



*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 transcritteur.*

LES QUATRE NOBLES VERITES - 6ème partie -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 8 novembre 2023.

Je continue cette série d'enseignements communément appelés les Quatre Nobles Vérités qui sont les bases de l'enseignement du bouddhisme et de ce qu'on appelle le Dharma.

Je vous rappelle que c'est le premier enseignement donné par le Bouddha Shakyamuni après son éveil. C'est là qu'il a commencé à tourner la roue du dharma. C'est donc un enseignement éminemment important que nous devons en tant que pratiquant bouddhiste toujours avoir à l'esprit, et présent pas seulement en pensée, car c'est ce qui soutient toute notre pratique.

Je vous rappelle l'étymologie du mot Dharma. Il est souvent traduit par enseignement, ce qui est une traduction partielle, car le Dharma est beaucoup plus que juste l'enseignement qui peut prendre des formes multiples, en tout cas pas juste enseignement oral ou écrit. Le Dharma est beaucoup plus vaste que cela. L'étymologie du mot Dharma, quand Bouddha a commencé à tourner la roue du dharma, c'est ce qui soutient, supporte. Le Bouddha évoque, quand il parle du Dharma, ce qui soutient l'univers.

De quelle réalité parlons nous ? Je répète chaque fois que je fais un Teishô sur ce thème que personnellement je n'adhère pas à cette traduction du mot vérité car le Bouddha ne se prononce pas, n'énonce pas des vérités.

Je pense qu'il s'agit beaucoup plus, et c'est d'ailleurs aussi étymologiquement le sens du mot sanskrit d'origine, c'est plutôt le sens d'expérience, d'observation profonde.

Pendant son éveil le Bouddha a expérimenté un certain nombre de choses et c'est à partir de ses réalisations qu'il enseigne, notamment la réalité de l'impermanence, de l'interdépendance, de la vacuité.

Ce sont ces réalités qui soutiennent le fonctionnement de l'univers et de notre vie en tant qu'être humain et de notre pratique en tant que pratiquant.



On doit toujours avoir ces éléments là à l'esprit sinon on rentre vite dans des choses un peu dogmatiques où les vérités deviennent des dogmes. C'est tout le contraire de l'enseignement du Bouddha, il n'y a pas de dogme dans le bouddhisme. Il faut donc faire attention à ces choses qui peuvent paraître un peu subtiles mais vérité n'est pas une bonne traduction.

De même pour noble, je préfère traduire par essentielle. Donc les Quatre Expériences Essentielles du dharma.

J'en arrivais ces derniers temps à la Quatrième de ces Nobles Vérités ou Expériences Essentielles, où le Bouddha énonce la voie qui conduit à, ou qui permet de se libérer de la souffrance.

C'est ce qu'on appelle le noble sentier octuple ou les huit sentiers, c'est à dire les huit pratiques qui structurent notre pratique. Ce ne sont pas des choses tellement philosophiques ou théoriques bien au contraire cela présente un aspect incroyablement pratique, c'est notre quotidien, notre fonctionnement même qui est abordé.

Ces huit pratiques se répartissent en ce qu'on appelle les trois entraînements, dans certaines traductions on dit les trois piliers de la pratique bouddhiste. Ces trois pratiques, ces trois entraînements sont vraiment communs à toutes les traditions bouddhistes.

Il peut y avoir des différences sur pas mal de points, beaucoup sur des rituels, sur beaucoup d'approches, mais en ce qui concerne ces trois fondamentaux, ces trois entraînements principaux, ce sont les mêmes dans toutes les traditions bouddhistes.

- Le premier c'est sîla, la pratique des préceptes, de l'éthique que l'on trouve partout bien entendu.
- Le deuxième c'est le samadhi, en ce qui nous concerne c'est zazen.
- Le troisième c'est prajna que l'on traduit extrêmement maladroitement par sagesse.

On va commencer à aborder ce troisième point ce soir.

Je vous rappelle que sîla regroupe trois de ces sentiers, ces chemins qui sont :

- la parole juste qui concerne l'expression orale,
- l'action juste qui concerne le comportement du corps,
- les moyens d'existence justes c'est à dire la façon dont nous menons notre propre existence, ce qui nous permet de vivre, subsister, avoir les moyens de nous alimenter, avoir de quoi nous nourrir, vivre et répondre aux responsabilités qui sont les nôtres, en tant que membre d'une famille.

Donc la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, tout ça c'est vraiment le comportement éthique. C'est ce qui exprimé dans les seize préceptes du Bodhisatva.

Les seize préceptes concernent les moyens d'existence justes. Par exemple ne pas tuer, on ne vit pas grâce au meurtre. Quand on dit meurtre, il s'agit de tous les êtres vivants, bien évidemment les humains mais aussi les animaux, ne pas vivre de choses qui vont nuire aux autres, vont causer des nuisances à autrui, cela fait partie des



préceptes. Evidemment tout ce qui concerne la parole, les mensonges, les critiques destinées à nuire, se vanter, se mettre en avant pour rabaisser les autres. Tout cela c'est vraiment l'expression orale,
Comment avoir une parole juste?

Le deuxième entraînement c'est le samadhi, c'est en ce qui nous concerne tout ce qui tourne autour de zazen. Il y a déjà le samatha c'est-à-dire le calme mental, tout ce qui apaise le mental, bien sûr tout ce qui concerne l'observation, le vipassanâ, c'est-à-dire la vision juste.

Le samadhi regroupe l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste. J'en ai parlé lors du dernier teishô, je pense que c'est important chaque fois de le rappeler.

L'effort juste ce n'est pas juste faire l'effort de venir au dojo, l'effort juste c'est au sens de sho jin c'est à dire la pârâmitâ de l'effort.
Qu'est ce que l'effort ?

On l'exprime à travers quatre pratiques : empêcher ou faire tout pour que les mauvaises choses n'apparaissent pas, si elles apparaissent rapidement les apaiser, produire les bonnes pratiques, les bonnes choses, et une fois qu'elles sont produites les développer.

Donc cet effort juste ce n'est pas seulement l'effort de se lever le matin, mais ça en fait partie, c'est tout ce qui nous permet à la fois de calmer nos pulsions, nos instincts un peu primaires, nos désirs un peu égoïstes. C'est-à-dire comprendre vite, tout le monde a des désirs, tout le monde à un moment est animé de choses pas très claires, en général on ne les comprend pas, c'est pourquoi on les continue, et non seulement on les continue mais on les développe. Donc on n'est pas dans cet effort juste, on est seulement dans notre karma, dans des énergies un peu malsaines qui sont lancées, qui sont actives.

Donc il faut être très vigilant, dès qu'on s'aperçoit qu'on est dans ce genre d'énergies, tout de suite en prendre conscience et les apaiser. C'est un effort.

La facilité, et on sait bien faire, c'est de laisser libre cours à ces énergies, ces désirs, peu importe comment on les appelle.

Et d'autre part produire des pratiques saines, pas saintes, d'ailleurs saintes aussi, saines, qui respirent, qui sont animées d'un sentiment bienveillant, généreux, honnête au sens de sîla – sîla l'éthique, la traduction c'est honnête à l'origine, l'honnêteté naturelle. C'est très intéressant ces mots, ils ne viennent pas de nulle part.

L'honnêteté naturelle c'est quand on dit de quelqu'un: c'est une bonne personne. J'aime beaucoup cette expression c'est une bonne personne, c'est quelqu'un qui est animé par cette honnêteté naturelle. Il n'a pas besoin de se forcer, de se tordre le bras lui même, c'est un effort sain. C'est une aspiration naturelle. Donc une fois qu'on produit ces choses bienveillantes, bénéfiques, là aussi comprendre ce qu'on



est en train de faire et les développer. C'est donc toute une dynamique qui est derrière cet effort juste.

La deuxième c'est l'attention juste qu'on appelle sati. Sati c'est la présence, qu'on retrouve dans zazen, la présence du corps, cette présence à l'instant qui n'est polluée par rien, qui est en fait la non séparation, le non sujet, le non objet. Sati c'est la présence, la présence sans objet. On est là, on est un.

La troisième est la concentration juste. La concentration juste c'est différent de l'attention juste.

La concentration juste c'est, notamment dans le zen, tous les rituels que nous pratiquons sans arrêt. A partir du moment où nous entrons dans le dojo on est dans cette concentration juste c'est à dire dans les gestes, la parole et la présence.

On met une poutre à l'entrée du dojo pour nous dire attention concentrez vous.

Hier on a accueilli 18 élèves un peu turbulents d'une quinzaine d'années. Cinq ou six se sont presque étalés en se prenant la poutre, ils regardaient, ils discutaient, ils rigolaient....donc c'est assez marrant cette poutre quand même. Elle est symbolique, on dit toujours c'est symbolique, attention rentrez du pied gauche, c'est pour être concentré, présent.

Mais elle n'est pas que symbolique, on se prend régulièrement le pied dans le tapis, et donc ça fait mal. Ce ne sont pas seulement des symboles. On est dans un lieu où on pratique la concentration.

Donc ces trois choses constituent ce qu'on appelle le samadhi. le samadhi ce n'est pas une espèce de condition particulière de la conscience, d'état de lévitation mentale ou je ne sais quoi. Le samadhi regroupe vraiment cet effort juste, cette présence juste et cette concentration juste. C'est très actif aussi.

Donc on en arrive à prajna qui est le troisième entraînement et qui regroupe deux des huit sentiers qui sont la pensée juste et la compréhension juste.

Ce soir on va voir la pensée juste.

Alors là on entre dans des choses encore plus délicates que les précédentes. Les précédentes on peut presque les matérialiser puisqu'elles dépendent beaucoup de l'action, par exemple la parole, l'action, les moyens d'existence. On peut les observer. La pensée juste c'est extrêmement délicat.

Nos pensées sont volatiles, insaisissables, elles sont là en permanence. Comment savoir si on est dans une pensée juste ou pas, comment pratiquer la pensée juste ?

Alors on dit qu'il y a quand même des choses pour nous aider à mieux comprendre ce que c'est cette pensée juste. C'est une pensée libre d'attachement. La plupart de nos pensées au fil de l'eau sont l'expression même de nos attachements, d'attachement en tout cas. Ce ne sont pas forcément des attachements profonds, karmiques. Par exemple je suis attaché à telle personne ou telle chose ou telle



ambition ou je ne sais quoi. Non ce sont des attachements plus subtils qui sont juste le continuum de pensée. Les pensées s'enchaînent les unes aux autres, c'est une forme d'énergie et tout ça crée un attachement et notamment un attachement à la personnalité. On est dans des choses subtiles mais qui sont bien réelles.

Quelqu'un m'a demandé à midi, question très intéressante, quelle est la cause de l'ignorance?

Parce qu'elle m'a demandé quelle est la cause de la souffrance, je lui ai dit l'ignorance, et elle me dit quelle est la cause de l'ignorance?

Non ce n'est pas comme ça. C'était: quelle est la cause de la souffrance? J'ai dit l'avidité, c'est ce qu'on dit dans les Quatre Nobles Vérités, l'avidité, la soif.

Et quelle est la cause de l'avidité? J'ai répondu: l'ignorance. Et elle m'a dit mais quelle est la cause de l'ignorance? Là on touche des choses vraiment importantes.

Quelle est la cause de l'ignorance ?

Dans le bouddhisme on dit qu'il n'y a pas de cause première.

Et ça c'est vraiment très différent des autres religions, notamment le christianisme puisque dans l'ancien testament on définit la cause première, le péché originel qui est par voie de conséquence l'origine des souffrances et des difficultés que va rencontrer l'être humain.

Puisque juste après, Dieu dit à Adam « à partir de maintenant les choses seront différentes d'avant, tu n'es plus innocent ». Je ne sais pas si je me trompe, mais c'est quelque chose de ce goût là. « Et à partir de maintenant il y aura ceci, cela », donc beaucoup de conséquences. Il y a une cause originelle. Dans le bouddhisme on ne parle pas de cause originelle, l'ignorance est la cause de l'ignorance.

Dans le bouddhisme un bébé est considéré comme pur. Un bébé qui naît est pur, il a la nature de Bouddha d'une façon naturelle.

Ce sont les causes et conditions qui vont créer elles mêmes ce qu'on appelle l'ignorance c'est-à-dire une perception erronée de soi-même.

Le bébé est une suite continue de conditionnement.

C'est impressionnant mais c'est comme ça. Jour après jour il est conditionné ne serait ce que par le visage de sa maman, le lieu où il est, les conditions, l'environnement, le son, le climat. Est ce que c'est inquiétant, est ce qu'il y a des choses qui lui font peur ou est ce qu'il est dans un endroit sécurisé où il se sent tranquille? etc.

On peut faire une liste impressionnante, la façon dont il est traité bien sûr, quand il pleure, la façon dont on répond à ses pleurs...on peut faire une liste, mais c'est une suite de conditionnements qui vont amener à des formes d'attachement et ça c'est un processus tout à fait naturel, on connaît, on est tous passés par là.

Et ces conditionnements, ces attachements vont devenir de plus en plus forts, de plus en plus présents. Par exemple il va commencer par répondre à un nom donc quand on dit son nom on voit que ça sonne différemment, il va commencer à parler



etc... Et après les choses s'enchaînent et c'est ce qu'on appelle l'attachement à la personnalité.

Tout ça c'est une suite qui n'a pas véritablement d'origine. Ce sont les causes et conditions qui créent ce continuum de conditionnements.

Quand on parle de pensée juste évidemment on ne parle pas de ces pensées qui apparaissent à partir de tous ces conditionnements car ce ne sont pas des pensées libres, ce sont des pensées totalement conditionnées.

La pensée juste est de nature libre, c'est la pensée qui apparaît à partir de l'instant présent, à partir des conditions du moment, pas à partir de nos propres attachements, de nos propres conditionnements mentaux, ce qu'on appelle nos autoroutes neuronales, c'est à dire nos habitudes, nos processus de pensée.

Chacun a une façon de réagir aux mêmes situations de façon habituelle. Donc on est là dans des processus qui font que nos pensées ne sont pas libres et que non seulement elles ne sont pas libres pour nous mais qu'elles enferment les autres dans nos propres schémas. Cela évidemment on ne l'appelle pas une pensée juste.

La pensée juste est la pensée qui est animée par la bienveillance, par le non attachement, mais aussi par la bienveillance envers tous les êtres, par ce qu'on peut appeler, c'est un mot intéressant, ahimsa, qu'on traduit souvent par non violence. Ahimsa, mot sanskrit que l'on traduit par non violence, qui veut dire en fait, plus du tout de nuisance.

C'est à dire toutes ces choses que l'ont fait de façon spontanée, éclairée, consciente mais qui sont animées par les conditions du moment et qui ont donc des effets non nuisibles puisqu'elles sont animées de générosité, il n'y a pas de conscience personnelle. Il n'y a pas de but, il n'y a pas d'intérêt personnel en jeu. On est juste animé par la situation telle qu'elle est.

Donc cette pensée juste c'est également quelque chose de très présent dans notre pratique puisque la pensée c'est certainement ce qu'il y a de plus présent dans notre vie, notre journée, notre quotidien. Nous pensons tout le temps. A chaque fois nous pouvons prendre conscience, c'est ce qu'on fait pendant zazen, de ce continuum de pensées qui prennent leur source dans ce qu'on appelle l'égoïsme ou le soi c'est à dire le fait de penser d'abord à soi avant de penser aux autres. Là on inverse la relation. A partir de cette pensée juste ce sont plutôt les autres qui sont mis en premier plutôt que nous mêmes.

Donc cette pensée juste est également quelque chose de très quotidien, ça fait partie de notre pratique de zazen. C'est ce qu'on appelle, c'est marqué là, hishiryô.

Hishiryô dans le zen c'est central. C'est justement cette pensée avant les pensées. Nous sommes tout le temps dans les pensées, ce sont nos pensées.



Pendant zazen nous pouvons laisser s'exprimer ou apparaître cette pensée avant les pensées c'est à dire avant qu'elle ne soit filtrée par le soi, l'égo, les préjugés, par nos opinions...donc hishiryô pour nous qui pratiquons le zen c'est central.
Et hishiryô c'est une pensée dynamique ce n'est pas un état.

Maître Deshimaru ne parlait que de hishiryô. Il ne disait pas la pensée hishiryô, il disait la conscience hishiryô. C'est à dire c'est une autre façon d'être au monde non plus à partir de notre bulle mais à partir de la réalité elle même. On est dans cette spontanéité, cette réciprocité, cette coopération, cette unité. C'est actif parce qu'on pense.

Hishiryô ce n'est pas devenir comme un légume, comme un robot, absent, vide ou quelque chose comme cela. Hishiryô c'est actif, c'est la vie, c'est devenir vivant en fait.

Donc cette pensée juste elle est vraiment au cœur de notre pratique de zazen. A mon avis c'est le trésor que le zen apporte en occident, hishiryô et mushotoku.

Ces deux expressions d'une conscience spirituelle, profondément spirituelle, cette pensée libre et mushotoku cette aspiration non égoïste, non personnelle, qui va au-delà du personnel. Ce sont vraiment les deux pieds de notre zazen.

La prochaine fois je parlerai de la compréhension juste.