

Les Quatre Vérités : Essence des enseignements du Bouddha - La première Vérité des nobles

Précédemment, nous avons examiné la structure, le cadre et la logique des Quatre vérités. Nous avons vu qu'il ne s'agissait pas simplement de quelque chose à apprendre, mais d'une compréhension à avoir et d'un ensemble d'actions à appliquer dans la vie.

—Pouvez-vous vous rappeler des Quatre Vérités, dans l'ordre, et des actions qu'il faut entreprendre avec chacune d'entre elles ?

Pour notre étude de la Première Vérité, la Vérité de la souffrance, Patrick Gaffney présente la base des enseignements à suivre.

EXTRAIT : Connaître la souffrance

(15 min)

Patrick Gaffney, Haileybury, 9 avril 2013

a) *Pouvez-vous répondre aux questions suivantes :*

—Pourquoi est-ce si important de savoir ce que l'on entend par souffrance et de bien la comprendre ?

—Patrick utilise l'exemple d'une personne qui attend derrière une porte, avec un masque de tigre. Que nous montre cet exemple quant à la relation différente que nous pourrions avoir vis à vis de la souffrance ?

b) *Contemplation :*

Lisez ce passage écrit par le Dalai Lama :

Il est très important de comprendre le contexte dans lequel le Bouddhisme met l'accent sur le fait de reconnaître que nous souffrons tous. Sinon, nous risquons de ne pas comprendre la perspective bouddhiste, de penser qu'elle entraîne un pessimisme morbide et une obsession de la réalité de la souffrance. La raison pour laquelle le Bouddha a tant insisté sur le développement de la compréhension de la nature de la souffrance, c'est qu'il y a une solution, une issue. En fait, il est possible de nous en libérer.

—En quoi ce point change-t-il votre façon de comprendre la souffrance et votre réponse à celle-ci ?

Points sur la Vérité de la souffrance, pour votre étude

Le Bouddhisme distingue trois types de souffrances :

1. La souffrance de la souffrance est désagréable tant qu'elle dure et agréable lorsqu'elle cesse, comme le sel dans une blessure.

C'est la souffrance la plus évidente. Elle comprend la souffrance de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort, celle de la séparation d'avec ce qui nous est cher, la rencontre avec ce qui est indésirable, l'échec à réaliser ce que nous souhaitons. Toutes ces souffrances sont indésirables, dès qu'elles apparaissent, et il est donc facile de comprendre qu'elles sont douloureuses.

La souffrance de la souffrance peut inclure aussi une souffrance qui se rajoute à une autre. Nous partons par exemple en voyage à Paris et on nous vole notre passeport. En courant après le voleur, nous nous cassons une jambe. Lorsque nous arrivons à l'hôpital, nous ne pouvons donc pas prouver notre identité, etc...

2. La souffrance du changement est agréable lorsqu'elle survient et désagréable lorsqu'elle cesse, comme le fait de manger trop ou trop peu.

La souffrance du changement signifie que, où que nous soyons, même si notre vie, notre corps, notre maison semblent agréables et attrayants, cette situation ne peut rester telle qu'elle est. Elle est vouée au changement, car elle est soumise aux lois de l'impermanence. Lorsqu'elle change, ce qui était auparavant une expérience agréable devient une source de souffrance.

3. La souffrance omniprésente conditionnée est difficile à appréhender pour les êtres ordinaires, mais insupportable pour les êtres éveillés qui la perçoivent clairement. La différence entre les deux est comparée au fait d'avoir un cil dans la main et un cil dans l'œil. Cela fait référence à un sentiment sous-jacent d'insatisfaction ou de malaise à l'égard de la vie. Nous pouvons nous sentir dans l'insécurité, frustrés par nos limites et notre incapacité à contrôler les choses, la vie ou le monde.

Cette souffrance est moins facile à remarquer. Bien souvent, nous n'en sommes absolument pas conscients. La compréhension bouddhiste de la souffrance omniprésente repose sur le fait que tout, dans le monde, est interdépendant, impermanent et en constance évolution. Nous n'en sommes pas toujours conscients et, chaque fois que nous ignorons la réalité fondamentale des choses, nous souffrons.

Regarder la souffrance autrement

Nous ne pouvons pas changer le fait que la souffrance existe, mais nous pouvons transformer notre attitude face à elle. Les trois enseignements suivants proposent différentes perspectives sur la façon de le faire. Le premier enseignement nous montre que la souffrance peut nous apprendre le renoncement et la compassion pour autrui.

EXTRAIT : Notre compréhension limitée de la souffrance

(7 min)

Khandro Rinpoché, Monastère de Mindrol Ling , 19 avril 2020

Pratique

Khandro Rinpoché nous dit que le fait de regarder la souffrance « brise le cocon de notre moi fragile et de notre tendance à l’auto-chérissement. Cela nous permet d’avoir une compréhension beaucoup plus claire de ce qu’est la souffrance des autres êtres animés et de voir combien ces expériences sont au-delà de ce que nous pouvons imaginer. Cela adoucit notre esprit ».

Réfléchir à la souffrance peut donc ouvrir notre cœur. Nous pouvons nous entraîner à le faire tout de suite :

—Tout d’abord, déposez votre esprit un court instant.

—Puis, amenez à votre esprit le sort particulier d’un animal ou l’une des nombreuses souffrances humaines que nous pouvons voir chaque jour aux informations.

—Comme il est dit dans le *Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* : « Chacun de ces spectacles pourrait vous ouvrir le cœur à l’immense souffrance régnant partout dans le monde. Que votre cœur s’ouvre »

—« Soyez vulnérable. Mettez à profit ce mouvement de compassion vif et soudain. Concentrez-vous sur lui, recueillez-vous profondément et méditez sur lui, développez-le, intensifiez-le, établissez-le en vous ».

—« Tous les êtres souffrent, partout. Laissez votre cœur aller vers eux avec une compassion spontanée et infinie et dirigez cette compassion, ainsi que la bénédiction de tous les bouddhas, vers le soulagement de la souffrance universelle ». ¹

—Après un moment, relâchez votre attention et revenez à la méditation, tout en restant ouvert à tout sentiment de compassion qui a pu naître pendant la pratique.

¹ Du chapitre 12, « La Compassion: le joyau qui exauce tous les souhaits », 5. Comment méditer sur la compassion, page 365 Ed. Livre de Poche.

Comment faire quelque chose de la souffrance dont nous faisons l'expérience

Quand le Bouddha a vu la souffrance de la vieillesse, de la maladie et de la mort, il ne s'en est pas détourné pour poursuivre sa vie, l'air absent. Il s'est immédiatement mis à la recherche d'une sagesse et d'une méthode qui pourraient l'aider, lui et tous les autres êtres animés, à surmonter la souffrance. Sa détermination l'a conduit à renoncer aux plaisirs de la vie, à se libérer du samsara et à montrer aux autres comment faire de même. Dans cet enseignement, Sogyal Rinpoché nous conseille de ne pas rester passifs face au samsara, mais d'en faire le tremplin de notre renoncement.

EXTRAIT : N'ayez aucune patience envers le samsara (8 min)

Sogyal Rinpoché, Lérab Ling, 4 août 2000

Quelques points à contempler:

- Pourquoi le samsara est-il une banque en faillite ou de la propagande ? Si vous n'êtes pas d'accord, quel est votre raisonnement ?
- Comment renoncer au samsara tout en ayant toujours du plaisir ?
- Quel conseil cet enseignement donne-t-il sur la façon d'être au travail ?

L'illusion de la souffrance

Avant d'écouter Ringu Tulku Rinpoché présenter une façon de voir vraiment la souffrance, répondez à cette question :

- Est-il possible de se débarrasser de la souffrance ?

EXTRAIT: Voir vraiment la souffrance, c'est la vérité de la souffrance (13 min)

Ringu Tulku Rinpoché, Dzogchen Beara, 1^{er} juin 2002

Réfléchissez sur les questions suivantes :

- Que signifie « voir vraiment la souffrance, c'est la vérité de la souffrance » ?
- Lisez cette citation tirée de l'enseignement, et voyez ce que vous en comprenez :
« Je dois comprendre que tout est changeant. C'est ainsi. Je suis moi-même un processus. Tout est un processus, et j'essaie de saisir une chose impossible à saisir. Si j'essaie de saisir de l'eau qui coule, et que je dis : « oh ! c'est terrible, je ne peux pas saisir cela », ce n'est pas

la faute de l'eau. C'est ma faute, je ne connais pas la nature de l'eau et donc, j'ai un problème ».

—Qu'a réalisé Milarepa qui lui a permis de surmonter toute peur de la mort ?

Approfondir votre étude : Lisez ou relisez les chapitres 2 et 3 du *Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*.