

## VI

### **La Quatrième Noble Vérité : Le sentier menant à la cessation de la souffrance.**

Nous allons maintenant étudier la Quatrième et Dernière Noble Vérité, celle du sentier qui mène à la cessation de la souffrance. Elle constitue la principale prescription du Bouddha contre les maux de la vie. Par cette Quatrième Noble Vérité, le Bouddha préconise une manière de vivre efficace pour aider les hommes à se libérer de la toute puissance emprise du désir ardent qui les entrelace comme une plante grimpante étouffe un arbre avec ses vrilles. Cette manière de vivre est le Noble Sentier octuple aux huit branches.

Certaines personnes qui croient voir la vie toujours en rose, n'accordent aucun crédit au Sentier Octuple du Bouddha, lequel n'est, pour eux, qu'un jeu futile ou même une entrave à leur recherche du plaisir épicurien, de la jubilation jusqu'au jour où ils se rendent compte que jubilation rime avec affliction et que, toute chose marchant par paire avec son contraire comme nous l'avons déjà vue, plaisir finira par se transformer en malheur. D'autres, sans enthousiasme, adoptent une attitude mi-figue, mi-raisin vis-à-vis de la manière de vivre prescrite par le Bouddha. Enfin, une minorité de personnes voient en Sentier Octuple un remède miracle contre les souffrances existentielles et un moyen d'accéder à un haut niveau de développement spirituel.

Si la Quatrième Noble Vérité, c'est-à-dire le Sentier Octuple aux huit branches, était un médicament pour soigner la douleur existentielle, on aurait dû l'appeler remède octuple. Pourquoi l'a-t-on appelé plutôt Sentier Octuple ? La réponse à cette question est simple : un remède peut n'avoir jamais été utilisé avant son administration au patient en question, auquel cas celui-ci devient une sorte de cobaye. En plus, un remède peut être une arme à double tranchant ; il peut guérir le malade comme il peut aussi le tuer à cause de ses effets indésirables. En France, les maladies yatrogènes (maladies dues aux médicaments) coûtent, chaque année, plusieurs dizaines de milliards d'euros à l'assurance maladie. Comme quoi, les adages populaires qui disent que « l'homme ne meurt pas de sa maladie, mais de ses remèdes » ou « les médecins font les cimetières bossus » ne sont pas sans fondement.

Un sentier est, par contre, sûr de nous amener à destination. Un sentier est quelque chose que beaucoup de gens ont déjà emprunté et les preuves de son utilité ne sont plus à démontrer. Il faut savoir aussi que le Sentier Octuple n'est pas inventé par le Bouddha. A ce propos, il convient de distinguer « découverte » et « invention ». Si Christophe COLOMB n'existait pas, l'Amérique existerait quand même car ce n'est pas lui qui l'a inventée ; il n'a

fait que la découvrir et encore ! Peut-être quelqu'un d'autre l'avait déjà fait avant lui. Par contre, si Victor HUGO n'existait pas, ses œuvres n'existeraient pas, car c'est lui qui les a inventées. Dans le premier cas, c'est une découverte, et dans le second cas, c'est une invention.

Le Bouddha lui-même a déclaré que le Sentier Octuple n'est pas son invention. Ce Sentier existe depuis la nuit des temps et a été tracé par tous les autres Bouddha du passé ; il a déjà été emprunté par les arahants et d'autres sages. C'est un Sentier qui résiste à l'épreuve du temps. Le Bouddha l'a donc tout simplement découvert. Psychologiquement, le mot Sentier inspire plus de confiance que le mot remède quant à la manière de vivre prescrite par le Bouddha.

Le Sentier Octuple aux huit branches est aussi connu sous le nom du « Sentier du Milieu » car il évite les deux extrêmes. D'un côté, il évite la vie mondaine avec ses recherches des plaisirs des sens, ce qui est bas, vulgaire et ignoble ; de l'autre, il dénonce les excès inverses d'un ascétisme trop rigoureux avec mortification dangereuse et inutile. C'est donc un sentier raisonnable qui cherche à éviter les terrains dangereux et qui incite à la prudence. Enfin, le mot Sentier entraîne une implication majeure ; pour le connaître, il n'y a qu'un seul moyen : l'emprunter et le suivre jusqu'au bout.

Comme son nom l'indique, ce Noble Sentier Octuple comporte huit branches ou huit composantes :

1. La compréhension juste
2. La pensée juste
3. La parole juste
4. L'action juste
5. Les moyens d'existence justes
6. L'effort juste
7. L'attention juste
8. La concentration juste.

Ces huit composantes ne sont pas à développer les unes après les autres suivant l'ordre donné dans la liste qui n'est qu'apparent et didactique. Il faut les cultiver simultanément car elles sont interdépendantes; elles interagissent constamment entre elles, en se renforçant mutuellement. En tous cas, elles ne s'excluent pas les unes des autres.

Les huit composantes du Sentier Octuple sont traditionnellement divisées en trois disciplines qui constituent en quelque sorte un programme de purification de l'acte du corps, de la parole et de la pensée, par l'élimination complète du désir ardent et le développement final de la sagesse suprême pour aboutir à la « pureté de l'esprit », c'est-à-dire la réalisation du Nirvana.

Les trois disciplines sont les suivantes :

A. La conduite éthique (composantes n°3, n°4 et n°5)

B. La discipline mentale (méditation) (composantes n°6, n°7 et n°8)

C. La sagesse (composantes n°1 et n°2).