

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

00025 EFFORT JUSTE

Sammā-vāyāma • Samyag-vyāyāma - cultiver l'énergie sans se faire violence

Faut-il davantage d'effort - ou un effort différent ? Nous connaissons tous les deux extrêmes : ne plus avoir l'énergie de commencer, ou vouloir tellement réussir que l'effort devient tension, épuisement et lutte contre soi. L'EFFORT JUSTE, sixième facteur du Noble Sentier Octuple, ne glorifie ni la paresse ni le forçage. Il apprend à orienter l'énergie. Dans les enseignements anciens, quatre efforts structurent cette pratique : prévenir ce qui est non bénéfique avant que cela n'apparaisse; abandonner ce qui est déjà apparu; faire naître ce qui est bénéfique; développer et maintenir ce qui l'est déjà. L'effort devient alors moins une bataille qu'un art de créer les bonnes conditions.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

En pāli, l'Effort juste est sammā-vāyāma; en sanskrit, samyag-vyāyāma. Sammā / samyak signifie « justement », « correctement », « de manière appropriée ». Vāyāma / vyāyāma évoque l'effort, l'application, l'exercice ou l'énergie mise en œuvre. Dans le Noble Sentier Octuple, l'Effort juste vient après les trois facteurs de conduite éthique et ouvre le groupe lié à samādhi, avec Attention juste et Concentration juste. Il ne signifie pas simplement « faire plus ». Les textes le décrivent à travers les quatre efforts justes - sammappadhāna en pāli : empêcher l'apparition d'états non bénéfiques non encore apparus; abandonner ceux qui sont apparus; faire apparaître des états bénéfiques non encore apparus; maintenir, développer et mener à maturité ceux qui sont apparus. Le terme « *bénéfique* » traduit ici kusala : ce qui est habile, salutaire, favorable à la diminution de Dukkha. L'Effort juste est donc une énergie guidée par la Vue juste, et non une volonté aveugle.

SAMMĀ-VĀYĀMA - en Pāli

Vāyāma désigne l'effort ou l'application. Sammā-vāyāma est l'effort correctement orienté : l'énergie employée à réduire les états non bénéfiques et à cultiver les états bénéfiques.

SAMYAG-VYĀYĀMA - en Sanskrit : सम्यग्व्यायाम

Samyag-vyāyāma est l'expression sanskrite correspondante. Vyāyāma peut évoquer l'exercice ou l'effort énergétique; dans le Sentier, cette énergie reçoit une direction éthique et contemplative.

LES QUATRE EFFORTS JUSTES

1 - PRÉVENIR CE QUI N'EST PAS ENCORE APPARU

Le premier effort consiste à éviter que des états non bénéfiques ne trouvent inutilement les conditions de leur apparition. Prévenir n'est pas réprimer. Il peut s'agir de protéger l'attention, d'éviter certaines situations lorsqu'on sait qu'elles nourrissent fortement avidité ou hostilité, de préparer son environnement ou de reconnaître une vulnérabilité avant qu'elle ne devienne débordement. La sagesse intervient en amont.

2 - ABANDONNER CE QUI EST DÉJÀ APPARU

Lorsqu'un état non bénéfique est présent - colère, jalousie, avidité, torpeur ou agitation, par exemple - l'effort consiste à ne pas le nourrir davantage et à utiliser les moyens appropriés pour qu'il cesse. Abandonner ne signifie pas nier une émotion ni se juger parce qu'elle existe. Cela signifie ne pas lui fournir automatiquement pensées, paroles et actions qui prolongent son emprise.

3 - FAIRE NAÎTRE CE QUI EST BÉNÉFIQUE

Le chemin ne consiste pas seulement à enlever. Il faut aussi cultiver. Bienveillance, compassion, attention, générosité, discernement, énergie et stabilité peuvent être délibérément développés. Nous ne sommes pas condamnés à attendre qu'un état bénéfique apparaisse spontanément : certaines conditions peuvent être créées.

4 - MAINTENIR ET DÉVELOPPER CE QUI EST DÉJÀ PRÉSENT

Une qualité bénéfique apparue peut être fragile. Le quatrième effort consiste à la soutenir, la stabiliser et la mener à maturité. Une minute d'attention peut devenir une pratique; un geste généreux peut devenir une disposition; une compréhension peut être approfondie. Le chemin se construit aussi par continuité.

EFFORT JUSTE ET VĪRIYA - UNE DISTINCTION UTILE

Vīriya, souvent traduit par énergie, vigueur ou persévérance, est une qualité importante dans de nombreuses listes bouddhiques et soutient l'Effort juste. Les deux termes sont proches sans être strictement interchangeables. Vīriya désigne une énergie courageuse et persévérante; Sammā-vāyāma désigne spécifiquement le facteur du Noble Sentier organisé autour de la culture et de l'abandon des états mentaux. Cette distinction permet d'éviter de réduire l'Effort juste à une simple « motivation » générale.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

L'Effort juste repose sur une idée centrale du bouddhisme : les états de l'esprit dépendent de conditions et peuvent être cultivés. Si tout était entièrement fixe, aucun chemin ne serait possible. Mais si nous pouvions tout contrôler par volonté, il suffirait de décider de ne plus souffrir. L'Effort juste se situe entre ces deux illusions. Nous ne commandons pas directement à chaque pensée ou émotion, mais nous pouvons parfois modifier les conditions qui les nourrissent. Il est donc intimement lié à la causalité, au Karma et à l'Origination dépendante. Il dépend également de la Vue juste : sans discernement, on peut déployer une énergie immense dans une direction qui augmente Dukkha. L'effort n'est juste ni parce qu'il est intense ni parce qu'il est difficile, mais parce qu'il est correctement orienté. La tradition bouddhique valorise la persévérance, tout en reconnaissant que l'excès de tension peut devenir un obstacle. L'image classique d'un instrument à cordes - ni trop tendu ni trop lâche - exprime cette recherche d'ajustement.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : सम्यग्व्यायाम - Samyagvyāyāma .

Pāli : Sammā-vāyāma .

Cinghalais : සම්මා වායාම - Sammā Vāyāma .

Chinois : 正精進 - Zhèng Jīngjìn .

Tibétain : ཡང་དག་པའི་རྩོམ་བ་ - Yang dag pa'i rtsol ba .

Japonais : 正精進 - Shōshōjin .

Coréen : 정정진 - Jeongjeongjin .

Vietnamien : Chánh tinh tấn .

Thaï : สัมมาวายามะ - Sammā-vāyāma .

Mongol : зөв хичээл - Zöv khicheel .

Indonésien : Upaya Benar .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Right Effort .

Français : Effort juste .

Espagnol : Esfuerzo Correcto .

Portugais : Esforço Correto .

Allemand : Rechte Anstrengung .

Italien : Retto Sforzo .

Russe : Правильное усилие .

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : الجهد الصحيح .

Hébreu : מאמץ נכון .

Hindi : सम्यग्व्यायाम - Samyagvyāyāma .

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

L'Effort juste change la question « *Pourquoi suis-je encore comme cela ?* » en « *Qu'est-ce que je suis en train de nourrir ?* » Une personne qui veut diminuer une habitude numérique peut agir selon les quatre efforts : PRÉVENIR - ne pas garder le téléphone à portée pendant une tâche; ABANDONNER - lorsqu'elle se découvre en train de faire défiler sans fin, fermer l'application sans se condamner; FAIRE NAÎTRE - ouvrir un livre, marcher ou appeler quelqu'un; MAINTENIR - protéger le temps de présence retrouvé. Cet exemple contemporain ne définit pas l'enseignement traditionnel, mais il rend visible sa logique : agir sur les conditions plutôt que compter uniquement sur la force de volonté.

L'EFFORT JUSTE ET LE VIVANT

Le vivant nous rappelle qu'un développement durable demande à la fois énergie et conditions favorables. On ne fait pas pousser une plante en tirant sur sa tige. On prépare le sol, on apporte eau et lumière, on protège parfois, puis on laisse agir les processus du vivant. Cette image est contemporaine et ne constitue pas une définition bouddhique. Elle peut néanmoins éclairer une intuition de l'Effort juste : cultiver n'est pas forcer. Une pratique mûrit lorsque l'énergie rencontre les conditions appropriées.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

L'Effort juste n'a pas de symbole bouddhique universel qui lui soit exclusivement consacré. Le Dharmacakra à huit rayons rappelle sa place dans le Noble Sentier. L'image des cordes d'un instrument ni trop tendues ni trop lâches est particulièrement pertinente pour évoquer l'ajustement de l'énergie; elle renvoie à un enseignement traditionnel sur l'équilibre de l'effort. Pour Buddhachannel, une flamme stable peut aussi devenir une métaphore contemporaine de l'énergie entretenue, sans être présentée comme symbole canonique de Sammā-vāyāma.

CITATION

« *Il fait naître le désir, s'efforce, suscite l'énergie, applique son esprit et lutte...* »

formule répétée dans la description traditionnelle des quatre Efforts justes; traduction française adaptée du sens.

L'EFFORT JUSTE SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - PRÉVENIR, ABANDONNER, FAIRE NAÎTRE ET DÉVELOPPER

Dans le Theravāda, Sammā-vāyāma est clairement défini par les quatre efforts justes. Il s'agit de prévenir les états akusala non encore apparus, d'abandonner ceux qui sont présents, de faire apparaître les états kusala absents et de maintenir puis développer ceux qui sont présents. Cette structure donne à la pratique une dimension dynamique. Le pratiquant ne se contente pas d'observer passivement l'esprit; il apprend à intervenir avec discernement sur les conditions. Les cinq obstacles - désir sensoriel, malveillance,

torpeur-languidité, agitation-remords et doute - constituent notamment des états à reconnaître et à abandonner lorsqu'ils entravent la méditation. À l'inverse, les facteurs d'Éveil sont cultivés et développés. Vīriya soutient cette persévérance. Mais les textes mettent aussi en garde contre un effort déséquilibré. L'histoire de Soṇa, dont l'énergie excessive est comparée à des cordes de luth trop tendues, montre que la pratique exige ajustement. L'Effort juste est donc ferme sans être brutal : une énergie soutenue par sati, samādhi et paññā, orientée vers l'abandon des causes de Dukkha.

MAHĀYĀNA - UNE ÉNERGIE PERSÉVÉRANTE AU SERVICE DE BODHICITTA

Dans le Mahāyāna, l'effort prend une ampleur particulière avec vīrya-pāramitā, la perfection de l'énergie ou de la persévérance. Le Bodhisattva cultive une énergie qui ne vise pas seulement sa propre libération, mais l'Éveil pour le bien de tous les êtres. Cette perspective transforme la durée du chemin : il faut apprendre à persévérer sans découragement devant l'immensité de la tâche. Les textes mahāyāna opposent souvent l'énergie joyeuse à la paresse, au découragement et à l'attachement à des activités qui détournent du chemin. L'effort n'est cependant pas une exaltation de la performance. Bodhicitta lui donne sa direction et la sagesse de la vacuité empêche de solidifier un « moi héroïque » qui devrait tout accomplir. La compassion inclut aussi la manière dont le pratiquant traite ses propres limites. Cultiver une qualité bénéfique peut demander répétition, patience et repos approprié. Le Bodhisattva apprend à recommencer. L'énergie devient ainsi une fidélité au chemin : revenir encore et encore à ce qui réduit la souffrance et développe sagesse, compassion et capacité d'agir.

VAJRAYĀNA - L'ÉNERGIE DE LA PRATIQUE, SOUTENUE PAR LA MOTIVATION ET LA CONTINUITÉ

Le Vajrayāna demande souvent une grande régularité : pratiques préliminaires, récitation, visualisations, méditations, engagements quotidiens et retraites peuvent mobiliser une énergie considérable. Cette intensité ne doit pas être confondue avec l'Effort juste lui-même. Le fondement reste la motivation de Bodhicitta, la discipline éthique et le discernement. Dans les préliminaires, la contemplation de la précieuse existence humaine, de l'impermanence, du Karma et des défauts du Saṃsāra nourrit l'énergie nécessaire à la pratique. Les méthodes tantriques peuvent transformer des états ordinaires en chemin, mais elles exigent continuité et précision. Forcer une pratique au-delà de ses capacités, négliger la santé ou chercher des expériences extraordinaires n'est pas nécessairement un signe d'accomplissement. Selon les lignées, l'accompagnement d'un enseignant qualifié aide à ajuster la pratique; cela n'abolit jamais le discernement personnel. Dans le Mahāmudrā et le Dzogchen également, le non-effort avancé ne signifie pas paresse : il repose sur une maturation et ne doit pas être utilisé pour éviter l'entraînement.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Nous avons appris à admirer l'effort. Faire davantage, tenir plus longtemps, aller plus vite, dépasser ses limites, recommencer malgré la fatigue : notre époque transforme facilement l'effort en vertu par lui-même. Pourtant, nous savons aussi ce que devient une

vie lorsqu'elle ne sait plus s'arrêter. À l'autre extrême, nous connaissons le découragement, cette manière de renoncer avant même d'avoir commencé parce que le chemin paraît trop long ou parce que nos tentatives précédentes n'ont pas donné les résultats espérés.

Entre l'épuisement et l'abandon, le bouddhisme propose une intelligence beaucoup plus subtile : l'Effort juste - *Sammā-vāyāma*. Dans le Noble Sentier octuple, il ne s'agit pas simplement de fournir davantage d'énergie. L'effort reçoit une direction. Traditionnellement, il consiste à prévenir l'apparition des états mentaux non bénéfiques qui ne sont pas encore apparus, abandonner ceux qui sont déjà présents, faire naître les états bénéfiques qui ne sont pas encore apparus et développer ceux qui sont déjà là.

Quatre mouvements qui changent profondément notre compréhension de l'effort :
prévenir, abandonner, faire naître, cultiver.

Nous découvrons alors que pratiquer ne signifie pas combattre continuellement ce que nous sommes. Un jardinier ne tire pas sur une jeune pousse pour la faire grandir plus vite. Il prépare la terre, protège ce qui commence à vivre, retire ce qui l'étouffe, apporte de l'eau lorsque cela est nécessaire et accepte qu'une part de la croissance ne dépende pas de lui. Peut-être pouvons-nous apprendre à prendre soin de notre esprit avec cette même intelligence. Car une grande partie de notre souffrance vient parfois d'un effort mal orienté. Nous essayons de ne plus penser à ce qui nous obsède et nous y pensons davantage; nous exigeons de nous-mêmes une transformation immédiate; nous voulons méditer parfaitement, ne plus nous mettre en colère, ne plus avoir peur, être toujours disponibles, toujours patients, toujours efficaces. Et lorsque nous n'y parvenons pas, nous ajoutons au premier obstacle une nouvelle souffrance : celle de ne pas être encore celui que nous voudrions devenir.

L'Effort juste propose autre chose. Il ne demande pas : « *Jusqu'où pouvez-vous vous forcer ?* » Il demande : « *Qu'est-ce qui mérite votre énergie ?* »

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - ARROSER UNE SEULE GRAINE

Aujourd'hui, ne choisissez pas ce que vous voudriez supprimer en vous. Choisissez une qualité que vous aimeriez voir grandir.

La patience. La générosité. L'attention. Le courage. La bienveillance.

La capacité d'écouter. La gratitude. La constance.

Une seule. Puis demandez-vous :

« *Quelle condition minuscule pourrait nourrir cette qualité aujourd'hui ?* »

Si vous choisissez la patience, laissez peut-être une personne terminer sa phrase sans l'interrompre. Si vous choisissez la générosité, donnez quelque chose sans attendre de retour. Si vous choisissez l'attention, accomplissez pendant quelques minutes une seule chose à la fois. Si vous choisissez la bienveillance, adressez une parole que vous auriez habituellement gardée pour vous. Puis continuez votre journée. Ne vérifiez pas sans cesse si vous êtes devenu plus patient ou plus généreux. Une graine que l'on déterre chaque matin pour contrôler ses racines finit par ne plus pousser.

Le soir, regardez simplement si vous avez créé une condition favorable. Demain, recommencez. Il existe des transformations que la volonté peut provoquer rapidement et d'autres qui demandent des semaines, des années, parfois une vie. L'Effort juste nous apprend à respecter cette temporalité sans confondre patience et passivité. Persévérer ne signifie pas répéter aveuglément. Parfois l'effort juste consiste à continuer. Parfois à changer de méthode. Parfois à demander de l'aide. Et parfois, ce qui demande le plus de sagesse est précisément de s'arrêter.

Le chemin n'est pas une course contre nous-mêmes. Il est l'art de consacrer notre énergie à ce qui libère plutôt qu'à ce qui nous épuise

MOTS-CLÉS

Effort juste • Sammā-vāyāma • Samyag-vyāyāma • Noble Sentier Octuple • Quatre Efforts justes • Vīriya • Kusala • Akusala • Persévérance • Énergie • Cinq obstacles • Sati • Samādhi • Bodhicitta

CONCLUSION

L'Effort juste ne nous demande pas de devenir infatigables. Il nous apprend à devenir plus intelligents dans l'usage de notre énergie. Certaines choses doivent être empêchées avant qu'elles ne prennent force. D'autres doivent être abandonnées lorsqu'elles sont déjà présentes. Certaines qualités ont besoin d'être semées; d'autres simplement protégées pour pouvoir grandir. Cette vision transforme profondément la pratique : nous ne sommes plus seulement en lutte contre ce que nous sommes. Nous apprenons à travailler avec des causes et des conditions. Parfois avec vigueur. Parfois avec patience. Parfois en recommençant. Parfois en nous reposant pour pouvoir recommencer demain. La constance n'est pas l'absence de fatigue. C'est la capacité de retrouver la direction.

*Ne pas forcer. Ne pas abandonner trop vite.
Prévenir ce qui enferme. Abandonner ce qui nourrit la souffrance.
Faire naître ce qui libère. Prendre soin de ce qui grandit.*

*Puis trouver,
entre tension et relâchement,
l'énergie juste pour continuer le chemin.*

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE
7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →