

## **Les Quatre Vérités : L'Essence des enseignements du Bouddha - la Quatrième Vérité**

Voici la dernière session consacrées aux Quatre Vérités des Nobles, et elle est dédiée à la Quatrième Vérité : la vérité du chemin, auquel il faut se fier.

Avant d'écouter ce que Ringu Tulku Rinpoché va nous dire sur le chemin et le but du chemin, réfléchissez un moment à cette question: Qu'est-ce que cela signifie pour vous de suivre un chemin spirituel ?

### **EXTRAIT : La Vérité du chemin – qu'est-ce que le chemin ?**

**(23 min)**

*Ringu Tulku Rinpoché, Dzogchen Beara, 2 juin 2002*

*Répondez à ces questions de la manière la plus complète possible :*

- Pourquoi Ringu Tulku Rinpoché insiste-t-il sur l'importance du chemin ?
- Pourquoi est-il nécessaire de faire des efforts sur le chemin ?
- Pourquoi le chemin n'est-il pas le but ? Quel est le but ?
- Comment Ringu Tulku Rinpoché explique-t-il le chemin en termes de sagesse et de compassion ?

*Réfléchissez à cette question:*

- Comment ai-je déjà commencé à cultiver la sagesse et la compassion vis à vis de moi-même, de mes habitudes et des autres ?

### **Comment le chemin est-il présenté ?**

Ringu Tulku Rinpoché décrit le chemin en termes de développement et de renforcement de notre compassion et de notre sagesse innées ; de reconnexion avec notre nature de bouddha ; de travail patient sur les poisons de l'esprit ou les émotions négatives qui causent notre souffrance. Le chemin est aussi présenté de différentes manières, selon les traditions, qui peuvent toutes soutenir et nourrir notre développement spirituel.

Dans l'enseignement suivant, Andrew Warr décrit certaines de ces approches ou structures pour présenter le chemin.

### **EXTRAIT : La Quatrième Vérité des Nobles : Le chemin qui mène à la cessation.**

**(24 min)**

*Andrew Warr, Dzogchen Beara, 2 décembre 2021*

Répondez aux questions suivantes :

—Pouvez-vous vous rappeler des huit aspects du Noble Octuple Sentier ?

—Pouvez-vous expliquer la structure du chemin décrit en termes de Vue, Méditation et Action ? En quoi est-elle liée à notre nature fondamentale ?

—Pourquoi cultiver l’amour et la compassion ?

—Andrew explique comment le chemin peut être présenté par les trois entraînements supérieurs : discipline ou comportement éthique, méditation et sagesse.

a) Comment Andrew a-t-il décrit chacun des entraînements supérieurs ?

Comment a-t-il expliqué qu’ils se soutiennent mutuellement ? Pourquoi sont-ils décrits parfois comme « la roue du bonheur permanent » ?

b) Pouvez-vous voir comment appliquer la structure des trois entraînements

supérieurs pour soutenir votre chemin ? Avez-vous expérimenté la façon dont ils se

soutiennent mutuellement, par exemple, la discipline qui mène à une vie plus simple ?

### **Quelques notes sur la Quatrième Vérité des Nobles**

Une mauvaise compréhension fréquente concernant la Quatrième Vérité des Nobles, est le fait que suivre le chemin nous amènera à quelque chose qui n’existait pas auparavant. Le chemin est un processus interne de l’esprit où nous dissipons l’illusion qui nous empêchait de réaliser notre nature de bouddha. Nous nous éveillons simplement à la véritable réalité des choses, plutôt que de créer quelque chose de nouveau.

Le Fondement ou Véhicule commun décrit ce chemin comme le Noble Octuple Sentier. Il comporte huit éléments, qui peuvent être classifiés selon les trois entraînements supérieurs :

<b>Le Noble Octuple Sentier</b>	<b>Les Trois entraînements supérieurs</b>
La Vue juste L’intention ou la pensée juste	La Sagesse
La parole juste	La discipline ou l’éthique

L'Action juste Le mode de vie juste	
L'effort juste L'attention juste La Concentration juste	La méditation

Il est bon de comprendre dès maintenant que cette structure n'a pas une progression linéaire. Les huit aspects sont destinés à être développés simultanément et se nourrissent mutuellement. Le terme « correct » n'a aucun sens moralisateur et n'implique pas non plus que les autres chemins sont « mauvais ». Dans ce contexte, le mot « correct » veut dire quelque chose de « sain, équilibré ou bénéfique », que ce soit pour soi-même ou pour autrui, qui va nous aider à nous transformer en un « être noble ».

### **La cessation analytique et non-analytique**

Vous vous rappelez peut-être des deux types de cessation. Dans cet enseignement, Sogyal Rinpoché et Adam Pearcey entrent en détail dans ce sujet.

#### **EXTRAIT : Le chemin de la cessation et la cessation elle-même**

**(10 min)**

*Sogyal Rinpoché & Adam Pearcey, Haileybury, 11 avril 2013*

—Expliquez ce que signifie la cessation.

—Comment ses deux types de cessation sont-ils reliés à la nature de bouddha ?