



## **LA DEUXIEME NOBLE VERITE**

**Par Ajaan Sumedho**

### *Quelle est la Noble Vérité au sujet de l'origine de la souffrance ?*

C'est l'avidité qui renouvelle l'existence, accompagnée du plaisir et de la convoitise, qui trouve toujours par ci ou là de nouvelles jouissances : en d'autres termes, la soif pour les désirs sensuels, la soif d'existence, la soif de non-existence. Mais quel est le terreau de cette avidité qui lui permet d'apparaître et de s'épanouir ? Partout où il y a une apparence de plaisir et de satisfaction, c'est là qu'elle surgit et prospère.

Voici quelle est la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité doit être pénétrée par l'abandon de l'Origine de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité a été pénétrée par l'abandon de l'Origine de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

[ *SAMYUTTA NIKAYA – LVI – 11* ]

<http://dhammasukha.free.fr/biblio/4NoblesVerites.html>

Voici donc la Deuxième Noble Vérité et ses trois aspects : « Il y a l'origine de la souffrance, qui est l'attachement au désir. Le désir doit être abandonné. Le désir a été abandonné. »

La Deuxième Noble Vérité établit qu'il existe une origine à la souffrance et que cette origine est l'attachement à trois espèces de désirs : la soif pour les plaisirs sensuels – **kama tanha**, la soif de devenir – **bhava tanha** – et celle d'éliminer – **vibhava tanha**. Ceci constitue la formulation de la deuxième Noble Vérité, la thèse – **pariyatti**. C'est l'objet de votre contemplation : l'origine de la souffrance est l'attachement au désir.

### TROIS CATEGORIES DE DESIRS

Il est important de comprendre ce que signifie le désir dans le sens du mot pali **tanha**. En quoi consiste tanha ? Kama tanha est très facile à comprendre : il s'agit de l'appétit pour les plaisirs expérimentés par l'intermédiaire des sens, de la recherche continue de ce qui les excite ou les stimule agréablement ; c'est ça **kama tanha**. Contemplez sérieusement ceci : « En tant qu'expérience, qu'en est-il d'éprouver du désir pour les plaisirs sensuels ? » .

Par exemple, lorsque vous mangez, si vous avez faim et que la nourriture est excellente, vous pouvez constater l'envie d'en reprendre. Observez cette sensation quand vous goûtez un met délicieux ; examinez ensuite ce désir pour une autre bouchée. Ne vous contentez pas de le croire, essayez. Ne vous imaginez pas que vous savez déjà parce que cela ressemble à votre expérience passée. Regardez ce qui se produit quand vous mangez : le désir pour prolonger l'expérience apparaît. C'est cela kama tanha.

Nous pouvons également contempler le processus intérieur qui consiste à vouloir devenir. Si nous faisons preuve d'ignorance, lorsque nous ne sommes pas à la recherche de quelque met délicieux au palais, ni de quelque belle musique agréable à l'oreille, nous pouvons nous perdre dans un monde d'ambition et de profit : le désir de devenir. Nous sommes pris dans ce mouvement d'efforts vers le bonheur, vers la richesse ; nous pouvons aussi nous efforcer de conférer de l'importance à notre vie en nous évertuant à corriger les imperfections de ce monde. Observez donc cette expérience de vouloir devenir autre chose que ce que vous êtes, à cet instant.

Soyez attentif au **bhava tanha** de votre existence : « Je veux méditer pour être libéré de mes angoisses... Je veux atteindre l'éveil... Je veux devenir moine – ou bien nonne... Je veux réaliser la libération sans avoir à prendre les ordres... Je veux avoir une femme et des enfants, ainsi qu'un emploi... Je veux profiter des plaisirs des sens, ne pas devoir renoncer à quoi que ce soit – mais devenir aussi un Arahant totalement libéré ».

Lorsque nous sommes désenchantés d'essayer de devenir, le souhait de se débarrasser des choses apparaît. Nous pouvons ainsi contempler **vibhava tanha** – le désir d'éliminer : « Je veux me débarrasser de ma souffrance... Je désire me libérer de ma colère... J'ai tendance à m'emporter et je veux que cela cesse... Je souhaite me délivrer de la jalousie, de la peur, de l'anxiété... ». Observez toutes ces manifestations de vibhava tanha.

En fait, nous contemplons ce qui, en nous-mêmes, veut se défaire des choses ; il ne s'agit pas d'éliminer vibhava tanha. Nous ne prenons pas parti contre le désir de « se débarrasser », pas plus que nous ne l'encourageons. Au lieu de cela, nous contemplons que c'est ainsi, c'est ce que l'on ressent quand on veut se débarrasser de quelque chose : « Je dois vaincre ma colère ; je dois anéantir le mal et me débarrasser de ma convoitise – alors je

deviendrai... ». Une telle association de pensées nous permet de voir que « devenir » et « se débarrasser » vont très souvent de pair.

Gardez à l'esprit, néanmoins, que ces trois catégories – kama tanha, bhava tanha et vibhava tanha – ne représentent que des classifications pratiques pour contempler le désir. Ce ne sont pas des formes de désir complètement séparées, mais plutôt différents aspects du désir.

**La seconde révélation de la Deuxième Noble Vérité est la suivante :  
le désir doit être abandonné.**

C'est ainsi que la pratique de lâcher prise apparaît. Vous prenez conscience que le désir doit être laissé de côté, mais cette réalisation ne constitue pas une envie d'abandonner quoi que ce soit. Si l'on manque de sagesse et que l'on ne contemple pas vraiment ce qui apparaît dans notre esprit, la tendance est de suivre l'impulsion : « Je veux abandonner, éradiquer tous mes désirs ! »... mais il ne s'agit là que d'un autre désir. Nous sommes pourtant capables de contempler véritablement et d'observer l'envie de se débarrasser, celle de devenir ainsi que celle de profiter des plaisirs sensuels. En comprenant ces trois types de désirs, nous sommes en mesure de les abandonner, de les laisser de côté.

La Deuxième Noble Vérité ne nous demande pas d'entretenir des pensées telles que : « J'ai tant d'appétit pour les plaisirs des sens... Je suis vraiment ambitieux... Je suis vraiment obsédé par bhava tanha... Je suis vraiment nihiliste. Mon seul désir est l'anéantissement. C'est tout à fait moi ! ». Cela n'est pas la Deuxième Noble Vérité. **Il ne s'agit en aucune façon de s'identifier aux désirs, mais de reconnaître le désir.**

J'ai passé beaucoup de temps à observer à quel point ma pratique était motivée par la soif de devenir. J'ai pu constater, par exemple, combien la bonne volonté que j'investissais dans l'exercice de la méditation n'était rien d'autre que le besoin d'être apprécié, combien mes relations avec les autres moines, les nonnes ou encore les laïcs étaient conditionnées par l'envie d'être aimé, approuvé. C'est cela aussi, **bhava tanha** : le besoin de louanges et de succès. Un moine fait également l'expérience de ce type de désir : vouloir que les gens comprennent et apprécient le Dhamma. Même ces aspirations subtiles, presque nobles, ne sont que bhava tanha.

Dans la recherche spirituelle, il existe aussi **vibhava tanha**, qui peut être très idéaliste et intolérant : « Je veux me débarrasser de toutes ces tendances négatives, les exterminer, les détruire ». J'écoutais très attentivement ces pensées : « Je veux me libérer du désir... Je veux me défaire de ma colère... Je ne veux plus ressentir la peur ou la jalousie... Je veux être courageux, avoir le cœur léger et joyeux ! ».

La pratique du Dhamma n'est pas de se détester pour avoir de telles pensées, mais, plutôt, de réellement voir que celles-ci ne sont que des phénomènes mentaux conditionnés. Elles sont éphémères. Le désir n'est pas ce que nous sommes, mais la façon dont nous réagissons, par habitude et par ignorance, parce que nous n'avons pas réalisé ces Quatre Nobles Vérités et chacun de leurs trois aspects. Nous tendons à réagir ainsi en toute circonstance. Ce sont des réactions habituelles, conditionnées par l'ignorance.

Mais, continuer à souffrir n'est pas la seule issue. Nous sommes capables de permettre au désir d'exister selon sa nature et de commencer ainsi à le laisser de côté, sans le poursuivre ni le réprimer. Le désir n'a le pouvoir de duper que dans la mesure où l'on s'en empare, où l'on y croit et où l'on réagit à sa présence.

## **L'ATTACHEMENT EST SOUFFRANCE**

Nous avons tendance à considérer que la souffrance est un sentiment, mais sentiment et souffrance sont deux choses différentes. C'est l'attachement au désir qui est souffrance. Le désir n'est pas, en soi, la cause de la souffrance ; ce qui suscite la souffrance est l'action qui consiste à se saisir du désir et le refus de s'en dessaisir. Ce discours est à utiliser comme outil de réflexion et de contemplation au regard de votre propre expérience.

Il est nécessaire d'examiner vraiment le désir et de le connaître parfaitement. Vous devez distinguer ce qui est naturel et nécessaire pour la survie de ce qui ne l'est pas. Il peut nous arriver d'être très idéalistes et de croire que même le besoin de nourriture est une forme de désir que nous ne devrions pas ressentir. On peut se rendre tout à fait ridicule à ce sujet. Mais le Bouddha n'était ni un idéaliste, ni un moraliste. Il ne cherchait pas à condamner quoi que ce soit. Il tentait de nous éveiller à la vérité pour nous permettre de voir clairement les choses.

Une fois que cette clarté est présente et que l'on voit les choses telles qu'elles sont, alors il n'y a pas de souffrance. Cela ne veut pas dire que l'on ne ressent plus la douleur ou la faim, mais que l'on peut ressentir le besoin de nourriture sans que cela devienne un désir. Le corps n'est pas l'ego : si on ne le nourrit pas, il s'affaiblira et finira par mourir. C'est la nature du corps, ce n'est ni bien, ni mal. Si nous adoptons une attitude très moraliste et très idéaliste et que nous nous identifions à notre corps, la faim devient un problème personnel. Nous pouvons alors même en arriver à croire que nous ne devrions pas manger. Ce comportement est dénué de sagesse. C'est stupide.

Lorsque vous voyez vraiment l'origine de la souffrance, vous réalisez que **le problème est l'attachement au désir et non le désir lui-même**. S'attacher veut dire être dupe, penser qu'il s'agit véritablement de moi et de ma propriété : « Ces désirs sont miens et pour que je ressente de tels désirs, il doit y avoir en moi quelque chose qui ne va pas... Je n'aime pas ce que je suis maintenant. Il me faut devenir autre chose... Je dois me débarrasser de quelque chose afin de devenir la personne que je souhaite être ». Ce sont là différentes expressions du désir. L'attitude à adopter est d'y prêter toute notre attention, d'en prendre pleinement conscience sans pour autant les juger – sans ajouter la notion de bien ou de mal, de reconnaître simplement le désir pour ce qu'il est.

## LÂCHER PRISE

Quand nous prêtons vraiment attention aux désirs, que nous les contemplons réellement, nous cessons de nous y attacher, nous leur permettons tout simplement d'exister tels qu'ils sont. Nous pouvons alors réaliser que l'origine de la souffrance peut être laissée de côté, abandonnée.

Comment pouvons-nous procéder pour laisser les choses de côté ? Il suffit de les laisser simplement suivre leur cours, telles qu'elles sont, ce qui n'est pas du tout pareil que de vouloir les annihiler ou les rejeter. Cela revient plutôt à les déposer et les laisser être. Par cette pratique de lâcher prise, il devient clair qu'il y a une origine à la souffrance, qui consiste en l'attachement, le non abandon du désir et que, pour notre bien-être, il convient de délaisser ces trois types de désirs. Lorsque nous avons très clairement vu cela, nous réalisons que nous les avons abandonné : il n'y a plus d'attachement à ces désirs.

Quand vous vous rendez compte qu'il y a attachement, souvenez-vous que « lâcher prise » ne veut pas dire « se débarrasser », ni « rejeter ». Si j'ai cette montre en main et que vous me dites « lâche-la », vous ne me demandez pas de la jeter. Je peux penser que je devrais le faire à cause de l'attachement que je lui porte, mais cela ne serait que le désir de m'en débarrasser.

Nous avons tendance à penser que se défaire de l'objet constitue une façon de se défaire de l'attachement. Mais si je suis capable de contempler l'attachement à cette montre, je m'aperçois qu'il n'y a pas lieu de s'en débarrasser : c'est une bonne montre, elle donne l'heure exacte. Cette montre n'est pas le problème. Le problème est l'attachement à la montre. Alors que puis-je faire ? Lâcher prise, la laisser de côté – la poser doucement, sans aucune aversion. Plus tard, si nécessaire, je pourrai la reprendre, lire l'heure et la reposer.

Vous pouvez adopter la même attitude de « laisser de côté » en ce qui concerne les plaisirs des sens. Peut-être avez-vous l'envie de prendre du bon temps, de vous amuser. Comment abandonner ce désir sans aucune aversion ? Reconnaissez-le simplement, sans le juger. Vous pouvez observer la volonté de vous en défaire – parce que vous vous sentez coupable d'avoir ce genre de désir futile – mais mettez tout simplement cela de côté. A cet instant, voyant ce désir tel qu'il est et le reconnaissant comme seulement du désir, vous n'y êtes plus attaché.

La pratique consiste donc à cultiver cette attitude à chaque moment de la vie quotidienne. Quand vous vous sentez déprimé et négatif, le moment même où vous refusez de vous complaire dans ce sentiment est une expérience de libération. Lorsque vous êtes vraiment conscient de ça, vous savez qu'il n'est ni nécessaire, ni inévitable de sombrer dans un océan de dépression et de désespoir. En fait, vous pouvez y mettre un terme en apprenant à ne pas y accorder une seconde pensée.

Il s'agit de découvrir cela à travers la pratique afin de savoir, pour vous-même, comment abandonner l'origine de la souffrance. Peut-on délaisser le désir par un acte de volonté ? Y-a-t-il véritablement quelqu'un ou quelque chose qui lâche à un moment donné ? Vous devez contempler cette expérience qui consiste à lâcher prise, puis l'examiner sérieusement, l'étudier jusqu'à ce que la réalisation se produise. Continuez jusqu'à ce que vous

comprenez « Ah, lâcher prise, c'est ça, maintenant je vois ! » A cet instant, le désir a été abandonné, mis de côté. Ça ne veut pas dire que vous allez en finir et abandonner une fois pour toute le désir. Mais à cet instant précis, vous avez relâché votre emprise et cette expérience a eu lieu tout à fait consciemment. A ce moment, il y a réalisation. C'est ce qu'on appelle « connaissance profonde ». Le terme utilisé en pali pour décrire ce type de compréhension profonde, fruit de l'expérience vécue, est **ñana-dassana**.

Ce fut durant ma première année de méditation que je compris vraiment ce que « lâcher prise » signifie en tant qu'expérience. Je savais, au niveau intellectuel, que je devais délaisser tout attachement et je me demandais comment m'y prendre. Il me semblait impossible de me défaire de quelque attachement que ce fut. Néanmoins, je persévérais à contempler : « Comment donc abandonner le désir ?... Vas-y, fais-le ! ».

Je continuais ainsi, en proie à une frustration grandissante. Mais, finalement, je compris clairement ce qui était en train de se passer. Lorsqu'on essaye d'analyser en détail le processus d'abandon du désir, on finit par rendre la chose très compliquée. Il ne s'agit pas de quelque chose que l'on peut formuler, exprimer par les mots : c'est quelque chose que l'on fait. C'est alors ce que je fis, juste l'espace d'un instant, tout simplement.

De même, lâcher prise, se libérer de nos obsessions et problèmes personnels n'est pas plus compliqué que ça. Il ne s'agit pas d'analyser éternellement et d'aggraver ainsi le problème, mais de cultiver la pratique de laisser les choses suivre leur cours, de ne pas s'en saisir, de les laisser de côté. Au début, vous le faites, mais, l'instant d'après, vous vous en saisissez à nouveau parce que l'habitude est plus forte. Mais, au moins, vous avez une idée de ce dont il s'agit.

Ainsi, quand je fis l'expérience du lâcher prise à propos du désir, je réalisai à ce moment que c'était ça « abandonner le désir », mais tout de suite, je me suis mis à douter : « Je ne suis pas capable de le faire, j'ai trop de mauvaises habitudes ! » Ne laissez pas ce genre de pensées vous décourager, ne suivez pas cette tendance qu'ont beaucoup d'entre nous à se rabaisser. N'écoutez pas cette voix. Il importe seulement de persévérer dans la pratique de lâcher prise, et plus vous prendrez confiance en votre habileté à le faire, plus vous serez en mesure de **réaliser l'état de non attachement**.

## REALISATION

Il est important d'avoir conscience que vous avez abandonné le désir : quand vous ne portez plus de jugement ou n'essayez plus d'éliminer quoi que ce soit, quand vous reconnaissez le désir pour ce qu'il est... Lorsque vous êtes vraiment calme et serein, vous vous apercevez qu'il n'y a pas d'attachement à quoi que ce soit. Vous n'êtes pas pris au piège, à essayer d'obtenir ou de rejeter quelque chose. La définition du bien-être est simplement celle-ci : connaître les choses telles qu'elles sont sans ressentir la nécessité de les juger.

Nous avons tendance à penser des choses comme : « Cela ne devrait pas être comme ceci... Je ne devrais pas être comme ça... Tu ne devrais pas être comme ceci ou te comporter comme cela, et ainsi de suite... » Je suis convaincu que je suis en mesure de vous dire ce que vous devriez être : vous devriez être bon, gentil, généreux, travailleur, diligent, courageux et faire preuve de compassion. Je n'ai pas besoin de vous connaître pour vous

dire tout cela ! Par contre, pour vraiment vous connaître, je dois vous accepter tel que vous êtes, au lieu de me référer à un idéal de ce qu'une femme ou un homme devrait être, ce qu'un bouddhiste ou un chrétien devrait être. Cela ne veut pas dire que nous ne savons pas ce que nous devrions être.

Notre souffrance vient de notre attachement à des idées concernant l'aspect idéal des choses, ainsi que de notre tendance à les rendre plus compliquées qu'elles ne sont. Nous conformer à nos idéaux les plus élevés est une tâche impossible. La vie, les autres, le pays et le monde dans lequel nous vivons : rien ne semble jamais aller comme il faudrait. Nous devenons très critiques à propos de tout comme de nous-mêmes : « Je sais, je devrais être plus patient, mais je n'en suis pas capable ! »

Ecoutez ces « devrait », ces « ne devrait pas » et tous ces désirs : avoir envie de ce qui est agréable, souhaiter devenir ou vouloir se débarrasser de ce qui est laid ou bien pénible. C'est comme si l'on écoutait quelqu'un se lamenter de l'autre côté d'une palissade : « Je veux ci et je n'aime pas ça. Ça devrait être comme ci et pas comme ça, etc... ». Prenez vraiment le temps d'écouter cette voix qui se plaint, prêtez-lui toute votre attention.

Je pratiquais beaucoup de cette façon quand j'étais d'humeur morose ou contestataire. Je fermais les yeux et me mettais à penser : « Je n'aime pas ci et je ne veux pas de ça... Cette personne ne devrait pas être comme ci... Le monde ne devrait pas être comme ça ! ». Je continuais à écouter cette espèce de démon qui n'en finissait pas de tout critiquer : le monde, vous, moi. Ensuite, je changeais de registre : « Je désire le bonheur et le bien-être... Je veux me sentir en sécurité... J'ai besoin d'être aimé ! ».

Je pensais ainsi délibérément, tout à fait consciemment et j'écoutais ces pensées afin de les connaître, simplement pour ce qu'elles sont : des phénomènes mentaux qui apparaissent selon leur nature conditionnée. Faites-en donc une expérience réfléchie, formulez tous vos espoirs, vos désirs et vos critiques. Soyez-en pleinement conscients. Ainsi, vous serez en mesure de connaître le désir et de l'abandonner.

Plus vous contemplez et examinerez l'attachement, plus claire se fera pour vous la réalisation « Le désir doit être abandonné ». Ensuite, par la pratique et la compréhension de ce que « lâcher prise » signifie, **le troisième aspect de la seconde Noble Vérité est révélé : « Le désir a été abandonné »**. Nous comprenons vraiment cette expérience. Ce n'est pas une compréhension théorique, mais une réalisation directe. Nous sommes conscients que le désir a été abandonné. C'est ça la pratique.



