

PREMIER CHAPITRE

Prendre conscience de l'insatisfaction et de la satisfaction, puis de leur caractère impermanent

Ce chapitre peut être placé en parallèle avec l'enseignement des “quatre vérités des Nobles” (*sct. catvāryāryasatya*).

I. Les quatre vérités des Nobles

Le Bouddha Shakyamouni exposa le fondement de son enseignement sur quatre affirmations que l'on nomme ; les “quatre vérités des Nobles”.

- a) La vérité de la souffrance**
- b) La vérité de la cause de la souffrance**
- c) La vérité de la cessation de la souffrance**
- d) La vérité du chemin vers cette cessation**

“Vérités” dans le sens où leur affirmation est avérée par l'expériences qu'il est possible de faire à notre tour en s'appliquant aux trois entraînements : écoute, réflexion et méditation.

“Nobles” se réfère à l'attitude d'esprit de ceux qui s'engage à l'Éveil avec la motivation que le fruit de leurs expériences puisse contribuer au bien des êtres : la réalisation de leurs illusions qui dissipe toutes les souffrances.

Ces quatre vérités ont été enseignées dans un ordre précis qu'il est important de respecter dans notre pratique.

a) La vérité de la souffrance

Tous les êtres vivants, sans exception, cherchent à connaître le bonheur et à éviter la souffrance. Que ce soit le plus petit insecte ou l'homme le plus puissant du monde, les êtres ont tous ce même souhait : être heureux...

Cependant, il ne nous est pas loisible de jouir d'un véritable bonheur, d'un bonheur permanent.

Le terme sanscrit "doukkha", qui est généralement traduit par "souffrance", désigne le mal-être existentiel dans le sens où notre aspiration au bien-être sera constamment contrariée tant que l'on espère l'obtenir sans remettre en cause la soif et les illusions qui conditionnent notre existence. Il existe différents types de souffrance.

La souffrance en rapport à la naissance

La souffrance en rapport à la maladie

La souffrance en rapport à la vieillesse

La souffrance en rapport à la mort

La souffrance d'être séparé de ce que l'on aime

La souffrance d'être uni à ce que l'on n'aime pas

La souffrance due à la saisie en les cinq agrégats

Le Bouddha Shakyamouni nous suggère de **constater** la souffrance.

Avant de vouloir suivre un traitement médical il a bien fallu au préalable se rendre compte de son mauvais état de santé physique. De même pour notre santé mentale il faut bien reconnaître nos insatisfactions et notre mal-être puis de s'interroger sur notre situation et ainsi ressentir la nécessité d'une démarche philosophique et spirituelle.

Nous devons juste constater, prendre en compte nos insatisfactions, nos tourments et toutes nos contrariétés existentielles. Ce constat n'est pas fait pour nous rabaisser dans le défaitisme et le fatalisme. Ce constat est l'antidote à l'espoir/crainte. L'espoir/crainte n'est ni l'espoir ni la crainte, ces deux facteurs ayant leur propre vertu. L'espoir/crainte est un sournois mélange d'autopersuasion, d'auto-tromperie qui fait que nous arrivons à nous contenter de compensations palliatives.

Cette première vérité énonce ce qu'il faut constater

b) La vérité de la cause de la souffrance

Dans notre soif de bonheur nous allons au plus immédiat et nous sommes semblables au moustique stupide qui se jette sur la flamme d'une bougie. "Moi-je veux être heureux et éviter la souffrance" et à partir de ce point de vue égocentrique nous entrons en relation avec tout le "reste", le monde et les autres. Les seuls outils de communication dont on dispose alors sont nos distorsions émotionnelles¹ (*sct. klésha*). À partir de cette polarisation réductrice qu'implique la saisie d'une entité, nous établissons des négociations, des accommodements ou des stratégies de toutes sortes pour tenter de satisfaire cette incoercible soif de bonheur.

Les kléshas sont classés en six grandes familles.

1. Il est nécessaire de réfléchir à ce que l'on appelle "émotions" (*lat. ex movere*) car il ne faut pas confondre avec les sentiments.