LA PREMIÈRE NOBLE VÉRITÉ: S'accrocher, c'est souffrir

"Moines, il existe une noble vérité en ce qui concerne la souffrance. Naître est difficile, vieillir est pénible, mourir est douloureux. Le chagrin, le deuil, la douleur, l'angoisse et le désespoir sont tous douloureux. Être uni avec ce que l'on n'aime pas est oppressant ; être séparé de ce que l'on aime est oppressant ; ne pas obtenir ce que l'on veut est oppressant. En bref, les cinq agrégats qui sont affectés par la saisie n'apportent aucune satisfaction."¹

Le Bouddha parle ensuite de la souffrance, du stress, de la difficulté, de l'insatisfaction, des ennuis et de tout le reste, la raison même pour laquelle ces moines se sont engagés dans un chemin spirituel. C'est par cette incitation très directe à revenir à la source de leur motivation qu'il commence à exposer les quatre nobles vérités, la pièce maîtresse de son enseignement. Les quatre nobles vérités traitent de la "souffrance", de la façon dont elle apparaît, dont elle cesse et de la manière dont on peut la faire cesser. Elles occupent le centre de l'enseignement du Bouddha, car elles sont déjà au cœur de l'expérience humaine. Chacun connaît la sensation de manque, de perte ou de conflit dans sa vie: c'est ce que le Bouddha a appelé *dukkha*, souvent traduit par "souffrance", mais qui recouvre toute une gamme de significations et de nuances. Parfois, nous la ressentons comme une sensation de besoin, ou une insatisfaction qui peut aller d'une légère lassitude au désespoir le plus total. Cette sensation peut être déclenchée soit par une expérience physique, soit par des impressions mentales nous concernant ou concernant d'autres êtres. C'est une sensation caractérisée par le sentiment que les choses sont "déséquilibrées". Même si nous sommes physiquement bien et mentalement doués, nous pouvons avoir la sensation d'être déçus par le fait que la vie ne nous offre pas assez ou que nous n'en faisons pas assez ou que nous n'avons pas assez de temps, d'espace, de liberté. Nous pouvons ressentir de l'anxiété quant à l'état de la planète et de l'environnement. Nos perceptions du présent et de l'avenir ne sont pas sûres et exemptes de problèmes. Cela nous affecte donc émotionnellement. Il y a aussi la sensation de "trop": se sentir dépassé, ne pas avoir assez d'espace, de temps et de facilité. Dans les deux cas, il y a un sentiment continu de stress subtil ou grossier. Réfléchissez à vos occupations et activités: remarquez qu'elles impliquent un effort constant pour changer ou faire face à ce qui est désagréable ou pour stimuler le bien-être. Cet effort est universel.

Il vaut la peine de considérer que, aussi altruistes que soient nos actions, la sensation d'insatisfaction est la même. Cette sensation est ce que le Bouddha a désigné comme étant un *dukkha* que nous pouvons résoudre. *Dukkha* est une caractéristique de la réalité physique objective, tout comme les maladies et la mort. Cependant, en tant que noble vérité, ce terme désigne quelque chose de différent. Il désigne le sentiment subjectif de stress qui n'est pas lié à la réalité physique. Parfois, le fait de posséder peu de choses est agréable, voire paisible dans sa simplicité ; à d'autres moments, nous pouvons avoir la sensation dévastatrice qu'il y a une tache sur la nappe de la salle à manger. Nous pouvons souffrir dans des pays aisés et riches en raison d'un manque de valeur ou de sens. Cela peut pousser les gens au suicide même si extérieurement tout semble aller bien. C'est donc *dukkha* qui est orienté subjectivement, qui peut et doit être éliminé.

Le simple fait d'entrer en contact avec cette sensation est une introduction au fonctionnement de notre esprit, car il fournit un point de référence pour savoir où et comment les expériences de la vie nous affectent de manière très élémentaire. Nous pouvons supposer que nous sommes des êtres guidés par des principes rationnels et un esprit pensant mais nous ne choisissons d'être

rationnels que lorsque ce mode froid et objectif nous convient. La raison pour laquelle un mode ou une posture mentale spécifique (ludique, efficace ou détaché) nous semble approprié, agréable, inspirant, valable ou l'inverse est calibrée dans une zone différente de notre esprit. Il est essentiel d'entrer en contact avec cette zone de sensation et de réflexe de l'esprit ou du cœur si nous voulons savoir où se trouvent les déclencheurs de l'action. Ce cœur qui fait l'expérience de *dukkha* est le foyer des impulsions, du désir, de l'amour et de la peur et c'est le lieu de l'Éveil. C'est là que nous pouvons trouver l'équilibre, la vérité, le *Dhamma*.

En désignant *dukkha*, le Bouddha met en évidence une vérité fondamentale que nous n'avons peut-être qu'entrevue ou perçue comme étant liée à un ensemble particulier de circonstances. Il ne veut pas dire que la vie est misérable ; la plupart des choses comportent un mélange de plaisir, de souffrance et de neutralité. C'est juste que l'expérience humaine est caractérisée par une qualité constante et incessante d'inquiétude. C'est comme une ombre. Lorsque nous faisons l'expérience du bonheur, nous ressentons également une sensation d'en vouloir plus, de vouloir nous y accrocher ou même de continuer à le stimuler car, en soi, le bonheur change. Et lorsque la source du bonheur passe, nous commençons à ressentir de l'ennui ou de l'insatisfaction et nous voulons chercher autre chose. Si nous ne trouvons pas ce "quelque chose d'autre", notre sensation est encore pire.

La vie a son côté sombre, et elle peut parfois être douloureuse. Mais nous la rendons souvent encore plus douloureuse pour nous-mêmes, psychologiquement et émotionnellement, en voulant que le bonheur dure ou que les aspects douloureux ne se manifestent jamais. En fait, la douleur psychologique et la peur peuvent être supportées. On peut aussi s'exercer à la douleur physique ; on peut travailler avec elle, on peut devenir serein grâce à elle. Ce qui est vraiment douloureux, c'est la perception mentale que vous ne pouvez pas la supporter un instant de plus. Il est possible de comprendre cela sans avoir une douleur aiguë. La vie étant ce qu'elle est, les choses vont mal et votre esprit se dit: "Pourquoi ça m'arrive à moi ?" Lorsque vous êtes malade, des pensées peuvent surgir comme: "Pourquoi devrais-je supporter cela ? Je voulais faire quelque chose, et tout est gâché". Ou encore: "Le temps n'est pas très bon et ça a gâché ma journée." Ou encore: "Pourquoi tu dis des choses pareilles ? Tu sais à quel point ça me fait mal !" Ce genre de souffrance n'en finit pas. Nous ne semblons jamais pouvoir nous en débarrasser dans les activités normales, peu importe l'endroit où nous allons et ce que nous faisons. Essayer d'éviter d'être blâmé, de perdre son emploi ou de décevoir les autres peut conduire les gens à des états de stress extrême et de dépression nerveuse. Ensuite, même si notre situation personnelle ne nous cause aucune anxiété, nous sommes toujours conscients de la souffrance des autres.

Pour beaucoup d'entre nous, le désir d'entreprendre une pratique spirituelle naît de la constatation que, quoi que nous fassions, où que nous allions, cette ombre de *dukkha* prévaut ; et elle nous suit même dans la pratique du *Dhamma* ! Je l'ai constaté moi-même: étant dans un endroit tranquille et vivant comme un moine méditant sans avoir à me soucier de rien, je pouvais avoir la sensation d'être irrité par le coassement d'une grenouille: "Pourquoi faut-il qu'il y ait des grenouilles qui coassent ? Pourquoi ne se taisent-elles pas et n'arrêtent-elles pas de me déranger !" Ce n'est pas une réponse délibérée, voulue: c'est une réaction instinctive. Et parce que c'est instinctif, nous avons la sensation d'être comme ça, et la possibilité de changer, même si nous le souhaitons, semble lointaine. Les habitudes et les instincts définissent notre identité, et c'est là que *dukkha* ronge plus profondément notre cœur.

Il est donc important de comprendre que l'enseignement du Bouddha sépare (1) le *dukkha* dont nous faisons l'expérience en raison de la façon dont la vie est apparemment (2) du *dukkha* créé

émotionnellement par le fait de ne pas vouloir que les choses soient ainsi ou (3) du *dukkha* résultant de la présomption que nous sommes irrémédiablement liés à une vie de souffrance. Comme le Bouddha l'a souligné dans ses nombreux enseignements, les choses changent, et le changement peut advenir sans la naïveté qui imagine que les solutions vont être définitivement satisfaisantes et sans le pessimisme qui présuppose que tout est sans espoir. Le Bouddha a enseigné *dukkha* mais aussi la cessation de *dukkha*. Les particularités des circonstances désagréables peuvent prendre fin ou être amenées à disparaître, même si des problèmes surgissent alors dans d'autres domaines. Et la façon de faire face aux conflits et aux problèmes peut être pleine de compassion, calme et pacifique en soi. Accepter que la vie a un côté sombre et problématique n'est pas nécessairement déprimant. Mieux encore, le type de souffrance qui est la réaction mentale à une situation, même sur un plan instinctif, peut être complètement supprimé. En mettant fin à ce type de souffrance, l'esprit est plus clair et plus sage, et plus à même d'apporter des changements positifs dans un monde aux circonstances toujours changeantes.

Extrait d'Ajahn Sucitto, *“Turning the Wheel of Truth”*, Shambhala, 2010, p.33-36

ⁱⁱ Extrait du *Dhammacakkapavattana Sutta*, Samyutta Nikaya 56