

BUDDHA Enseignement 3

EN-00003 BUDDHA

LE NOBLE SENTIER OCTUPLE

Après avoir rencontré la souffrance, cherché son origine et découvert qu'une libération était possible, le lecteur pourra alors commencer à explorer **la manière de marcher**. Car le Bouddha ne propose pas seulement de comprendre. Il propose de transformer sa manière de vivre.

Le Noble Sentier Octuple est cette voie. Il ne s'agit pas d'une route que l'on parcourrait comme un voyageur allant d'un lieu à un autre, avec un commencement, des étapes parfaitement séparées et une arrivée que l'on pourrait mesurer. Il s'agit plutôt d'une manière nouvelle d'habiter son existence, de regarder le monde, de comprendre ce qui se passe en soi et autour de soi, et de laisser cette compréhension transformer peu à peu sa parole, ses actes, son attention et son esprit.

Le mot « **sentier** » est ici particulièrement évocateur. En sentier se découvre en marchant.

Il peut être indiqué par ceux qui sont passés avant nous, mais personne ne peut marcher à notre place. Un maître peut montrer une direction, un enseignement peut nous donner des repères, une communauté peut nous accompagner ; pourtant, le mouvement véritable commence lorsque celui qui a entendu l'enseignement décide de regarder sa propre vie et d'y faire entrer ce qu'il vient de comprendre.

Le Noble Sentier Octuple est traditionnellement présenté en huit dimensions : la compréhension juste, la pensée ou intention juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste.

Mais ces huit dimensions ne doivent pas être comprises comme huit marches indépendantes qu'il faudrait gravir l'une après l'autre.

Elles se répondent.

La manière dont nous comprenons le monde influence nos intentions. Nos intentions influencent nos paroles et nos actes. Nos actes transforment notre existence et celle des autres. Notre attention nous permet de voir ce qui se passe réellement. Notre concentration donne à l'esprit la stabilité nécessaire pour approfondir cette observation. Et, à mesure que notre compréhension devient plus profonde, elle peut à son tour transformer notre manière de penser et d'agir. Le chemin devient alors un mouvement vivant.

COMPRENDRE AVANT DE MARCHER

Le chemin commence par la **compréhension juste**.

Il ne s'agit pas simplement d'accumuler des connaissances sur le bouddhisme. On peut lire des centaines de livres, connaître les noms des grands maîtres, retenir les dates, les textes et les différentes traditions, et pourtant ne pas avoir commencé à regarder véritablement sa propre existence.

Comprendre, dans le sens où l'entend la tradition bouddhiste, signifie aller plus loin que savoir.

C'est apprendre à voir.

Voir que toute chose change.

Voir que l'attachement peut devenir une source de souffrance.

Voir que nos pensées ne sont pas toujours la réalité.

Voir aussi que nos actes ont des conséquences et que notre manière de vivre participe à ce que devient notre monde intérieur.

Cette compréhension n'est donc pas seulement intellectuelle. Elle doit progressivement devenir une manière de regarder.

Et lorsque notre regard change, quelque chose change déjà dans notre manière d'avancer.

L'INTENTION QUI DONNE UNE DIRECTION

Après la compréhension vient l'intention.

Car nous pouvons savoir ce qui serait juste et continuer pourtant à agir autrement.

Nous pouvons comprendre que la colère nous fait souffrir et continuer à lui obéir. Nous pouvons reconnaître les conséquences de nos paroles et prononcer malgré tout des mots qui blessent. Nous pouvons savoir que l'attachement nous emprisonne et continuer à vouloir posséder, retenir ou contrôler.

Le chemin demande alors de regarder non seulement ce que nous faisons, mais **ce qui nous met en mouvement**.

Pourquoi agissons-nous ainsi ?

Que cherchons-nous réellement ?

Est-ce la peur qui nous conduit ? Le désir ? La colère ? Le besoin de reconnaissance ? Ou bien pouvons-nous progressivement faire naître une intention plus libre, plus bienveillante et plus lucide ?

Le Noble Sentier nous invite ainsi à porter notre attention vers la source de nos actions.

Avant même que la parole soit prononcée ou que le geste soit accompli, quelque chose a commencé à naître en nous.

C'est là que le chemin peut commencer à changer de direction.

LA PAROLE QUI RELIE

Puis vient la parole.

Nous parlons tous les jours, souvent sans mesurer la puissance de ce que nous disons.

Une phrase peut rassurer quelqu'un qui avait peur. Une autre peut humilier. Une parole peut réparer une relation ; une autre peut créer une blessure qui demeurera longtemps après que celui qui l'a prononcée aura oublié ses propres mots.

La parole juste n'est donc pas simplement une question de politesse.

Elle nous demande de regarder ce que nous faisons aux autres avec notre voix.

Parler avec vérité, éviter de tromper, ne pas utiliser les mots pour diviser ou blesser inutilement, savoir aussi se taire lorsque le silence est plus juste : ces gestes très simples deviennent alors une pratique.

Le Dharma entre dans la vie quotidienne.

Il n'est plus seulement ce que nous lisons dans un texte ancien.

Il devient ce que nous faisons lorsque quelqu'un nous contrarie.

Il devient la manière dont nous répondons lorsque nous sommes en colère.

Il devient la manière dont nous parlons d'une personne absente.

C'est dans ces moments ordinaires que l'enseignement commence à prendre corps.

L'ACTION QUI TRANSFORME LA VIE

Le chemin se poursuit naturellement dans nos actes.

Car une compréhension qui ne transforme jamais notre manière de vivre demeure une compréhension inachevée.

L'action juste invite à considérer les conséquences de ce que nous faisons, non seulement pour nous-mêmes, mais pour les autres êtres avec lesquels nous partageons le monde.

Elle nous demande de nous interroger sur la violence, sur le respect de la vie, sur la manière dont nous utilisons notre liberté et sur la responsabilité qui accompagne nos choix.

Ici encore, le Bouddha ne propose pas seulement une théorie.

Il ramène l'enseignement dans la réalité.

Dans nos gestes.

Dans nos relations.

Dans les décisions que nous prenons lorsque personne ne nous regarde.

Le chemin spirituel ne se trouve donc pas uniquement dans les lieux de méditation ou dans les temples.

Il se trouve aussi dans la manière dont nous vivons lorsque nous avons quitté le temple.

TRAVAILLER ET VIVRE SANS TRAHIR LE CHEMIN

Cette question conduit à une dimension particulièrement concrète du Noble Sentier : les **moyens d'existence justes**.

Nous devons travailler, gagner notre vie, participer à la société et répondre à nos besoins matériels. Le bouddhisme ne fait pas disparaître cette réalité.

Mais il nous invite à nous demander comment nous gagnons notre vie et quelles conséquences notre activité peut avoir.

Notre existence professionnelle n'est pas séparée du reste de notre vie.

Ce que nous faisons pendant nos journées participe à ce que nous devenons.

Ainsi, le chemin spirituel ne consiste pas à réserver quelques heures à la pratique tout en considérant que tout le reste serait extérieur au Dharma. Il cherche au contraire à faire entrer la pratique dans l'ensemble de l'existence.

Le travail, les relations, la consommation, les décisions et les responsabilités deviennent eux aussi des lieux où la conscience peut s'exercer.

L'EFFORT : APPRENDRE À AVANCER

Mais aucun chemin ne peut être parcouru sans effort.

Il existe pourtant une différence entre l'effort qui nous épuise et celui qui nous fait avancer.

Le Bouddha, qui avait lui-même connu les excès de l'ascèse, place cette question dans la perspective de la Voie du Milieu.

L'effort juste n'est pas une guerre menée contre soi-même.

Il consiste à cultiver ce qui conduit vers la clarté et à apprendre à reconnaître ce qui nous entraîne vers la confusion, la violence ou l'attachement.

Cela demande de la patience.

Nous ne changeons pas une habitude simplement parce que nous avons compris qu'elle nous fait du mal. Nous ne devenons pas immédiatement paisibles parce que nous avons lu un enseignement sur la paix.

Le chemin se construit dans la répétition.

Un regard plus attentif aujourd'hui.

Une parole retenue demain.

Une réaction comprise après-demain.

Puis, peu à peu, une nouvelle manière de répondre à la vie.

C'est ainsi que l'effort devient une pratique.

APPRENDRE À ÊTRE PRÉSENT

Vient alors l'**attention juste**.

Peut-être est-ce l'une des dimensions du chemin que notre époque moderne comprend le plus intuitivement, même si sa profondeur dépasse largement l'idée contemporaine de « pleine conscience ».

Être attentif, c'est apprendre à voir ce qui se passe pendant que cela se passe.

Observer son corps.

Observer ses sensations.

Observer ses pensées.

Observer ses émotions.

Observer les mouvements de l'esprit sans être immédiatement obligé de les suivre.

Nous découvrons alors quelque chose d'étonnant : entre ce qui arrive et la manière dont nous y répondons, il peut exister un espace.

Une colère apparaît.

Nous pouvons immédiatement parler.

Ou nous pouvons la regarder.

Une peur apparaît.
Nous pouvons immédiatement fuir.
Ou nous pouvons apprendre à la reconnaître.
Un désir apparaît.
Nous pouvons immédiatement chercher à le satisfaire.
Ou nous pouvons observer son apparition, son mouvement et peut-être sa disparition.
L'attention crée cet espace.
Et dans cet espace, une liberté devient possible.

L'ESPRIT QUI APPREND À SE POSER

Enfin vient la **concentration juste**.
Un esprit constamment dispersé a du mal à voir profondément.
Nous passons d'une pensée à une autre, d'une inquiétude à un projet, d'un souvenir à une anticipation. Nous sommes physiquement présents quelque part, mais notre esprit voyage ailleurs.
La concentration consiste à apprendre progressivement à rassembler cet esprit.
Elle demande de la stabilité, de la patience et de la pratique.
Dans les traditions bouddhistes, la méditation occupera une place considérable dans cette recherche, sous des formes différentes selon les écoles et les lignées.
Mais derrière la diversité des pratiques demeure une intuition fondamentale : un esprit qui apprend à demeurer présent peut commencer à voir avec davantage de clarté.
Et lorsque l'esprit voit plus clairement, la compréhension elle-même peut s'approfondir.
Le chemin revient alors à son commencement. Comprendre. Intentionner. Parler. Agir. Vivre. S'efforcer. Être attentif. Concentrer son esprit. Puis comprendre encore, mais autrement.

UN SENTIER QUI N'EST PAS UNE LIGNE DROITE

C'est peut-être ce qui rend le Noble Sentier Octuple si profondément humain.
Il ne nous demande pas d'être parfaits avant de commencer.
Il nous demande de commencer là où nous sommes.
Nous avancerons, puis nous reviendrons en arrière. Nous comprendrons certaines choses et les oublierons. Nous ferons preuve de patience, puis nous nous mettrons en colère.
Nous verrons clairement pendant un instant, puis nous nous retrouverons à nouveau prisonniers de nos habitudes.
Ce n'est pas nécessairement un échec.
C'est l'expérience même du chemin.
Le bouddhisme ne présente pas la transformation comme un événement magique qui ferait disparaître toutes les difficultés. Il propose une pratique de l'attention, de la compréhension et de la libération qui s'inscrit dans le temps.
Le sentier est donc moins une destination qu'une manière de marcher.
Et peut-être est-ce pour cette raison que son enseignement a pu traverser les siècles.
Parce qu'il ne parle pas seulement aux hommes et aux femmes d'une époque ancienne.

Il parle à celui qui, aujourd'hui encore, se demande comment vivre.

DE SARNATH AU MONDE

À Sarnath, il y a plus de deux mille ans, cet enseignement fut transmis dans un monde très différent du nôtre.

Depuis, la roue du Dharma a continué de tourner.

Elle a traversé les royaumes et les montagnes, les langues et les cultures. Elle a pris des formes différentes au Tibet, en Chine, au Sri Lanka, en Birmanie, en Thaïlande, au Japon, en Corée, au Vietnam et dans bien d'autres régions du monde. Des maîtres ont interprété les enseignements, des communautés les ont conservés, des pratiquants les ont transformés en expériences vécues.

Aujourd'hui, le Noble Sentier Octuple appartient à cette histoire immense.

Mais il peut aussi redevenir quelque chose de très simple. Un chemin. Et comme tous les chemins véritables, il ne demande pas seulement d'être regardé. Il demande d'être parcouru.