



*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 - 4ème partie -**

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh  
au dojo de Strasbourg, le 27 septembre 2023.

Bonsoir.

Je voudrais continuer sur le thème que j'ai déjà abordé depuis plusieurs Teishô au sujet de l'enseignement le plus connu, mais certainement le plus basique, le plus essentiel du Bouddha puisque c'est également son premier enseignement, sur ce qu'il est convenu d'appeler, de traduire par les Quatre Nobles Vérités.

Si vous ouvrez un livre sur le bouddhisme c'est sûrement une des premières choses que vous aurez l'occasion de lire.

J'ai déjà dit toutes les réserves que je mettais sur cette façon de traduire par quatre nobles vérités.

J'aurais plutôt tendance à le traduire par les quatre observations essentielles du Bouddha.

Ce mot de vérité doit être employé avec beaucoup de précautions. Ce sont des mots difficiles, délicats. Cela ne correspond pas à l'étymologie même du mot Sanskrit qui est utilisé. Donc c'est plutôt quelque chose qui parle d'une observation ou d'une expérience directe. C'est encore mieux de dire expérience directe essentielle qu'a faite Bouddha lors de son éveil.

Ces enseignements se divisent en quatre parties.

J'ai déjà abordé le premier, c'est à dire la souffrance, ce qu'on appelle dukkha, avec là aussi les réserves que l'on peut mettre sur la traduction par souffrance. Je ne vais pas refaire cet enseignement.

Dukkha c'est plutôt dans le sens de profonde insatisfaction, profond sentiment d'insécurité, d'inconfort intérieur. Cela fait que quelque soient les conditions de notre vie présente nous avons en filigrane, en toile de fond, un sentiment de mal être.

Même si les conditions semblent favorables et qu'il n'y ait pas de raisons précises à ce mal être, c'est quelque chose d'indéfinissable, où l'on a ce sentiment de manque



structurel. Il manque toujours quelque chose qui fait qu'on peut se dire « si j'avais ça je serai vraiment bien ».

L'expression de toute cette insatisfaction, de tout ce mal être est largement due à la réalité de l'impermanence. C'est à dire que comme nous ne voulons pas voir cette réalité du changement de toute chose à tout moment, nous nous attachons à des choses que l'on voudrait durables. Comme ces choses ne durent pas, car c'est leur nature de ne pas durer, nous le vivons de façon douloureuse.

La nature de ce dukkha, de cette souffrance est directement issue de cette réalité de l'impermanence. Par exemple perdre ce que l'on a, ce à quoi on est attaché, que ce soit des objets, des êtres, des situations. Ne pas pouvoir avoir ce que l'on souhaite, c'est cause de souffrance, etc...J'ai énuméré toutes ces expressions de dukkha.

L'origine de cette souffrance, ce dukkha, c'est la deuxième Noble Vérité ou observation essentielle, ce qu'on appelle la soif. Ce sentiment de soif, c'est à dire de manque omniprésent, c'est ce qu'on appelle l'origine de la souffrance.

La troisième des Nobles Vérités, celle que je voudrais aborder ce soir, c'est la cessation de ce dukkha.

C'est le point qui évidemment nous semble être le plus important. Le fait que le Bouddha identifie dukkha c'est une chose, qu'il en identifie l'origine c'est une bonne chose mais ce que nous attendons nous, c'est de pouvoir nous libérer de ce dukkha.

Je crois que c'est d'une façon différente pour chacun mais c'est ce que nous cherchons tous, à nous libérer de nos conditions douloureuses ou que nous vivons comme douloureuses, à nous libérer de nos peurs, peu importe les mots que l'on met dessus, de nos angoisses, de nos désirs. Beaucoup de personnes sont complètement prisonnières de leurs désirs et ne savent pas comment s'en débarrasser, à travers les addictions par exemple. Toutes ces expressions, les anxiétés, les peurs, les peurs nocturnes par exemple, toutes ces expressions là sont des expressions de dukkha. Et tout le monde cherche à s'en débarrasser ou à s'en libérer d'une manière ou d'une autre.

Alors peu de personnes disent de manière directe « je souhaite me libérer de dukkha ».

Je crois que je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui m'a dit « je veux faire zazen pour me libérer de dukkha ». Je n'en ai pas souvenir en tout cas. En revanche combien de personnes m'ont dit « je fais zazen parce que j'ai un problème avec ceci ou je vis mal telle situation ou je n'arrive à me débarrasser de certains souvenirs que je vis comme des traumatismes, etc. ça veut dire je cherche à me libérer de dukkha. Simplement on ne voit pas dukkha comme un ensemble, mais on prend juste des manifestations de dukkha qui nous semblent pénibles à vivre voire même insupportables à vivre.

Donc c'est très important, bien sûr, de ne pas ignorer les raisons qui nous poussent à suivre une voie spirituelle, mais je crois qu'il ne faut pas limiter ces raisons à des manifestations précises.

En tant que pratiquant du zen nous devrions commencer à observer dukkha d'une façon beaucoup plus large, beaucoup plus subtile en même temps, et ne pas la



limiter à certaines manifestations d'ordre psychique ou psychologique ou à des traumatismes, donc avoir ce regard libre sur dukkha.

Dans son premier enseignement le Bouddha dit: tout est dukkha. Tout est de nature douloureuse même un moment de bonheur parce qu'il ne dure pas. Il contient déjà en lui les germes de dukkha parce qu'à un moment donné ces conditions de bonheur vont disparaître.

Dans le bouddhisme on a tendance à dire tout est dukkha. Alors évidemment quand c'est présenté comme cela, ça ne donne pas envie. Mais surtout il semble qu'il n'y ait pas d'issue de secours, de sortie possible. Non le Bouddha enseigne qu'il y en a évidemment, et heureusement sinon il aurait juste fait une constatation un peu pessimiste ou négative.

Mais beaucoup de personnes, en Occident en tout cas, ont eu tendance à résumer le bouddhisme à travers cette expression que tout est souffrance. Ce n'est pas faux mais c'est quand même très partiel. C'est comme si on prend dans un enseignement très dense juste un point, que l'on extrait et on dit: le bouddhisme c'est ça. Non le bouddhisme ce n'est pas ça, c'est une voie de libération.

Donc ce qui est important effectivement dans toute maladie ou dans tout problème c'est d'identifier le problème ou la maladie. Sans qu'il y ait un bon diagnostic il ne peut pas y avoir un bon traitement. Ou alors il ne va pas être adapté. C'est donc très important d'avoir cette conscience, qui n'est pas quelque chose qui nous vient de l'extérieur, mais de commencer à observer et comprendre à l'intérieur de soi la nature de notre insatisfaction. C'est vraiment identifier le mal, la maladie. Par rapport à ce diagnostic on peut commencer à poser les remèdes, les médicaments qu'il faut prendre. C'est ce que fait le Bouddha dans les Quatre Nobles Vérités.

Donc le troisième de ces enseignements c'est quelque chose qui nous intéresse évidemment.

C'est ce qu'on appelle la vérité de la cessation de dukkha.

Le Bouddha dit: oui il y a un moyen, une voie pour se libérer de cette souffrance, de ce dukkha.

Et il le formule de la façon suivante: « Voici la Noble Vérité ou le noble enseignement sur la cessation de dukkha ». C'est le texte que vous trouverez dans tous les dictionnaires ou tous les livres qui parlent de ces enseignements, c'est la cessation complète de la soif. C'est l'abandonner, y renoncer, s'en libérer et s'en détacher.

Donc on voit le processus, la soif est identifiée comme étant la source de dukkha.

Le Bouddha dit d'une façon très claire que c'est en arrêtant cette soif que l'on met fin à dukkha.

C'est très court cet enseignement, c'est un petit verset, quelques mots finalement: comment arrêter dukkha, en faisant cesser la manifestation de cette soif, en l'abandonnant, en y renonçant, en s'en libérant et en s'en détachant....



Ces verbes: abandonner, se libérer, renoncer, se détacher, ce sont des mots qui sont forts, des verbes qui ont du sens.

Je pense qu'il faut bien étudier ce que signifient ces quelques mots.

Selon les traditions bouddhistes il me semble qu'il y a des façons d'interpréter ou de mettre fin à cette soif qui sont différentes.

Je m'explique.

Dans le bouddhisme ancien, le Theravâda, donc tout le bouddhisme très traditionnel de l'Asie du sud-est, dès le départ on parle d'une voie de renoncement.

C'est à dire que les moines, les nonnes coupent les causes de la soif, d'une façon très matérielle, très physique. Ils se retirent, vivent dans des lieux isolés. Ils n'ont pas le droit de posséder des objets, évidemment n'ont pas le droit d'avoir d'argent. Ils coupent, mais au sens propre, toutes les relations d'ordre sensuel.

Le Vinaya, le code éthique du Theravâda est extrêmement précis.

Les règles sont exprimées d'une façon extrêmement claire.

Par exemple un moine, lorsqu'il parle à une femme laïque doit baisser le regard, il ne va pas la regarder directement. Jamais il ne doit même lui toucher la main ou avoir même un contact physique. Il ne doit jamais parler à une nonne, ou une nonne à un homme. Ils ne vont jamais se retrouver seuls dans une pièce.

Il y a un nombre de règles absolument impressionnant sur ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire. Tout cela est très précis, c'est écrit noir sur blanc. Il y a même des moments où, quand on lit ça, aujourd'hui au 21ème siècle, on trouve cela délirant. Heureusement que les féministes ou les journalistes ou certains médias ne sont jamais tombés sur ce texte parce qu'il ne correspond pas à l'air du temps. Mais ce sont ces règles que les moines et les nonnes doivent respecter.

Cela c'est pour la vie sociale, on coupe les causes du désir. On se retire, on va dans des endroits calmes, on n'écoute pas de musique, évidemment on ne danse pas. On ne fait pas un tas de choses, on ne boit pas, on ne prend aucun produit qui nous rendrait distrait. Là aussi on ne crée pas les causes de la soif. Tout est vraiment très régulé, très précis. Tout ça c'est pour l'environnement extérieur.

Mais cela va au-delà.

Pendant la méditation dans le Theravâda, les enseignements sont différents de ceux du zen. C'est à ça que je veux en venir.

Dans les méditations Theravâda, il faut identifier les bonnes pensées des mauvaises, c'est-à-dire les pensées convenables et les pensées inconvenantes, ou l'activité de l'esprit bonne ou mauvaise.

Si jamais vous avez des pensées mauvaises il faut les rejeter tout de suite. C'est l'enseignement. Vous devez être conscient pendant la méditation de ce qui arrive et faire un tri.

Tout ce qui est mauvais ou de nature à produire des suites nuisibles, à vous entraîner vers des terrains où il ne convient pas d'aller, par exemple des rêves de nature sensuelle ou que sais-je, il faut couper tout de suite, c'est à dire les rejeter.



Si au contraire vous avez des pensées bonnes, de nature altruiste, compatissante, bienveillante, là il faut les développer.

C'est la base de l'éthique bouddhiste dans la vie quotidienne, ce qui est valable aussi dans le zen quand il s'agit de la vie quotidienne. Dans le zen on dit clairement « Tout ce qui est nuisible ne le fais pas, si tu commences à le faire, arrête très vite. En revanche tout ce qui est d'ordre bénéfique fais le et quand tu commences à le faire, développe le ».

C'est une règle d'éthique entièrement partagée par tous les bouddhistes, et bien évidemment par le zen.

C'est ce que nous appelons les trois purs préceptes : faire le bien, ne pas faire le mal et agir pour le bien des êtres. C'est vraiment la base de l'éthique.

Mais dans le zen, on n'enseigne pas la même chose que dans le Theravâda. Pour le zen, maître Dôgen en parle très clairement dans le Fukanzazengi, (je reviens toujours à ce texte qui pour nous est essentiel, ce sont nos enseignements), ils disent ce que nous devons faire pendant zazen aussi bien au niveau de la posture que de la respiration et de la conscience.

Ce sont des enseignements qui remontent bien avant Maître Dôgen, déjà à partir du Tchan.

« Ne pense pas à partir du bien et du mal. Ne juge pas du juste et du faux ».

Ce sont les enseignements qui sont donnés pendant zazen, pour zazen. Vous voyez bien c'est très différent comme approche de ce que je venais de dire auparavant où on dit « Comprends tout de suite si c'est une pensée bonne et garde la ou mauvaise, rejette la ».

Pendant zazen on insiste toujours sur ce point. « Ne rentre pas dans ces catégories, ces discriminations, ce qui est bien, ce qui est mal, ce qui est juste, ce qui est faux. Dès le départ, n'observe pas les choses de ce point de vue là ».

Ca veut dire fondamentalement « laisse apparaître ce qui apparaît et laisse le disparaître sans ni saisir, ni juger ni commenter ».

Par exemple si vous avez des pensées bizarres à un moment donné ne commencez pas à faire vos propres commentaires sur ces pensées. Ne les jugez pas, ne les comparez pas, ne rentrez pas dans cette activité mentale, intellectuelle, ce qu'on appelle la pensée dualiste. C'est important, essentiel, cette différence d'approche.

J'ai lu un texte, en fait c'est un dialogue écrit entre deux moines Theravâda. Ils s'échangent des enseignements, c'est intéressant.

A un moment donné un des moines theravâda dit que lorsqu'il a séjourné dans un temple, il ne dit pas de quelle tradition, un temple bouddhiste, ils faisaient kinhin dans un long couloir. Il fallait faire la marche silencieuse donc l'équivalent de kinhin. Au bout de ce couloir il y avait un panneau en bois sur lequel était écrit « laisse apparaître tout ce qui apparaît » C'était peut être un monastère zen car c'est une phrase qui pourrait être dite dans un enseignement zen, « laisse apparaître ce qui apparaît ». C'est ce qu'on enseigne pendant zazen, « ne juge pas, ne rejette pas, laisse apparaître ce qui apparaît ».



Ce moine Theravaâda dit que chaque fois qu'il devait passer devant ce panneau il n'avait qu'une envie, c'était de l'arracher et de le tourner pour que plus personne ne puisse le lire. Et il dit dans son témoignage que cette expression est totalement contraire à l'enseignement du Bouddha. Le Bouddha a toujours dit, c'est ce qu'il dit, « Rejette ce qui est mauvais, développe et cultive ce qui est bon ». Cette phrase pour lui non seulement c'était un poison, mais c'était de l'anti-bouddhisme, contraire fondamentalement à l'éthique bouddhiste.

Alors si on prend le jugement de ce moine sur le plan de la vie quotidienne, en effet il a tout à fait raison: avoir ce genre de pensée, que nous serions au-delà du bien et du mal, c'est totalement en dehors de tous les enseignements du Bouddha. C'est une chose sur laquelle il faut être extrêmement clair.

Dans notre vie quotidienne il y a des choses bénéfiques et il y a des choses nuisibles. Il y a ce qu'il convient de faire et ce qu'il ne convient pas de faire.

Et nous devons, en tant que pratiquants du zen ou en tant que moine ou nonne ou bodhisattva ayant reçu les préceptes, être extrêmement attentifs à cela dans notre vie quotidienne. Surtout ne jamais considérer, et ça c'est une vraie maladie de la pratique, que nous serions d'une certaine manière au-delà du bien, du mal, du juste, du faux, que de toute façon l'univers est vacuité et que je peux faire ce que je veux: ça c'est de la folie, de la folie spirituelle. Quelqu'un qui ferait du zen et qui dirait les choses comme ça, qui penserait de cette façon, ce n'est pas du zen, ce sont des déviances spirituelles, mentales. Il faut être extrêmement clair là dessus.

En revanche l'enseignement qui est donné dans la phrase « laisse apparaître ce qui apparaît » là on parle de zazen. Là, c'est très différent. Pendant zazen ne rentrez pas dans ces distinctions de bien ou de mal. Changez de façon radicale votre attitude par rapport à vos pensées.

En général nous pensons de façon dualiste, c'est à dire qu'il y a les bonnes et les mauvaises choses, celles qui sont intéressantes ou vraiment stupides. Il y a les choses qui nous plaisent ou qui ne nous plaisent pas, ça on sait faire.

Et ce que dit Dôgen dans le Fukanzazengi c'est vraiment clair, pendant zazen, le Fukanzazengi ce sont les enseignements pendant zazen.

Là il faut vraiment être clair, le zazen n'est ni éthique ni pas éthique.

Zazen c'est une autre attitude par rapport au bien, au mal, au juste, au faux, par rapport à notre perception du monde ou des choses.

Nous laissons apparaître pendant zazen, mais nous laissons disparaître, c'est-à-dire que nous n'entretiens pas ni les bonnes, ni les mauvaises choses. Nous les laissons apparaître, sur les conditions du moment, mais nous les laissons disparaître, nous les laissons se défaire.

De la même façon que les pensées se font, se construisent, ce sont des constructions mentales, elles se défont. Ce n'est que si nous les entretenons, les saisissons, les développons, qu'elles continuent, se transforment et se développent. Mais si nous laissons une pensée à elle même, quelque soit sa nature, qu'elle soit belle ou horrible, si nous la laissons à elle même, elle se défait de la même façon qu'elle s'est faite. Donc pendant zazen nous sommes dans cette attitude vis à vis de nos propres pensées.



C'est vraiment très différent comme approche de cet enseignement de la 3<sup>ème</sup> Noble Vérité.

Pendant zazen il ne s'agit pas de vouloir couper, renoncer, rejeter, abandonner ce qui nous semble mauvais.

Le détachement dont on parle là c'est le détachement par rapport à la pensée elle-même, pas à son appréciation.

Il ne s'agit pas de se détacher des mauvaises pensées, il s'agit de se détacher de la pensée tout court.

C'est une façon d'aborder, de prendre le médicament, qui est très différente de celle d'autres traditions. Et je pense que c'est suffisamment important de bien le signaler, bien le rappeler, de ne pas pratiquer d'autres enseignements d'autres traditions pendant zazen. Sinon c'est votre zazen lui-même qui devient confus.

Zazen a sa cohérence, sa complétude, c'est une chose entière, corps, respiration et conscience.

Ce ne sont pas des détails. L'attitude que nous avons par rapport à nos pensées ce n'est pas un détail.

Si pendant zazen on commence à continuer à juger, estimer que ça c'est bon ou mauvais on fait tout sauf zazen. On ne fait que continuer l'activité de la conscience ordinaire. Ce sont des points vraiment très précis, essentiels.

Lisez cette 3<sup>ème</sup> Noble Vérité à partir de zazen.

Dans la vie quotidienne soyez attentifs à ne pas suivre ce qui va entraîner encore de nouvelles souffrances. Soyez plutôt dans cette attention qui fait que l'on cultive ce qui est bon, favorable et on laisse ce qui est défavorable. Et ça c'est autre chose, c'est la vie quotidienne.