

## Les Quatre Nobles Vérités

Le premier enseignement du Bouddha, à la base de toutes les écoles bouddhistes, est celui des « *Quatre nobles vérités* ».

Ces vérités sont dites « nobles » au sens où elles ont le pouvoir de nous élever, de nous émanciper.

Semblable à un arbre ayant grandi à travers les siècles et les cultures, le bouddhisme s'est ramifié et diversifié. Si on garde cette image à l'esprit, on peut dire que l'enseignement des quatre nobles vérités en est à la racine.

Au cours des siècles, apparaîtra un courant réformateur nommé « Mahayana », ou « Grand véhicule ».

Ce vaste courant auquel se rattache l'école zen (mais également le bouddhisme tibétain ou l'école du maître vietnamien Thich Nath Han...) reprendra les enseignements de base avec le souci de les mettre à portée de tous : qu'ils soient moines, nonnes, laïcs, lettrés ou non, hommes ou femmes ...

Selon le Mahayana, tous les êtres ont la capacité de se libérer des afflictions, la voie bouddhiste n'est pas réservée à une élite ascétique vivant en retrait du monde.

C'est ainsi que sont nés les *Voeux du Bodhisattava*\*, quatre voeux que nous exposons ici en rapport aux quatre nobles vérités.

Ces voeux sont véritablement le coeur de la pratique du zen, le coeur du Mahayana. Nous les chantons à l'issue de chaque séance de méditation afin de les garder à l'esprit.

\* Le bodhisattva - littéralement « être d'éveil » - est l'être qui ne perd jamais de vue, dans la vie quotidienne et sa pratique de la voie, son lien d'interdépendance avec toutes les existences.

\*\*\*

## La Première Noble Vérité

La première noble vérité énonce le constat que la vie est « **Dukkha** ».

*Dukkha* est souvent traduit par « souffrance », mais c'est en réalité plus subtil que cela. Ce terme sanscrit évoque une forme d'insatisfaction latente, une souffrance due à la précarité existentielle, au sentiment d'incomplétude et de séparation, d'isolement. *Dukkha* exprime une certaine confusion, de l'agitation mentale :

« Insatisfaisantes sont les choses conditionnées... »

Observer cette réalité, la reconnaître, y faire face, c'est déjà une forme d'éveil. Voir et comprendre notre insatisfaction est le point de départ de la recherche spirituelle.

*Dukkha* signifie également détresse, mal-être, un sentiment d'enfermement...

La souffrance ici nommée se caractérise par le fait de se démener à l'intérieur de la confusion fondamentale de notre esprit - tout en cherchant des échappatoires qui alimentent cette confusion et perpétuent notre détresse.

On ne saisit pas le problème à la racine, on n'en voit pas la cause profonde (notre sentiment de séparation et de finitude, d'incomplétude).

Une pratique, une discipline est nécessaire pour nous sortir de notre enfermement dans l'illusion, pour nous ouvrir à cette vision des causes profondes.

Cela, autant pour soi que pour les autres.

Le premier vœu du bodhisattva :

*Aussi nombreux que soient les êtres, je fais le vœu de les aider à se libérer.*  
SHU JO MUHEN SEIGAN DO

## La Seconde Noble Vérité

La deuxième noble vérité indique que **la cause** de cette souffrance est la « **soif** » ou la « **saisie** » : une forme d'appétit insatiable et confus qui colore notre rapport au monde, et ce jusqu'à dénaturer notre perception elle-même.

Cela renvoie aux passions conflictuelles, issues de la confusion première quand à la nature et à l'ordre des choses.

On parle des trois racines primordiales à l'origine de la souffrance, ou des « *trois poisons* ». Ces trois poisons sont bien souvent à l'oeuvre bien avant qu'on en prenne conscience :

- *Avidité* - attachement aux plaisirs des sens, soif d'expériences sensorielles, soif d'une existence éternelle immuable, paradisiaque ; soif de reconnaissance ; ou encore soif d'inexistence : dégoût, destruction...
- *Haine* - répulsion : qui peut prendre la forme de colère, de peur, d'agressivité...
- *Ignorance* - confusion liée à l'ignorance de notre vraie nature, absence de vue juste. On s'enferme dans des visions dualistes, on s'attache à des vues imaginaires, on maintient l'esprit clivé et manipulé par des énergies conflictuelles, des passions et des frustrations diverses...

Le maître tibétain Chögyam Trumpa commente :

*« La souffrance commence par un imperceptible petit mouvement de pensée, très simple et très banal, issu de notre confusion fondamentale.*

*Avant qu'une intention ne surgisse règne un état de profonde incertitude, un état d'esprit empreint d'opacité et de stupeur. (Ignorance)*

*Cette incertitude ou confusion se produit à chaque fraction de seconde... »*

Au vu de cela, on comprend l'importance de la *concentration* et de l'*observation de la vraie nature des phénomènes* ( *absorption unifiante en zazen*) comme remèdes à la souffrance. On parle également de « pleine conscience » au coeur de notre pratique.

Précisons pour éviter toute confusion, que si l'avidité est bien identifiée comme un poison, la voie bouddhiste n'est pas pour autant une voie d'ascèse selon laquelle il s'agirait de se priver de tout plaisir et de se retirer du monde afin d'obtenir des mérites. Elle est une voie de plénitude qui nous enseigne à accepter et apprécier totalement notre vie en interdépendance avec tous les êtres.

Le deuxième voeu du bodhisattva :

*Aussi nombreuses que soient les passions affligeantes, je fais le voeu de m'en libérer.*

BONNO MUJIN SEIGAN DAN

## La Troisième Noble Vérité

La troisième noble vérité indique que cet état de fait exposé dans les deux premières vérités (la souffrance, la soif, la saisie, l'ignorance, l'avidité et la haine) n'est pas une fatalité, et que l'on peut y remédier en pratiquant un cheminement spirituel, une voie d'éveil à notre véritable nature.

C'est la Vérité de la **Cessation de la souffrance**.

Autrement dit, l'errance et la souffrance ne sont pas consubstantielles à l'existence humaine : elles sont le fruit de l'illusion. Une illusion dans laquelle nous nous sommes empêtrés, voir que nous nourrissons.

*Dukkha* n'est pas une fatalité. Il existe une issue, une autre perspective : c'est la vision éveillée, la vision de notre nature profonde.

Cette vision éveillée, le bouddhisme enseigne qu'elle est inhérente à tous les êtres, que tous les êtres sont capables de la réaliser :

*« Tous les êtres ont la nature de Bouddha »*

Non seulement tous les êtres, mais tous les phénomènes...

Tous les phénomènes expriment la réalité ultime. Tous les phénomènes résonnent intimement dans notre vie dès lors qu'ils sont réalisés sans voiles.

C'est ce qu'exprime le Maître Dogen dans la suite de son propos :

*« Etudier la Voie de l'éveil, c'est s'étudier soi-même !  
S'étudier soi-même, c'est se dépouiller  
Se dépouiller, c'est être éveillé par toutes les existences ... »*

En d'autres termes, étudier le soi, c'est tourner le regard vers l'intérieur, mais sans se fixer sur des constructions ou projections mentales. C'est se dépouiller et aller vers le cœur de notre existence. Abandonner les vues fausses ou limitées, les tensions et conceptions qui nous limitent et retrouver la communion avec toutes les existences.

Durant zazen, on laisse se dissoudre les effets de l'imagination tout comme les nuages se défont dans le ciel. Par la pratique du lâcher prise, l'esprit se libère naturellement.

Ce n'est bien sûr pas si simple, car il s'agit d'observer et de dépasser la « soif » sous-jacente (avidité et répulsion) qui nourrit les processus de saisies et d'appropriations.

De là l'importance d'une pratique du corps et de l'esprit en unité, et la grande aide de pratiquer dans un dojo, avec d'autres qui suivent le même chemin. La discipline dans le dojo nous aide à avancer.

Dans la vision bouddhiste l'éveil est primordial.

C'est l'ignorance, nourrie d'avidités et de répulsions qui voile notre vraie nature : vaste, libre et sans souillures. De l'ignorance et de la soif naissent alors les *vues fausses*, entraînant perceptions et compréhensions erronées, passions conflictuelles...

Cet état de fait nous maintient dans l'état d'errance et de souffrance nommé « *samsara* » : le cycle des « *renaissances karmiques* » qui se perpétue d'instant en instant.

S'éveiller, c'est briser ce cycle dans lequel nous nous enfermons nous-mêmes mentalement !

Libéré des illusions que l'on se fait sur soi ( libérés de l'appropriation, de la **soif** qui porte à la **saisie dualiste**), c'est l'extinction de la souffrance, le « *nirvana* ».

« *Etudier la Voie bouddhiste, c'est étudier le soi* »

Le *nirvana vivant*, la possibilité de la cessation de la souffrance au coeur même de la vie, est la troisième noble vérité. Il ne s'agit pas d'anéantissement, mais bien plutôt que se dissipent les voiles des illusions (noeuds émotionnels, croyances illusoire...) qui nous accablent. Il s'agit de s'éveiller à notre vraie nature, en lien avec toutes les existences.

A travers l'absorption méditative et unifiante qu'est le zazen, « inconsciemment, naturellement, automatiquement » on se libère de tous ces noeuds et on actualise la paix déjà présente en nous.

L'abandon des énergies perturbatrices, la pratique du lâcher prise, l'apaisement de toute tension, de toute intention, de tout mobile, amène une vision claire, non-dualiste, immédiate et profonde

C'est voir et accepter les choses telles qu'elles sont, c'est les voir apparaître sans y ajouter nos énergies conflictuelles.

La terminologie bouddhiste utilise le terme « *Dharma* » pour les choses « telles qu'elles sont », aussi bien que pour désigner les enseignements.

Le troisième vœu des bodhisattva :

*Aussi nombreux que soient les Dharmas, je fais le vœu de les pénétrer.*

HOMMON MURYO SEIGAN GAKU

## La Quatrième Noble Vérité

La quatrième noble vérité est celle de **la voie** qui mène à l'éveil.  
Dans son descriptif le plus ancien (l'octuple sentier) cette voie comporte huit branches qui peuvent être réunies en trois groupes :

- Ethique :
  - *Parole juste* (bienveillance)
  - *Actions justes* (comprendre et empêcher les schémas de comportements négatifs ou erronés)
  - *Conduite juste* (moyens de subsistance non nuisibles )
  
- Pratique :
  - *Effort juste* (pratiquer avec assiduité, développement de l'énergie)
  - *Attention juste* (attention à la réalité intérieure et extérieure, remémoration des expériences passées - vigilance, pleine conscience)
  - *Concentration juste* (absorption unifiante, contemplation sans dualité - zazen)
  
- Sagesse :
  - *Vision juste* (voir les choses telle qu'elles sont - impermanentes, interdépendantes, sans dualité - ne pas s'attacher aux théories ou aux vues de l'esprit, voir à nos entraves ...)
  - *Pensée juste* (dominée par le lâcher prise plutôt que par la confusion et les poisons de l'esprit).

Dans la voie du Mahayana, l'octuple sentier a été traduit en six « vertus illimitées », les « six paramitas » qui sont :

Le **Don**, la générosité.

L' **Ethique**, suivre les préceptes

La **Patience**, l'acceptation (embrasser les contradictions).

La **Persévérance**, l'énergie qui permet d'avancer dans la bonne direction.

Le **Zazen** concentration/contemplation.

La **Sagesse** Prajna, sagesse qui est au-delà de nos vue limitées.

Toutes ces vertus sont incluses en zazen :

*« Les enseignements exposés par les Bouddhas durant leur vie sont en entier contenus dans les préceptes, la concentration et la sagesse.*

*Dans le zazen, il n'y a pas de précepte qui ne soit préservé, pas de concentration qui ne soit cultivée, pas de sagesse qui ne soit réalisée. »*

*Keizan Zenji*

Le coeur de la pratique des vertus illimitées, c'est de les mettre en oeuvre sans calcul, en abandonnant l'esprit d'obtention, l'esprit utilitaire.

Lorsque nous pratiquons zazen en s'abandonnant soi-même dans la posture, nous pratiquons également le don, la patience, la persévérance, l'éthique et la sagesse. Inconsciemment, naturellement, notre pratique aide toutes les existences.

*« Demeurez toujours dans la grande compassion et dédiez le pouvoir illimité du zazen à tous les êtres vivants. »*

*Keizan zenji*

Le quatrième voeu du bodhisattva :

*Aussi parfaite que soit la voie du bouddha, je fais le voeu de la réaliser.*  
BUTSUDO MUJO SEIGAN DO

\*\*\*

A travers zazen nous pouvons toucher la joie pure de l'existence, nous relier à l'énergie cosmique (le Ki), observer et laisser passer nos illusions, abandonner les énergies nuisibles...

Bien qu'elle soit ardue, cette pratique est libératrice et se répercute positivement et naturellement dans tous les aspects de notre vie. Elle est d'une grande aide, aussi bien pour soi que pour les autres. Elle offre de grands bienfaits.

Les cérémonies, rituels et chants que nous pratiquons dans le dojo ont tous pour fonction de partager notre pratique avec tous les êtres et de nous rappeler notre lien originel avec ceux-ci.

*« Pratiquer zazen permet de trancher les illusions à la racine, inconsciemment, naturellement, automatiquement ! »*

Mokudo Taisen Roshi

\*

*« Expérimentez par vous-même, soyez votre propre lumière »*

Bouddha