



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 - 7ème partie -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 22 novembre 2023.

Je finis ce soir cette série de Teishô sur ce que l'on appelle les Quatre Nobles Vérités qui sont l'enseignement de base du Bouddha et donc du bouddhisme. Je pense qu'il est vraiment très important, très précieux de les connaître et surtout de les plonger dans notre pratique de zazen.

Tout le zen, c'est étudier l'enseignement du Bouddha à partir de l'étude de soi-même. Donc ce n'est pas un enseignement au sens ordinaire du terme. Ce n'est pas scolaire. Ce n'est pas universitaire. Ce n'est même pas de nature intellectuelle. Mais pourtant il nous faut passer par cela aussi, puisque c'est notre façon de concevoir et d'être, quand on étudie quelque chose. Donc on ne peut pas le balayer d'un revers de main. En tant que pratiquants du zen, il nous faut connaître, étudier au moins les enseignements les plus basiques, les plus structurels, de ce que l'on appelle le Dharma, l'enseignement du Bouddha. Sinon on passe à côté de beaucoup de choses.

Le zen est quelque chose qui est apparu à partir du quatrième, cinquième siècle en Chine, même s'il y avait déjà des approches en Inde beaucoup plus directes, des pratiques plus directes.

Donc le zen passe pour un école ou une tradition bouddhiste un peu iconoclaste dans la mesure où elle ne fait pas comme les autres traditions. On dit dans le zen: seulement zazen, asseyez-vous, tel que vous êtes, vous êtes Bouddha. C'est très direct comme approche.

Ce que l'on oublie souvent, c'est que les maîtres qui ont été à l'origine de ce courant du bouddhisme étaient tous de très grands savants, de très grands érudits, qui connaissaient parfaitement le Dharma, qui connaissaient tous les soutras, qui avait des connaissances extrêmement profondes de tous les enseignements.

Si on prend par exemple Maître Nyojo, le Maître de Dôgen, de la façon dont Maître Dôgen le rapporte lors de son voyage en Chine, on comprend que son maître était non seulement un immense maître Zen mais aussi un très fin connaisseur de tous les courants du bouddhisme et de tous les enseignements du Bouddha.



Donc le Zen a été créé par des pratiquants qui avaient étudié à fond les enseignements du Bouddha et qui à un moment donné décrivent ou enseignent un chemin direct. Cela ne veut pas dire que, ne connaissant rien à rien, au départ, ils vont sur un chemin direct.

C'est souvent le problème qui se pose ici en Occident. On veut pratiquer zazen, mais on rechigne un peu à étudier le bouddhisme et les enseignements du Bouddha parce qu'on a entendu, à un moment donné une phrase qui dit : "seulement zazen, le zen c'est l'enseignement au delà des mots, au-delà des écritures". D'une façon un peu rapide on se contente de cela.

Ce n'est pas une bonne approche, même si au début quand on pratique zazen, on ne le fait pas pour étudier le bouddhisme. On le fait parce que l'on sent que cette pratique est bonne pour nous et que le zazen nous amène quelque chose. À un moment donné il faut quand même commencer à étudier et à savoir mieux comprendre, à mieux s'éveiller à ce que nous faisons pendant zazen en réalité.

Dans toutes les autres traditions bouddhistes, l'étude occupe une place presque prépondérante, que ce soit dans le Theravâda, dans les écoles anciennes, où les moines doivent apprendre des soutra par cœur et ils les récitent à longueur de journée. La plus grande partie de leur pratique c'est de réciter des soutra c'est-à-dire des enseignements, tels qu'ils ont été dits par le Bouddha. Car ces soutra commencent par : "ainsi ai-je entendu"... Ainsi c'est rapporter fidèlement la parole du Bouddha qui s'est transmise oralement de maître à disciple pendant des générations et des générations. Cette pratique là est omniprésente: celle de l'étude des soutra.

Dans d'autres traditions comme le bouddhisme tibétain, la partie de l'étude est également très importante. Il n'y que dans le zen, surtout dans le zen où, en tout cas en Occident, en Europe, on a tendance à balayer un peu rapidement, d'un revers de main, cette dimension de notre pratique.

On emploie des métaphores pour décrire cela. Par exemple on dit que, dans certaines traditions, atteindre la compréhension, cela ressemble à atteindre le sommet d'une montagne. Pour y arriver on suit le chemin que l'on connaît. On tourne autour de la montagne et on monte tranquillement vers le sommet. C'est comme cela que c'est décrit souvent d'ailleurs dans le Theravâda ou certaines traditions tibétaines.

Il y a des traditions où les chemins sont beaucoup plus rapides, même s'ils sont très escarpés. Mais ils montent de façon beaucoup plus directe vers le sommet. Il y a des chemins et des traditions où cela ressemble plutôt à de l'escalade en haute montagne.

Et Maître Deshimaru nous disait toujours, il employait souvent cette métaphore : "le zen c'est le téléphérique". Si vous prenez un téléphérique, du bas de la vallée,



vous montez directement au sommet de la montagne. C'est bien, c'est intéressant comme point de vue, comme expression. Car effectivement zazen nous plonge directement dans le cœur de l'enseignement du Bouddha. C'est comme si on passait d'un moment à l'autre dans le cœur d'un volcan. C'est direct. Il n'y a pas de préliminaire il ne faut pas d'abord faire ceci ou cela. On s'assied et on fait zazen.

Le zen, si on veut continuer cette métaphore, c'est même au-delà d'un téléphérique. Le zen c'est comprendre qu'il n'y a pas de montagne. C'est réaliser que cette montagne, elle n'existe, où elle n'est créée que par notre propre mental, par notre propre esprit. C'est encore au-delà de la pratique du téléphérique. Cela ne nous amène nulle part. Cela ne nous amène pas quelque chose que l'on peut considérer comme un point d'arrivée.

Cela nous plonge dans le cœur de la réalité.

Donc cette expérience souvent informulable ou non racontable, car elle n'est pas du domaine des mots, c'est ce qui nous touche et nous fait continuer zazen. Même si on n'en a pas une conscience aiguë, nous faisons cette expérience de contact direct au réel. C'est ce qui nous fait continuer zazen et nous engager de plus en plus dans cette pratique. On fait tous à peu près cette expérience.

Donc ces quatre nobles vérités, vraiment, vraiment nous devrions y accorder plus d'importance. Car au début cela paraît un peu théorique, un peu intellectuel presque, puisque c'est très logique finalement. Le Bouddha enseigne la réalité de la souffrance, la cause de cette souffrance, le moyen de cesser cette souffrance, et les pratiques qui mènent à la cessation, qui permettent la cessation de ce dukkha.

C'est vraiment le cheminement normal. Lorsqu'on sent qu'on est malade, on va voir un médecin pour qu'il nous dise de quoi on souffre. Il nous fait une ordonnance. Et on prend les médicaments.

Ces quatre enseignements, c'est vraiment ce processus là. Cela s'inscrit dans un processus qui est finalement très ordinaire. Nous souffrons tous de problèmes. Chacun à titre personnel, ce que nous aimerions, c'est déjà comprendre de quel problème il s'agit. Nous aimerions en connaître les causes, avoir une thérapie ou un médicament qui puisse nous soulager. Après il faut prendre ces médicaments. Il ne suffit pas d'avoir une ordonnance, pour être guéri. Il faut acheter les médicaments et les prendre... Tout cela c'est le contenu de ces Quatre Nobles Vérités.

Souvent les Quatre Nobles Vérités sont étudiées, comprises, de façon très extérieure. Nous ne les plongeons pas réellement dans le cœur de notre existence, de notre vie. Car c'est de cela dont il s'agit.

C'est quatre nobles vérités ou ces quatre enseignements, c'est ce que nous vivons en réalité. Nous sentons tous cette insatisfaction ou cette inquiétude, cette insécurité que l'on appelle dukkha, que l'on traduit parfois par des inflammations fortes, c'est-à-dire des expressions très vivantes, très sensibles. Même quand il n'y a pas ces périodes inflammatoires, nous avons cette espèce de malaise, ou de mal être en



nous. Même si nous avons des conditions d'existence plutôt favorables, plutôt bonnes, il nous manque encore quelque chose. Nous avons peur de perdre ce que l'on a.

Tout cela on l'a étudié, on l'a vu. Mais ce n'est pas théorique, c'est réel. Ce qui nous amène à Zazen, ou à pratiquer Zazen, c'est ce sentiment que nous avons besoin de faire quelque chose, que nous avons besoin de chercher, de trouver quelque chose. La cause de dukkha bien entendu, que Bouddha identifie dans l'avidité, j'en ai parlé en réalité c'est plutôt l'ignorance. C'est à partir de l'ignorance qu'apparaissent l'avidité et la colère. L'ignorance est vraiment le mal dont nous souffrons.

Le Bouddha enseigne qu'il y a une possibilité d'éteindre, de clarifier cette ignorance. Le Bouddha enseigne les huit chemins, huit sentiers qui permettent d'apaiser cette souffrance, d'atteindre ce que l'on appelle le nirvana qui est souvent mal compris en Occident.

Il est compris comme une espèce de point d'arrivée ou de finalité totale, d'extinction. C'est souvent vu comme quelque chose de très négatif.

Le nirvana n'est ni positif ni négatif. C'est juste l'apaisement de cette souffrance. Ce n'est pas plus tard, ce n'est pas pour une autre vie, le nirvana. Ce qu'on appelle l'extinction des désirs ou de l'avidité ou de l'ignorance cela peut être maintenant. C'est pour cela que l'on dit dans le Zen, que le nirvana n'est pas différent de cette vie elle-même. Il est là. Il suffit de trouver la porte d'entrée.

Donc cette étude constitue la huitième de ces nobles, corrects sentiers. "Corrects sentiers" je préfère correct plutôt que juste ou noble.

Correct paraît approprié, car correct correspond à quelque chose d'adapté.

Il y a une situation, on peut y répondre de façon adaptée, de façon correcte.

Donc tous ces huit Sentiers ne sont pas des choses déjà écrites. Ce n'est pas une vérité, une parole juste. La parole juste, cela n'existe pas. La parole juste c'est la parole correcte ou exacte, en ce moment précis. Cette même parole dite plus tard se peut se révéler totalement à côté de la cible, c'est-à-dire inexacte, ou incorrecte.

On voit que ces huit pratiques, ce ne sont pas des choses figées. Ce ne sont pas des choses terminées. Ce sont des choses à exprimer.

C'est pour cela qu'on l'appelle un chemin, un sentier, dans le sens où chaque action, chaque pas est le chemin lui-même. Donc c'est souvent écrit par les poètes. Les poètes ressentent cela, ont cette sensibilité dans leur expérience de vie. Ils comprennent que la vie n'est pas déjà écrite. Ce n'est pas une voie tracée.

Chaque action chaque mot, chaque moment écrit la vie, donc fait le chemin.

Ces expressions de "correct, exact, juste, noble", c'est le sens qu'il faut leur donner.

Dans le Genjô kôan, Maître Dôgen écrit une phrase que vous connaissez : "étudier la voie du Bouddha, l'enseignement du bouddha, c'est s'étudier soi-même". La phrase qui suit c'est : "s'étudier soi-même c'est s'oublier soi-même, S'oublier soi-



même" etc.

Trop souvent dans le zen on a eu tendance à passer directement de "étudier la voie du Bouddha ou l'enseignement du Bouddha, c'est s'oublier soi-même.

Comme si on zappait la première: "Étudier la voie du bouddha c'est s'étudier soi-même". C'est absolument central.

A partir de cette étude de soi-même cet oubli se fait, cet abandon se fait.

Mais on ne passe pas directement de : étudier la voie à s'oublier soi-même.

Et cela c'est certainement un des problèmes que l'on a rencontrés pendant ces 50 dernières années depuis l'implantation du zen en Europe. On est passés trop rapidement: d'étudier la voie du Bouddha à s'oublier soi-même. C'est-à-dire on s'assied en zazen et on oublie tout. Ce n'est pas cela zazen.

On le répète souvent : zazen, c'est une pratique, zazen c'est un effort, c'est une discipline, c'est maintenir l'attention, c'est être présent à ce que l'on fait. Et à partir de cette conscience, de cette présence, cet abandon se fait.

Mais on ne doit jamais oublier qu'il se fait sans nous. S'oublier soi-même, c'est sans nous.

Si on est encore dans l'oubli de soi, c'est qu'il n'y a pas d'oubli.

C'est très précieux de voir ce processus dans notre pratique. Qu'est-ce que cela veut dire s'étudier soi-même? C'est étudier les Quatre Nobles Vérités en soi-même.

Cela ne veut pas dire se regarder le nombril.

Cela ne veut pas dire commencer à chercher à comprendre pourquoi on bloque sur une pensée ou pourquoi on rumine des souvenirs ou pourquoi on n'arrive pas à résoudre le problème qui se présente à l'horizon.

Cela ce n'est pas s'étudier soi-même. Cela c'est juste continuer l'activité mentale ordinaire. C'est ce que nous faisons tout le temps. Du matin au soir, on projette, on banalise, on ressasse, on analyse, on juge etc. Donc s'étudier soi-même ce n'est pas étudier sa pensée. Ce n'est pas étudier l'état psychique, l'état émotionnel dans lequel on est. Ce n'est pas cela.

S'étudier soi-même, c'est étudier les Quatre Nobles Vérités en soi-même.

C'est commencer à regarder cette insatisfaction à l'intérieur de soi-même.

C'est commencer à découvrir la cause de cette insatisfaction ou de ce manque, c'est-à-dire: commencer à éveiller cette conscience.

Ici, cela signifie une chose vraiment claire, on parle de la compréhension juste, qui est la huitième enfin cela dépend des classifications. Souvent elle vient en premier la compréhension juste. C'est la sagesse et le cœur de la sagesse du Bouddha. Ce n'est pas rien. J'en ai parlé la semaine dernière.

La pensée juste et la compréhension juste, c'est ce que l'on appelle la sagesse.



Cette compréhension juste, c'est de comprendre le sens de ces quatre enseignements en soi. La compréhension juste, et moi je le résume comme cela, c'est la pratique.

Comprendre les choses mais ne pas les pratiquer ç'est ne pas comprendre. D'un point de vue zen, une compréhension d'ordre intellectuel ou mental, si elle n'est pas mise en pratique, cela n'a pas de valeur.

C'est pourquoi Maître Deshimaru, et Maître Dôgen, le dit dans le Bendowa, comprenez simplement. "Comprenez peu, mais comprenez profondément". Il n'est pas nécessaire de comprendre beaucoup de choses. Mais ce que l'on comprend, même si ce n'est pas beaucoup, mettons le en pratique.

C'est cela le cœur de cette compréhension juste, qui est le cœur de cette sagesse. Car une sagesse qui est juste de l'ordre du mental ou du raisonnement philosophique, ou le sait, cela ne tient pas. Cela ne tient pas face à la vie. Cela ne tient pas face à l'impermanence, face à l'interdépendance. Donc cette sagesse là n'est pas ce que nous recherchons ou ce que voulait Bouddha.

Bouddha historiquement parlant avait la possibilité de recevoir beaucoup d'enseignements. Il existait de nombreux maîtres à son époque qui étaient considérés comme des sages. Il aurait pu se contenter de voir un maître et de recevoir ses enseignements. Mais aucun de ces enseignements ne le touchait. C'est pour cela qu'il s'est assis et qu'il a réalisé ce que l'on appelle cet éveil. Et c'est cette expérience là qu'il enseigne.

Cette compréhension de son enseignement, c'est la mise en pratique. Compréhension et pratique sont un. C'est le sens du zen sôtô. C'est certainement ce qui caractérise le plus le zen sôtô.

C'est cette fameuse phrase de Maître Dôgen: "shu sho ichi nyo". Shu, l'éveil, la réalisation. Sho, la pratique. Ichi nyo: sont un. Compréhension et pratique sont un.

A partir de cela je pense que ce qu'il est important de retenir c'est: comprendre peu, comprendre ce que l'on peut comprendre, mais le mettre en pratique, et continuer à avancer. Nous n'avons jamais fini d'étudier ces enseignements. Ils sont vivants. Pourquoi ? Parce que nous-mêmes sommes vivants. Donc nous n'avons jamais fini de nous comprendre nous-mêmes.

Donc tout cela c'est une longue maturation. Mais la pratique du zen c'est de faire du mieux que l'on peut maintenant. Pratiquer le mieux que l'on peut ce que l'on a compris.

Si par exemple on a compris que les préceptes sont importants, on les met en pratique.

Si l'on a compris que faire zazen c'est important, on fait zazen.



Si on a compris que pendant zazen, il faut faire un effort pour ne pas piquer du nez, partir dans ses rêves, eh bien il faut le faire pendant zazen.

Donc là on rejoint la compréhension correcte, exacte : c'est le moment présent. Mettre en pratique maintenant.

Voilà ce que l'on pouvait dire ce soir sur cette compréhension juste, correcte, exacte.

MONDÔ:

Question :

Effectivement on se dit souvent: voilà, j'ai assez lu, je mets en pratique plutôt. Ce n'est pas en faisant l'inverse, en s'abreuvant de nouveautés qu'on peut trouver encore plus...

Réponse :

Je pense qu'il faut continuer à alimenter sa découverte du Dharma, des enseignements.

J'ai chez moi le Genjô kôan, dans sa première édition. Elle est sortie très vite après la mort de Maître Deshimaru. C'était une des premières intégrales. Il est quasiment intouchable. Les pages tombent, sont toutes cornées. J'ai lu ce livre des centaines de fois. Jamais en entier, d'un coup, on lit des passages on reprend un chapitre, une phrase de Maître Dôgen... Ce sont des choses que l'on n'a jamais fini d'étudier.

De temps en temps, d'une façon frugale, c'est un mot à la mode, sobre, reprendre les enseignements, replonger dans un soutra qu'on a déjà lu 1000 fois, redécouvrir les choses. Elles se renouvellent. Entre-temps il y a eu de la pratique. Il y a eu des expériences. On a digéré certaines choses, on les a vraiment intégrées. Ce que l'on ne comprenait pas avant, d'un coup, on le comprend. Oui il faut absolument continuer à lire, continuer à étudier. Encore une fois, sans avidité.

Aujourd'hui je suis parfois consterné. J'avais une fois donné à lire un tome du Shobogenzo, un texte ardu, (il en existe quatre tomes), à un moine du monastère. Le lendemain matin il me redonne le livre en me demandant de lui donner le tome 2. Il avait lu d'un trait les 15 chapitres du Shobogenzo, dans la soirée. Ce n'est pas Harry Potter. Ce n'est pas pareil. Ce n'est pas une série télé. A un moment donné, on se gave. Une phrase, voilà, un chapitre, un passage ...il faut renouveler cela.