu'elles constituent un cadre pour les enseignements du Bouddha, les Quatre Vérités des Nobles ne sont pas quelque chose que l'on doit simplement réciter sans se poser de questions. Comme Khandro Rinpoché l'explique dans l'enseignement suivant, elles doivent être appliquées à notre façon de vivre et de réagir aux événements extérieurs.

EXTRAIT : Les Quatre Vérités des Nobles: prendre la responsabilité de notre véritable potentiel (8 min)

Khandro Rinpoché, Karma Shedrup Ling, Oslo, 23 avril 2012

Réflexion

Khandro Rinpoché affirme que la vérité du chemin « répond à la nécessité pour chaque être humain d'être responsable de tout bon potentiel qu'il possède. Et c'est l'accent principal des enseignements bouddhistes ».

- Pour ceux qui étudient et pratiquent depuis un certain temps, comment cette description correspond-elle à votre compréhension et à votre expérience des enseignements bouddhistes ?
- Pour ceux qui sont des étudiants relativement nouveaux, quel effet cela fait-il de voir le chemin bouddhiste décrit de cette façon ?