

Les Quatre Nobles Vérités (Catvâ Ārya Satyâni) – Maître Okumura

Remplis de terreur et d'incertitudes, les humains primitifs avaient besoin de vénérer quelque chose sur lequel ils pouvaient compter. Même dans nos sociétés civilisées, il est dangereux d'avoir confiance en autre chose que soi-même. Tout ce qui est en dehors de soi est incertain, changeant et aléatoire. Alors, on adore, on prie et on compte sur cette « chose » que nous pensons être éternelle et immuable.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons besoin de religion.

Cependant, le Bouddha ne nous a pas appris à prendre refuge en un dieu qui serait au-delà de ce monde des phénomènes. Il nous a appris à trouver refuge au sein de ce monde et (surtout) en nous-mêmes. Le Bouddha Shâkyamuni a enseigné que les personnes qui prennent refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont capables de « voir » avec la sagesse exprimée dans les Quatre Nobles vérités.

Dans le bouddhisme, la sagesse, la compassion et la foi sont très importantes.

Dans d'autres religions, on ne comprend pas donc, on croit. En prenant refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha (càd les Trois Trésors), nous pouvons apprendre à trouver la stabilité, la paix et la libération de la peur en examinant ce qui se passe (réellement). Nous voyons que la cause de la peur est en nous.

Avec les Quatre Nobles Vérités, le Bouddha enseigna Duhkha : la réalité de la souffrance, Samudaya : sa cause, Nirodha : la possibilité de s'en libérer et Marga : le Noble Octuple Sentier c'est-à-dire la Voie à suivre pour atteindre cette libération et réaliser le Nirvâna.

Duhkha, la souffrance est la première des Quatre Nobles Vérités.

Il existe quatre sortes de souffrances : la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort. Il y a également la séparation d'avec des personnes que nous aimons, la rencontre de personne que nous n'aimons pas, ne pas pouvoir obtenir ce que nous désirons et ne pas pouvoir contrôler les agrégats (skandhas).

Les trois premières souffrances sont les expériences douloureuses que nous rencontrons toutes et tous dans notre vie en société. Parfois, il nous faut nous séparer des gens que nous aimons et à d'autres moments, nous sommes obligés de côtoyer des gens qui nous déplaisent. Il nous arrive souvent de ne pas pouvoir obtenir ce que nous voulons et nous en souffrons. La forme de souffrance la plus fondamentale et la plus implicite à la nature humaine est la dernière, les cinq agrégats. Bouddha nous enseigne que nous sommes une réunion de cinq agrégat (cinq skandhas) à savoir : la forme (le corps), la sensation, la perception, les formations mentales (formations karmiques) et la conscience.

Ces cinq éléments qui forment chaque existant sont impermanents, ils changent sans cesse. Nous ne pouvons pas les contrôler. Nous ne pouvons pas (vraiment) maîtriser nos vies parce que nous ne possédons pas notre corps et notre esprit.

L'existence humaine est donc source d'insatisfaction et nous en souffrons.

Samudaya, la deuxième Noble Vérité concerne la cause de la souffrance.

Le Bouddha a enseigné que nos désirs et nos attachements sont illusoires et ont pour cause fondamentale l'ignorance, (l'avidité et la colère). Ils sont la cause de toutes nos souffrances. Nous avons toujours faim et soif ; ce qui nous fait sans cesse courir après quelque chose qui pourrait remplir notre ventre vide. Même lorsque nous vivons dans la prospérité, nous voulons encore plus de réussite. En même temps, nous avons peur de perdre ce que nous avons.

Nirodha, la troisième Noble Vérité est la vérité de la fin de la souffrance, le Nirvâna.

Le Bouddha nous apprend qu'il est possible de se libérer de la souffrance et de vivre dans le Nirvâna. La souffrance a des causes et dépend de conditions ; si nous œuvrons au changement de ces causes et de ces conditions, nous pouvons nous en affranchir. L'enseignement du Bouddha Shakyâmuni n'est pas pessimiste.

Marga, la quatrième Noble Vérité est la Voie à suivre pour éradiquer la cause de la souffrance. Cette Voie est le Noble Octuple Sentier. Cet Octuple Sentier consiste à voir les choses correctement c'est à dire à fonder notre réflexion sur la réalité et non pas sur une vue égoïste et agir en accord avec cette vue juste, parler honnêtement, avoir un moyen d'existence intègre, faire des efforts assidus (pour s'améliorer), pratiquer l'attention et la méditation juste. Le Bouddha nous a enseigné ces huit lignes directrices pour notre pratique (de tous les jours). Il nous a appris qu'il est possible de trouver en nous le fondement d'une vie paisible sans qu'il soit nécessaire de s'appuyer sur une quelconque divinité.

Rien n'est éternel, ni le Dharma ni nous-mêmes, tout change sans cesse.

Nous ne pouvons compter sur rien pourtant cette réalité du non-soi et de l'impermanence est au cœur de notre vie. Cette réalité est le seul fondement stable et paisible possible parce que c'est la seule réalité qui soit ici et maintenant.

Rien dans le passé, rien dans l'avenir, rien d'autre que cette réalité n'est fiable.

Elle change constamment et c'est pour cela qu'elle est sans cesse fraîche et nouvelle.

Maître Okumura