



Il s'agit d'une transcription de l'enseignement oral non révisée, réservée à votre usage personnel et qui ne doit donc en aucun cas faire l'objet d'une diffusion officielle. Toute faute ou erreur qui se glisserait dans ce texte n'est due qu'à son transcripteur.

LES QUATRE NOBLES VERITES - 2ème partie -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, en juin 2023.

Je continue à propos de cet enseignement fondamental du bouddhisme qu'on appelle les Quatre Nobles Vérités.
Comme je l'ai déjà expliqué cette traduction ne me paraît pas très opportune.

Plutôt que de vérité il vaut mieux parler d'observation du réel, c'est-à-dire quelque chose qui ne vient pas de l'extérieur mais que nous découvrons à travers notre propre expérience, notamment à partir du zazen.
Ces traductions sont importantes à étudier parce qu'elles nous amènent à poursuivre notre réflexion, notre pratique, notamment du zen, mais également notre étude du bouddhisme.

J'ai également parlé de cette traduction de la première noble vérité que l'on appelle la vérité de la souffrance: dukkha. J'ai aussi précisé que ce n'était pas une traduction très satisfaisante puisque cette réalité dont on parle, cette observation dont on parle, dukkha, devrait se traduire beaucoup plus par insatisfaction.
Elle regroupe tout un panel de ce que l'on appelle des mal êtres qui vont des états d'anxiété, (on peut refaire toute la liste j'avais faite la dernière fois), aux états de peur, d'insatisfaction, les soucis, la tristesse, la mélancolie, des sentiments que quelque chose n'est pas abouti, que rien n'est jamais bien. C'est tout ce mélange d'états intérieurs que l'on connaît bien, qui ne sont pas à proprement parler des souffrances au sens d'une inflammation, c'est-à-dire quelque chose qui fait mal, qui ne sont pas forcément des souffrances aiguës, mais qui sont présentes en toile de fond de nos états intérieurs et qui font que nous ne sommes jamais contents, jamais satisfaits. Nous ne nous contentons jamais de ce que nous avons, mais nous sommes toujours en train de ressasser le passé, de vouloir chercher des explications, de vouloir combler des vides, et en premier lieu bien sûr le vide de nous-mêmes. Cela nous le verrons dans la deuxième de ces observations.

Une fois qu'on a posé ces deux traductions, on peut considérer ces enseignements comme étant des observations, des observations réelles que nous pouvons faire en nous-mêmes et en regardant le monde. Car ces états dont je parle sont présents autour de nous: tous les états de violence, par exemple. Pourquoi y a-t-il des



guerres? C'est parce que certaines personnes sont insatisfaites. Pourquoi y a-t-il des agressions? Ce sont toujours les mêmes processus qui se répètent. Et c'est toujours l'expression de ce mal-être qu'il soit individuel, soit plus collectif, mais en tout cas, qui exprime ce dukkha.

Donc cette première noble vérité, première noble observation, le Bouddha l'exprime de la façon suivante. Cet enseignement doit nous rester en mémoire. Le bouddha dit: "voici moines..." Car il s'adressait à des moines, mais ce sont des enseignements qui s'adressent à tout le monde.

"Voici, moines, la noble observation de la souffrance: dukkha.

La naissance est dukkha.

La vieillesse est dukkha.

La maladie est dukkha.

La mort est dukkha.

Etre uni à ce que l'on n'aime pas est dukkha.

Être séparé de ce que l'on aime est dukkha.

Ne pas obtenir ce que l'on désire est dukkha.

En résumé les cinq standards d'attachement, les cinq agrégats d'attachement sont dukkha.».

En général c'est ainsi que sa première observation du réel est exprimée. Donc le Bouddha énumère toute une série, il y en a huit, toute une série d'expressions de ce dukkha que nous pouvons, que nous devrions en tout cas étudier, observer dans notre propre vie quotidienne. Car on va le voir, ce sont des choses très concrètes.

En général on divise ces huit sources de dukkha, ou expressions de dukkha en quatre grandes catégories.

La première c'est tout ce qui est issu de dukkha elle-même. : toutes les situations de dukkha comme par exemple la naissance.

- La naissance en elle-même contient toutes les futures expressions de dukkha. S'il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de cause de dukkha. Donc la naissance en elle-même est ce qui va générer toutes les expressions de dukkha.

- Bien sur le fait de vieillir, en général c'est plutôt ressenti comme quelque chose qui n'est pas forcément très agréable. Je ne parle pas là du fait de mûrir. Mûrir on peut tous en apprécier certaines vertus. Il s'agit du fait de vieillir, de voir nos capacités diminuer ou en tout cas devenir moins présentes. Donc c'est source de dukkha, d'anxiété, de problème, de souci.

- Bien entendu la maladie, le fait de perdre la santé. Ceci c'est vrai en dehors de l'âge. Celui qui tombe malade ressent la maladie comme quelque chose de douloureux physiquement bien entendu mais psychiquement également. La santé on le dit, c'est notre bien le plus précieux. On le dit beaucoup. Ce n'est pas pour autant qu'on le comprend ou qu'on le respecte. En général justement, la santé c'est de ne pas penser à la santé. Quand on ne pense pas trop à sa santé, c'est qu'on est



en bonne santé. Quand on commence à voir certaines manifestations de maladie, on comprend ce qu'est la santé.

Donc le fait de perdre sa santé est douloureux en soi.

- Et bien sûr la mort est une source infinie de souffrances, de douleurs.

À chaque fois que nous perdons quelqu'un de proche, nous le ressentons, même quand c'est quelqu'un qu'on n'a pas forcément très bien connu. Nous ressentons tous la mort comme quelque chose de douloureux, c'est normal.

Mais nous ne pensons même pas à notre propre mort. En général nous y pensons peu... Nous pensons surtout à vivre, et c'est normal. Mais nous devrions peut-être y penser plus, ou en tout cas quotidiennement, non pas de façon anxieuse, ou anxiogène, mais d'une façon apaisée, Voir cette réalité comme étant présente, donc savoir que nous-mêmes à un moment donné ou à un autre nous sommes amenés à disparaître ou à mourir.

Donc la mort en tant que telle est ressentie comme douloureuse.

On peut également associer à ces sources de dukkha, la cinquième sorte de dukkha que décrit le Bouddha.

Être uni à ce que l'on n'aime pas est dukkha.

Etre confronté à toutes les situations qui nous paraissent, que nous vivons comme étant désagréables ou douloureuses est source de souffrance.

Être uni à ce que l'on ne souhaite pas, à ce que l'on ne veut pas, à ce que l'on n'aime pas est dukkha.

Les deux suivantes sont des expressions de dukkha liées à la réalité de l'impermanence.

L'impermanence, est évidemment source sans fin de dukkha.

Nous n'aimons pas par nature ce que nous ressentons comme instable, ou qui ne durera pas.

Donc nous nous attachons et nous faisons tout pour oublier ou faire semblant d'oublier cette réalité de mujo, de l'impermanence.

Or cette impermanence est structurelle. Elle est constitutive du monde. Toute chose apparaît et disparaît.

Nous ne pouvons rien faire contre cela. On a beau vouloir faire durer les choses, on a beau ne pas vouloir qu'elles s'arrêtent ou disparaissent, c'est se battre contre l'océan, contre des choses infiniment plus fortes que nos désirs.

La sixième: être séparé de ce que l'on aime est source sans fin de dukkha.

A chaque fois que nous vivons des situations où ce que nous aimons nous est retiré ou que les êtres que nous aimons changent de situation ou de relation, nous le vivons mal.

À chaque fois que des circonstances de notre vie disparaissent, qui nous paraissaient agréables ou correctes, qui nous convenaient, cela est source de souffrance pour nous.

Perdre son travail, c'est une souffrance, c'est dukkha.

Perdre la personne que l'on aime c'est évidemment une souffrance, pas simplement parce qu'elle disparaît ou qu'elle meure, mais aussi parce que les sentiments que



nous ressentons ne sont plus partagés. Forcément nous ne sommes plus dans les mêmes relations ou dans les mêmes liens alors c'est évidemment douloureux. Les chagrins d'amour et tous les changements en général sont ressentis la plupart du temps comme dukkha.

Et la septième ne pas obtenir ce que l'on veut est dukkha.

Quand les choses nous résistent, ou que nos désirs ne peuvent pas être satisfaits, en général nous l'exprimons soit par les sentiments négatifs comme le désespoir ou des sentiments d'être incapables ou des sentiments de culpabilité ou d'infériorité. Soit on l'exprime à travers la colère, le ressenti. En tout cas ne pas pouvoir réaliser ce que l'on veut, ne pas obtenir ce que l'on veut est dukkha.

En tout cas, je pense que ces sept premières sources de dukkha sont notre quotidien.

Alors évidemment tous les jours de ne perdons pas un être cher. Tous les jours nous ne perdons pas notre travail. Tous les jours nous ne sommes pas confrontés à des situations désespérées ou désespérantes, heureusement.

Mais on ne doit pas lire ces sept premières sources de dukkha uniquement d'un point de vue extrême.

On peut voir la séparation d'avec ce que l'on aime, au quotidien, par exemple quand une situation sympathique s'arrête, on est obligé de refaire ce que l'on a moins envie de faire.

Le Bouddha ne parle pas seulement des grandes situations de souffrance que l'on peut connaître dans notre vie. Cela concerne aussi toutes ces petites situations du quotidien qui s'accumulent, car cela n'arrête pas, c'est le quotidien, c'est la vie... ces situations qui en s'accumulant constituent un climat intérieur, un état intérieur négatif ou qui sont vécues de façon désagréable ou malsaine.

C'était également à ce niveau là que nous devons observer ces enseignements, au niveau quotidien, au niveau des petites choses. Il ne faut pas attendre d'apprendre que l'on a un cancer pour se dire que la maladie est dukkha. On peut le comprendre bien avant.

Ou que la perte de la jeunesse est dukkha.

Donc ce sont des choses à mettre vraiment au cœur de notre quotidien. Et cela nous permet de regarder, de commencer à regarder notre existence d'une façon différente.

Car quand on commence à mettre des noms sur les choses, elles deviennent différentes. Quand on commence à les reconnaître, on fait un pas, un très grand pas dans notre compréhension du dharma, mais aussi de notre vie, de notre quotidien.

Donc c'est important de ne pas négliger ces choses. Au fur et à mesure qu'une journée passe il est important de savoir reconnaître pourquoi je me sens mal tout d'un coup, ou pourquoi j'ai une colère qui monte, pourquoi j'ai cette insatisfaction, alors que je devrais être plutôt bien, puisque les choses vont bien.

Il faut repenser à ces sources de dukkha. Vous verrez à quel point elles sont en toile de fond de notre existence.



Alors la huitième source de dukkha, est à mon avis la plus centrale, un peu la source de toutes les autres.

Les cinq agrégats d'attachement sont dukkha.

Les cinq agrégats d'attachement ou les cinq skanda sont la base de notre être, le fait que nous sommes un être vivant, que nous sommes différents les uns des autres avec une personnalité, des comportements différents. C'est très important d'avoir ces enseignements à l'esprit, c'est la base du Hannya Shingyo. Dans le Hannya Shingyo, on dit : "sho ken go un kaï ku", l'observation des cinq skanda. Tout le Hannya Shingyo est basé sur cet enseignement.

Pour faire court, les cinq skanda: go un, ce sont les organes des sens qui perçoivent le monde, cette perception, les sensations qu'elles entraînent.

Avec les yeux nous percevons, cela entraîne des sensations qui entraînent des intentions, qui entraînent le mental.

À partir des organes des sens, des six organes des sens, (le mental est un organe des sens dans le bouddhisme) à partir des organes des sens, tous ces processus sont constamment en action.

Actuellement, là, nous sommes en plein dans les cinq skanda. Ce que je dis entraîne des sensations, des perceptions, des sensations agréables désagréables ou neutres, qui entraînent des intentions, (par exemple demain je vais regarder sur Internet ce que sont les cinq skanda). Et cela entraîne la mise en route de l'activité mentale et du raisonnement, des déductions, des jugements etc.

Tout cela paraît être un tout, quelque chose d'instantané.

Mais en réalité quand on observe cette succession, on réalise que c'est en fait un processus, qui à la base de notre comportement, de notre être. Les cinq skanda, c'est ce que nous sommes. Cela fonctionne tout le temps. Tout le temps, nos organes des sens perçoivent, sentent et ressentent. Et il y a des intentions, des projets, des buts, et mise en place d'un raisonnement.

Cela tourne très vite sans que l'on puisse même l'arrêter.

Mais pendant zazen, on peut commencer à observer ce processus de façon beaucoup plus ralentie, ce qui fait que l'on comprend de quoi il s'agit. Par exemple on entend l'aspirateur c'est une sensation au travers les oreilles. Immédiatement, il y a un sentiment ou une sensation un peu désagréable: encore l'aspirateur. Il ne peut y avoir des intentions comme aller fermer la fenêtre. Vous pensez à dire qu'il faut aller parler au propriétaire de l'éléphant bleu pour qu'il diminue les décibels. Et tout cela est parti.

Et chaque phénomène est de nouveau la source de ces cinq skanda. C'est-à-dire la pensée elle-même rentre dans ce processus, et entraîne une nouvelle succession de ces processus.

Le Bouddha dit " Ces cinq agrégats d'attachement, ces cinq skanda, donnent l'attachement à la personnalité, au soi."

C'est cela qui fait que nous avons l'impression illusoire mais réelle quand même, que nous existons en tant que tels.



Ce sont ces processus là qui se répètent à une telle vitesse qu'on a l'impression qu'il y a quelque chose qui continue, qui est autonome, qui est stable, et qui continue dans le temps.

Cela va tellement vite, que le moi d'hier c'est le même moi qu'aujourd'hui, que le moi de demain.

Or tout montre que cela n'est pas vrai! Notre esprit a changé. Notre corps a changé. Notre état d'esprit a changé. Nos états intérieurs ont changé. Mais nous avons quand même l'impression que c'est la même chose.

Donc c'est ce processus des cinq agrégats d'attachement, qui crée l'attachement à la personnalité et au soi.

Cela, c'est la source évidemment la plus inépuisable de dukkha.

Car cela n'a pas de réalité. Cela n'a pas de base. Ce n'est pas vrai. Ce n'est pas permanent. Ce n'est pas durable. Ce n'est pas stable. À chaque fois que l'on s'attache à ce processus cela ne peut faire que créer des états de dukkha, de mal être, de profond mal-être intérieur.

On est là dans ces huit sources de dukkha, qui sont très présentes, omniprésentes dans notre quotidien, et que nous devons vraiment faire l'effort d'observer, que nous devons apprendre à observer.

Il n'y a que de cette manière là que nous pratiquons ce que l'on peut appeler le détachement des cinq skanda. Il n'y a qu'en reconnaissant ces processus que l'on peut s'en extraire et qu'on revient dans l'instant présent tel qu'il est et non plus dans des rêveries, des projections.

Cela c'est la première observation que fait le Bouddha, et à partir de laquelle vont découler les trois autres observations du réel, on le verra, notamment ce que l'on appelle la cause de dukkha.

Ce que l'on appelle la cause de dukkha, c'est la deuxième observation.

Donc n'hésitez pas à lire, à relire. C'est très bien exprimé. Les quatre observations du réel sont très bien expliquées. C'est bien de le comprendre un peu intellectuellement. Cela ne suffit pas, mais c'est un aspect aussi important, pas suffisant, mais important.

Un livre est en vente à la boutique si vous ne l'avez pas déjà: le livre sur les bases du bouddhisme de Walpola Rahula. Mais vous retrouverez cela dans tous les livres sur le bouddhisme.