



Les Quatre Nobles Vérités

Thich Nhat Hanh

Le Cœur des Enseignements du Bouddha (adapté)

Après avoir réalisé l'éveil parfait et authentique (*samyak sambodhi*), le Bouddha a dû trouver les mots pour partager son expérience. Il avait déjà l'eau, mais il lui manquait encore les récipients comme les quatre nobles vérités ou le noble sentier des huit pratiques justes pour contenir cette eau. Les quatre nobles vérités sont la crème de l'enseignement du Bouddha. Le Bouddha n'a eu de cesse de proclamer ces vérités jusqu'à son grand nirvana (*maha-parinirvana*).

Les Chinois parlent des « quatre merveilleuses vérités » pour désigner les quatre nobles vérités. Notre souffrance est noble dès lors qu'on l'embrasse et qu'on la regarde profondément. Sinon, elle n'a rien de noble. On ne fait que se noyer dans l'océan de souffrance. Pour dire « vérité », les Chinois utilisent deux caractères : « monde » et « roi ». Personne ne peut revenir sur les paroles d'un roi. Ces quatre vérités sont indiscutables. Elles sont à mettre en application et à réaliser.

Après avoir atteint l'Éveil, le Bouddha enseigna les **Quatre Nobles Vérités** de l'existence de la souffrance, des causes de la souffrance, de la possibilité de restaurer le bien-être et du noble sentier des huit pratiques justes qui conduit au bien-être. Il proclama à ses cinq compagnons de pratique : « *Chers amis, c'est parce que j'ai moi-même identifié la souffrance, compris la souffrance, identifié les causes de la souffrance, supprimé les causes de la souffrance, reconnu l'existence du bien-être, obtenu le bien-être, identifié le chemin qui mène au bien-être, parcouru ce chemin jusqu'au bout et réalisé la libération totale que je peux proclamer la délivrance.* »

En disant ces mots, le Bouddha mettait en mouvement la roue du Dharma, la voie de la compréhension et de l'amour.

Les Quatre Nobles Vérités sont la crème de l'enseignement du Bouddha. Notre souffrance est noble dès lors qu'on l'embrasse et qu'on la regarde profondément. Sinon, elle n'a rien de noble. On ne fait que se noyer dans l'océan de souffrance.

La première noble vérité est la souffrance (*dukkha*). Le sens racine du caractère chinois pour souffrance est « amer ». Le bonheur est doux, la souffrance amère. Nous souffrons tous plus ou moins. Nous éprouvons un certain malaise dans notre corps et notre esprit. Nous devons reconnaître et admettre la présence de cette souffrance et la toucher. Et pour cela, nous aurons certainement besoin d'un maître et d'une Sangha, des amis dans la pratique.

La deuxième noble vérité est l'origine, la cause, les racines, la nature, la création ou l'apparition de la souffrance. Après avoir touché notre souffrance, nous avons besoin de regarder profondément en elle pour voir d'où elle vient. Nous avons besoin de reconnaître et d'identifier les nourritures spirituelles et matérielles que nous avons absorbées et qui nous font souffrir maintenant.

La troisième noble vérité est la cessation de la création de la souffrance, c'est-à-dire s'abstenir de faire les choses qui nous font souffrir. C'est la bonne nouvelle ! Le Bouddha n'a pas nié l'existence de la souffrance, mais il n'a pas nié non plus l'existence de la joie et du bonheur. Si vous pensez que selon le bouddhisme, « tout est souffrance et on ne peut rien faire », c'est exactement le contraire du message du Bouddha. Le Bouddha nous a montré comment reconnaître et admettre la présence de la souffrance, mais il a aussi enseigné la cessation de la souffrance. S'il n'y avait pas la possibilité de la cessation, à quoi la pratique servirait-elle ?

La quatrième noble vérité est le sentier ou chemin qui conduit à s'abstenir de faire les choses qui nous font souffrir. C'est le chemin dont nous avons le plus besoin. Le Bouddha a parlé d'un noble sentier à huit branches, que les Chinois ont traduit par l'expression « chemin des huit pratiques justes » : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, la pleine conscience juste et la concentration juste.