



*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 - 3ème partie -**

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

Bonsoir.

Je voudrais revenir ce soir sur un des enseignements les plus structurels qu'a donné le Bouddha Shâkyamuni, directement issu de son expérience, de ce qu'on appelle l'éveil.

Je vous rappelle que Bouddha, la racine "boudh" en pâli, cela signifie l'éveillé, celui qui est éveillé.

Donc le Bouddha ayant fait cette expérience profonde de l'éveil s'est éveillé à certaines réalités de notre monde, de notre condition humaine, et à certaines réalités de la réalité elle-même, à certaines expressions de cette réalité.

C'est un enseignement de base du bouddhisme qui s'appelle la réalité de l'impermanence, qui est vraiment essentiel si on veut étudier plus profondément les enseignements du bouddhisme et du Bouddha.

L'enseignement du Bouddha est basé sur de profondes compréhensions ou de profondes réalisations de la nature de ce que nous sommes. Donc tous ses enseignements découlent de sa réalisation ou de ses expériences.

En tant qu'étudiants de la voie du Bouddha, nous devons évidemment revenir à ces expériences essentielles et y revenir non pas d'une façon intellectuelle ou uniquement avec des compréhensions de l'ordre du savoir, mentales, mais bien en faire une nouvelle expérience, en faire, en refaire l'expérience.

Ce ne sont pas des expériences qui sont faites une fois pour toutes. Ce sont des réalisations auxquelles nous devons constamment nous référer, tout simplement parce qu'on les oublie aussi vite qu'on les a réalisées.

Le propre de notre façon de fonctionner, c'est d'oublier les choses importantes. On revient tout le temps, on est repris par le processus de l'activité mentale, par toutes ces énergies qu'on peut vraiment comparer à des vagues, qui emportent tout à chaque fois sur leur passage.

Donc ces expériences, nous devons en faire vraiment des expériences au quotidien. Il ne suffit pas d'en prendre conscience une fois. Quelques minutes



après on les a déjà oubliées. Donc ce sont des choses que l'on doit constamment, constamment répéter, expérimenter, et non pas d'une façon mentale, mais d'une façon profonde, c'est-à-dire des compréhensions avec le corps. C'est pour cela que nous faisons notamment zazen, et que zazen s'inscrit dans notre quotidien.

Tout le monde peut comprendre cette réalité de l'impermanence d'une façon ordinaire. Tout le monde peut comprendre que tout change, tout le temps, que ce soit le temps, que ce soit l'heure, que ce soit les saisons, que ce soit les réalités des fleurs qui éclosent, s'épanouissent, et puis fanent... Tout cela, même un enfant le comprend.

Cette réalité de l'impermanence, il faut l'étudier de façon beaucoup plus profonde et cette façon de l'étudier c'est en nous-mêmes.

Quand on dit que toutes choses sont impermanentes, en japonais cela se dit: shu gyo mujo, toutes les choses sans exception ont cette nature impermanente c'est-à-dire non stable, non durable. Elles apparaissent, vivent et d'une façon ou d'une autre s'éteignent. C'est valable pour la bougie qui est sur l'autel, pour les fleurs, les plantes.

C'est valable pour les arbres.

C'est valable aussi pour des choses qui paraissent beaucoup plus solides, beaucoup plus éternelles, comme par exemple des montagnes. Les montagnes aussi sont impermanentes c'est-à-dire changent tout le temps. Certaines montagnes, (on peut les mesurer avec les lasers), certaines montagnes prennent des centimètres. D'autres en perdent. Leur forme change. On peut comparer avec des photos prises au XIXe siècle et aujourd'hui. On voit que même les montagnes s'usent, changent. Je ne parle pas des glaciers parce que là, c'est impressionnant. Mais des choses qui paraissaient aussi stables, aussi solides vivent exactement la même réalité dans le monde. Rien ne reste le même.

Donc on doit tourner cet enseignement non pas d'une façon objective en observant les choses et en se disant : tout change que ce soit dans l'infiniment grand ou dans l'infiniment petit.

Car toutes les observations faites par les scientifiques ne sont que l'expression de cette impermanence. On cherche à trouver des choses qui ne bougent pas, qui ne changent pas dans l'infiniment petit, on ne le trouve pas. Tout est en mouvement.

On essaye de le trouver dans l'infiniment grand, on ne le trouve pas.

Cette réalité, nous devons l'observer en nous-mêmes, en particulier à travers l'expérience de zazen. Comme cela ça devient une expérience vivante et ce peut être compris à niveau de conscience beaucoup plus profond qu'uniquement une compréhension de nature intellectuelle.



L'intellect, nous le savons, n'est pas très solide face à la réalité de la vie. Il s'agit de comprendre ces choses là à des niveaux de conscience beaucoup plus profonds.

Notamment on peut commencer à observer ce que nous sommes en tant qu'être humain, la façon dont nous fonctionnons. Nous pouvons observer la nature même de notre corps, mais surtout la nature même de notre esprit ou de ce que l'on peut appeler notre conscience. Cette nature, que ce soit le physique ou esprit, est totalement impermanente. Là aussi on peut constater que tout change tout le temps. C'est très important de commencer à véritablement s'intéresser à cette question.

Car quand on veut oublier la réalité de l'impermanence, c'est cette réalité qui se rappelle à nous. La plupart du temps, quand cela se produit, c'est assez violent. Nous nous souvenons de cette nature impermanente, quand nous apprenons le décès d'un proche, quand nous voyons quelque chose qui était vivant, qui était animé ou qui bougeait et qui tout d'un coup ne bouge plus.

C'est très impressionnant par exemple de voir un cadavre. Je pense que c'est arrivé à la plupart d'entre nous, ou avant l'incinération d'un corps. C'est impressionnant de voir cette immobilité, cette froideur aussi cette raideur. Ce qui bougeait ne bouge plus. Ce qui était animé n'est plus animé. Dans ces moments-là on ressent cette réalité de l'impermanence de façon un peu brutale et qui peut nous bousculer intérieurement, émotionnellement de façon violente.

On peut le remarquer également à chaque fois que nous apprenons qu'il y a un changement important dans notre vie, dans ce que l'on peut appeler notre routine. Nous avons tous des conditions d'existence assez précis, qui paraissent installés. Et puis tout d'un coup ces choses changent, pour de nombreuses raisons. On peut perdre son emploi. La personne qu'on aimait, on ne l'aime plus. Ou la personne qui nous aimait ne nous aime plus. Ou des changements importants peuvent survenir, comme des pertes d'argent ou des déménagements, toutes sortes de conditions qui font qu'on ressent à ces moments-là de la souffrance.

Le Bouddha, quand il énonce ce qu'on appelle la première noble vérité. (j'en ai parlé avant l'été), le bouddha essaye de donner des exemples de ce qu'est cette souffrance que vit l'être humain. Il énumère un certain nombre d'exemples de ce qu'est ce dukkha, que l'on traduit habituellement par souffrance. Ce n'est pas une bonne traduction comme j'ai eu de nombreuses fois l'occasion de le dire. C'est plutôt un sentiment profond d'insécurité. Dukkha, c'est un sentiment d'insatisfaction, un sentiment de mal être.

De la même façon que l'on parle du bien-être, on peut parler du mal être. C'est cette espèce de sentiment diffus, intérieur, qui nous rend mal à l'aise, quelque soient les conditions de notre vie. Donc c'est beaucoup plus profond que simplement la souffrance, comme on l'entend au sens ordinaire. Il est des



moments où l'on ressent de la douleur, de la douleur intérieure au niveau émotionnel ou spirituel. Cette souffrance, ce dukkha, c'est propre à l'existence humaine.

Le Bouddha en énonce certains exemples. Il dit :

La maladie est souffrance.

La maladie c'est typiquement l'exemple de cette impermanence ou de cette manifestation de l'impermanence. On est en bonne santé. On ne sait pas qu'on est en bonne santé. Quand on est en bonne santé, on ne pense pas : je suis en bonne santé. Et d'un coup on tombe malade. Et là on réalise: on était en bonne santé. C'est comme cela que cela se passe. Effectivement on réalise que le bien-être qui était le nôtre n'est plus présent. Donc cela est évidemment vécu comme une souffrance.

La vieillesse est souffrance, dukkha. Le fait de voir que nous vieillissons, que ce que nous pouvions faire sans problème il y a quelques années ou quelques décennies, nous ne pouvons plus le faire. Les douleurs apparaissent ici ou là, les problèmes de vieillesse apparaissent, liés directement à cette vieillesse. En général c'est plutôt mal vécu.

Et évidemment la mort est souffrance, notre propre disparition que l'on peut pressentir ou imaginer, ou celle de nos proches, des gens qu'on aime. Évidemment c'est ressenti comme une grande cause de souffrance.

Il n'y a pas que ces exemples qui soient liés au corps ou à notre vie. Cela c'est structurel de la vie de l'être humain. Nous naissons, nous vivons, nous vieillissons. Nous tombons malade plus ou moins longtemps et nous mourons. C'est quelque chose de naturel.

Pour beaucoup, nous refusons en tant qu'individus de voir cette réalité, mais aussi des sociétés entières ne veulent pas regarder, ne veulent pas vraiment regarder en face ces réalités de la vieillesse, de la grande vieillesse, de la mort. Ce sont des choses qu'on a plutôt tendance à vouloir discrètement mais d'une façon assez impressionnante mettre de côté ou qu'on ne regarde pas. C'est vraiment typique de notre société occidentale moderne mais ce n'est pas comme cela que l'on échappe à la souffrance. On peut mettre de côté pendant un certain temps, essayer de ne pas regarder ou de faire un peu l'autruche. Mais ces réalités là se rappellent à nous inmanquablement. Tôt ou tard on n'y est confronté. Cela ne sert à rien de vouloir mettre de côté et de ne pas vouloir le regarder.

Il y a d'autres formes de souffrance, qu'évoque le Bouddha. Il dit:

Évidemment être séparé de ce que nous aimons est une source de souffrance, que ce soit des êtres, que ce soit des conditions d'existence, des situations. A chaque fois que nous perdons quelque chose que nous aimions ou que nous



ressentiments comme agréables, c'est une perte. C'est ressenti comme une douleur ou une souffrance.

Donc être séparé de nos proches, des gens qu'on aime, cela c'est une source de souffrance, commune, que nous partageons tous.

Il évoque aussi le fait d'être confronté à ce que nous n'aimons pas.

À chaque fois que nous rencontrons, que nous vivons des situations qui nous sont désagréables, que nous rencontrons des personnes que nous ne voulons pas voir, immédiatement c'est ressenti comme un dukkha, une situation de souffrance.

Perdre ce à quoi nous étions attachés, bien entendu.

Donc toutes ces situations là sont des situations de souffrance dues à l'impermanence, dues à la nature impermanente de notre existence. Ce sont des expressions de l'impermanence.

Il y a aussi un dernier exemple que donne le Bouddha: c'est ne pas pouvoir obtenir ce que nous nous voulons, c'est-à-dire de ne pas pouvoir satisfaire nos désirs: ne pas arriver à la situation qu'on souhaite ou ne pas obtenir l'objet qui est convoité. Chaque fois c'est ressenti évidemment comme une souffrance.

Donc tous ces exemples là sont des expressions de ce mujo, de cette nature non permanente des choses et de nous-mêmes

Donc l'étude de la voie du Bouddha, c'est-à-dire étudier le zazen, étudier le dharma, c'est commencer par étudier ces réalités, ces enseignements que j'évoque, en soi-même. C'est commencer à le voir, ou le regarder dans ce qu'on peut appeler vraiment des bonnes conditions.

Nous n'avons pas besoin d'attendre ces manifestations violentes ou brutales de l'impermanence pour en prendre conscience. Nous pouvons en prendre conscience paisiblement, c'est-à-dire d'une façon apaisée.

Cela c'est vraiment un trésor de prendre conscience profondément de cette réalité, mais non pas parce qu'elle se rappelle à nous de façon violente, mais tout simplement parce que nous les observons comme étant la nature elle-même, c'est-à-dire la chose la plus naturelle du monde. Notre respiration, nos conditions physiques, mais surtout notre propre conscience sont impermanentes. Notre conscience, il y a rien de plus instable que notre conscience.

Le Bouddha dit cela dans un enseignement. : "Tout est impermanent. Si vous voulez vous raccrocher à l'idée que quelque chose est permanent, Il vaut mieux le faire avec votre propre corps". Si vraiment vous avez besoin psychologiquement ou émotionnellement de vous dire qu'il y a bien quelque



chose de permanent il vaut mieux le faire avec votre propre corps plutôt qu'avec votre propre esprit.

Le corps est évidemment impermanent on peut le comprendre on le sait profondément. Un jour on est fatigué, un jour en grande forme, un jour malade. Il vaut mieux s'attacher ou croire que le corps est permanent plutôt que de continuer à croire que notre propre esprit est permanent. Il ajoute il n'y a rien de plus instable que notre esprit.  
C'est vraiment quelque chose d'important.

Votre propre esprit, cela veut dire évidemment votre mental mais c'est aussi votre psyché de façon plus vaste c'est-à-dire toutes nos conditions, nos états qu'on dit intérieurs. Il n'y a rien de plus instable de plus impermanent que cela.

Donc c'est vraiment cela qu'il faut aller regarder de façon tranquille pendant zazen car c'est ce que nous avons directement sous les yeux.

Sous les yeux c'est une expression importante.

Je le rappelle car on a des habitudes profondes, mais que ce soit pendant zazen ou pendant kin hin, baissez votre regard.

Ne regardez pas avec trop d'énergie. Et surtout ne regardez pas devant vous fixement. Pendant zazen, pendant kin hin, apprenez à baisser ce regard, à détendre les yeux, toute cette énergie que nous avons dans les yeux.

D'une part nous avons beaucoup trop d'énergie dans le regard, c'est évidemment source de beaucoup de pensées ou d'états intérieurs. Mais surtout, le principal pour nous, c'est une source de distraction et d'inattention. Donc le fait de baisser le regard c'est non seulement physique, pas juste baisser les yeux, mais c'est toute une attitude d'esprit, tout un état de conscience.

Baisser le regard cela veut dire arrêter de chercher à l'extérieur, arrêter de regarder à l'extérieur. Regardez l'impermanence à l'intérieur de vous. Regardez comment votre esprit d'instant en instant change, comment vos conditions intérieures changent, comment vos émotions changent, comment votre ressenti change et évidemment votre condition physique change.

Au début du zazen on est très tendu. Puis on passe par une période où on dort un peu, on s'affaisse un peu. Puis on retrouve à un moment donné ce qu'on peut appeler une tension juste, ni trop affaissée ni trop tendue. Donc notre corps de lui-même est dans ce mouvement. Notre intériorité aussi, cette énergie intérieure.



Temple Zen  
Taikosan Ryumonji

Donc regardez, étudiez cet enseignement sur l'impermanence, sur mujo. Apprenez à l'étudier, à l'observer, le pénétrer dans des conditions paisibles. C'est la chance que nous offre zazen.

Vous verrez que lorsqu'il y a des manifestations plus directes de cette impermanence, plus fortes, vous le vivrez non pas dans une espèce de détachement zen, car je n'y crois pas du tout, mais vous les vivrez de façon déjà beaucoup plus éveillée, non pas comme une surprise difficile, mais comme la nature même des choses.