

L'Octuple Sentier.

Ce qu'on appelle l'octuple sentier est en fait la voie de Bouddha. C'est la quintessence de son enseignement. Il a commencé à l'enseigner après son éveil, dans le sermon de Bénarès. Il a énoncé ce qu'il appelait la voie du milieu, à partir des quatre nobles vérités, la quatrième étant l'octuple sentier.

Cet octuple sentier explique comment pratiquer de manière à avancer sur le chemin de la libération et expérimenter dans cette vie-ci un état de cessation de souffrance et de libération. La voie que le Bouddha a enseignée tout au long de sa vie, n'a été que des modulations de ce premier sermon, et notamment de ce qu'il appelait l'octuple sentier. D'une manière ou d'une autre, il a repris ce thème pendant quarante-cinq ans, et même les plus grands textes du Mahayana n'en sont que des variations.

C'est un des thèmes important que je voudrais développer par rapport à l'idée un peu préconçue que nous avons souvent de l'octuple sentier comme étant l'enseignement du petit véhicule, du Hinayana, en opposition à l'enseignement du Mahayana, le grand véhicule, qui serait au-delà de cette voie octuple enseignée par le Bouddha lors de son premier sermon à Bénarès. Ce que je pense en réalité, c'est que même les enseignements du Mahayana et l'idéal du Bodhisattva sont complètement inclus dans cet octuple sentier. Tout est dit dès le premier sermon.

Alors, pourquoi l'octuple sentier ? Parce que la voie qu'il présente comporte huit aspects, huit embranchements. Je les énumère rapidement, puis je vais y revenir en détail. Le premier, c'est la compréhension juste. Le deuxième, c'est la pensée juste. Ces deux premiers éléments sont généralement regroupés sous le thème de la sagesse. Ensuite, il y a trois autres embranchements de cet octuple sentier, qui relèvent de ce qu'on appelle l'éthique : c'est la parole juste, l'action juste et le mode de vie juste. Enfin, les trois derniers embranchements de l'octuple sentier concernent tout ce qui relève de la méditation, de la concentration et de l'attention. Ces trois aspects sont l'effort juste ou plus exactement l'énergie (virya) que l'on met dans la pratique, l'attention juste et la méditation juste (le zazen dans l'école soto).

Donc, parlant de l'octuple sentier, je vais plutôt commencer par ce qui a l'air d'être la fin, c'est-à-dire la méditation juste, puisque pour le Bouddha, c'était la source. S'il a pu réaliser l'éveil et enseigner les quatre nobles vérités, la voie de résolution des souffrances, c'est qu'il avait expérimenté cet éveil dans la pratique de zazen. D'ailleurs, vous tous, vous commencez par faire zazen et après éventuellement, vous entendez parler des quatre nobles vérités et de l'octuple sentier que je vais néanmoins reprendre dans l'ordre traditionnel même si en réalité, l'ordre n'est pas important. En effet, les huit embranchements doivent être pratiqués simultanément et ils sont complètement interdépendants. Ce n'est pas que nous commençons par la sagesse, la compréhension, puis ensuite nous allons nous adonner à la pratique de l'éthique, des préceptes, de l'action juste, et qu'enfin, nous serons prêts pour accéder à la pratique de l'attention ou de la méditation juste. En réalité, ces trois aspects que nous appelons

dans le zen kai jo e (kai les préceptes, jo la méditation et e la sagesse) sont considérés comme un tripode, s'il manque un pied, cela ne peut fonctionner, la voie ne peut pas être véritablement réalisée.

Comme ces huit embranchements sont à pratiquer simultanément, peu importe l'ordre dans lequel nous commençons.

La compréhension juste :

Ce qu'on appelle compréhension juste, c'est essentiellement la compréhension de l'enseignement de base du Bouddha, c'est-à-dire des quatre nobles vérités.

La première de ces nobles vérités est la conscience que la vie est insatisfaisante pour différentes raisons. On traduit souvent "dukkha" par "la vie est souffrance. Mais évidemment, il ne s'agit pas seulement d'une souffrance ordinaire. Il s'agit du fait que la vie est impermanente, et même si elle contient du bonheur, ce bonheur est éphémère. Par

conséquent, dans l'instant même où nous pouvons ressentir le plus grand bonheur, nous avons toujours une petite angoisse, une inquiétude que cela ne dure pas parce que c'est conditionné par un certain nombre de circonstances, de causes qui font que même si nous sommes heureux, nous savons que cela ne durera pas éternellement. Ceci est un petit peu comme le ver dans le fruit qui cause une souffrance et nous rend conscients du caractère insatisfaisant de l'existence. Je crois que c'est le point essentiel qui provoque ce qu'on appelle l'esprit d'éveil, l'esprit de Bouddha, c'est-à-dire le désir de rechercher la voie dont nous espérons qu'elle nous amènera à un bonheur stable, à une libération de tout ce qu'il peut y avoir de conditionné dans notre bonheur actuel, et donc de trouver un état d'être libre, stable, heureux, quelles que soient les circonstances.

Cette première noble vérité exige que nous comprenions la cause de cette souffrance. Il ne suffit pas de constater qu'il y a de la souffrance, du malheur, de l'insatisfaction. Il faut en comprendre la cause. La cause fondamentale est évidemment l'impermanence, mais surtout notre propre réaction par rapport à l'impermanence, le fait que nous méconnaissions la réalité telle qu'elle est, que nous refusons de la reconnaître parce qu'elle nous déplaît et que nous élaborons toutes sortes d'illusions pour ne pas la voir, pour nous éviter de nous confronter et de nous harmoniser avec elle.

Nous créons alors toutes sortes de désirs et d'attachements qui ne sont pas satisfaisants parce que même si nous les obtenons, ils ne répondent pas à notre véritable attente, à notre véritable désir fondamental qui est un désir d'éveil spirituel, de réalisation d'un bonheur stable. Le Bouddha a beaucoup insisté sur les causes de la souffrance. Il a beaucoup évoqué ce qu'il appelait les trois poisons, c'est-à-dire l'ignorance qui déclenche l'avidité et la haine. Et nous voyons dans le monde actuel à quel point ces trois poisons fondamentaux sont causes de troubles, aussi bien au niveau international que dans les petits groupes ou même au sein d'une famille ou dans un couple. Ce sont donc là les poisons qui sont la cause de la souffrance.

Pour le Bouddha, il y a une possibilité de résolution de cette souffrance. C'est la troisième noble vérité qu'il n'a jamais véritablement détaillée. Il a dit simplement qu'il y avait un état possible d'éveil, de libération, qu'il appelait le nirvana, l'extinction des causes de la souffrances, dont on peut faire une expérience temporaire dans cette vie-ci, lors de certains

états particuliers de méditation. La visée de l'enseignement de Bouddha est d'atteindre cet état d'extinction des causes de la souffrance, cet état de vie en harmonie avec la réalité telle qu'elle est, qui peut seule nous donner la paix de l'esprit et nous faire vivre véritablement d'une manière harmonieuse, heureuse, paisible.

Et ultimement, le nirvana signifie aussi de ne pas renaître dans un monde conditionné et limité par la naissance et la mort. Cette visée du nirvana comme extinction finale par rapport à ce monde de souffrance est au terme de la voie. Dans le bouddhisme Mahayana, il a même été reporté dans un temps infiniment lointain parce que, par le vœu de compassion, les pratiquants du bouddhisme renoncent à atteindre rapidement ce nirvana, cette extinction et cette non-renaissance dans le monde de souffrance, car ils font le vœu d'aider tous les êtres qui souffrent et de renaître dans ce monde jusqu'à ce que tous les êtres aient pu réaliser l'éveil.

Ce faisant, ils réalisent le Nirvana en cette vie, qui n'est pas séparée du Samsara.

Ce qu'un bouddhiste entend par compréhension juste, c'est comprendre la vie, l'existence, de la même manière que l'a comprise le Bouddha, c'est-à-dire avec ses souffrances, avec ses causes de souffrance et avec la résolution possible de cette souffrance et comprendre aussi la méthode, la voie pour y parvenir. C'est cela que l'on entend par compréhension juste.

Il ne s'agit pas d'une compréhension scientifique, il ne s'agit pas de comprendre le monde, les lois de la sociologie, il s'agit de comprendre la voie spirituelle, de comprendre véritablement notre vie. D'ailleurs, nous pouvons dire qu'au fond, la compréhension juste, c'est se comprendre soi-même. Mais souvent les gens voient cette compréhension d'une manière un peu psychologique : se comprendre soi-même, c'est comme faire une psychanalyse ou une psychothérapie, éclairer ses ombres, comprendre son histoire, comprendre ses particularités. Mais cette compréhension-là demeure relative et limitée. Quand nous parlons de compréhension juste, cela inclut la compréhension de nos illusions, mais également la compréhension de la voie qui permet de s'en libérer ainsi que de la vérité ultime de la vacuité.

La pensée juste :

Ensuite, il y a la pensée juste. Le terme peut paraître un peu dogmatique, c'est-à-dire qu'il y aurait une manière de penser juste et une manière de penser fausse. Mais en fin de compte, ce qui est compris sous le terme de pensée juste, ce n'est pas du tout une pensée dogmatique ou une pensée intellectuelle, c'est au contraire une pensée qui est l'expression de l'éveil, de la compréhension juste. C'est donc une pensée qui va être essentiellement l'expression du cœur, de la compassion, de la bienveillance. Ce sont les deux principaux aspects de la pensée juste. D'ailleurs, cet octuple sentier ne caractérise pas seulement la voie du petit véhicule. C'est aussi la voie du bodhisattva parce que ce que nous appelons pensée juste, c'est la pensée de compassion : c'est être préoccupé par la question de savoir comment aider tous les êtres à résoudre leurs souffrances, éprouver de la sympathie pour ces êtres, se donner les moyens de pouvoir les aider, donc développer ce que nous appelons dans le bouddhisme les moyens habiles tels que l'intuition, la sagesse, les connaissances et l'expérience nécessaires pour pouvoir aider les personnes en difficulté de différentes manières ; à tel point que le bodhisattva est souvent représenté avec plusieurs bras et chacune de ses mains tient plusieurs instruments qui, tous, ont pour fonction d'être une aide pour les êtres qui souffrent. C'est aussi la pensée de

bienveillance, qui ne consiste pas seulement à soulager la souffrance, mais aussi à rechercher à contribuer au bonheur des autres et à s'en réjouir. La pensée juste, c'est aussi éviter les pensées négatives telles que les pensées d'envie, de jalousie. C'est penser que ce qui survient à l'autre, c'est comme si cela m'arrivait à moi, c'est-à-dire que si l'autre est dans la souffrance, j'ai de la sympathie pour lui et j'essaie de soulager sa souffrance. S'il a du bonheur et de la joie, je ne vais pas être jaloux ou envieux, mais je vais me réjouir à sa place et son bonheur devient le mien.

La pensée juste, c'est vraiment beaucoup plus une pensée qui ne crée pas de séparation entre moi et les autres, qu'une pensée juste opposée à une pensée fausse. Le juste dans la pensée juste, c'est la justesse d'une pensée qui est en harmonie avec la réalité fondamentale de notre existence, perçue à travers le zazen, non comme séparée de celle des autres, mais au contraire de plus en plus proche et en unité, en harmonie avec celle des autres.

La parole juste :

Le troisième aspect de l'octuple sentier - nous entrons là dans l'éthique - va être la parole juste. Par parole juste, nous n'entendons pas simplement une parole qui va énoncer un enseignement juste du bouddhisme, les quatre nobles vérités par exemple. Par parole juste, nous entendons surtout éviter le mensonge, et à l'inverse, s'exprimer d'une manière vraie, authentique. C'est aussi une parole qui va éviter de blesser, de faire souffrir. Donc, c'est la manière de parler qui est très importante, comment nous nous adressons aux gens.

Ce n'est pas seulement ce que nous disons, mais comment nous le disons : éviter d'offenser, de blesser et au contraire développer une parole d'amour, de compréhension, une parole de réconfort ; utiliser la parole dans l'esprit de la pensée juste, c'est-à-dire comme un moyen pour aider et non pas la parole comme un moyen pour se vanter, pour prendre le pouvoir, pour montrer ses connaissances et encore plus pour tromper les autres par des mensonges.

D'ailleurs, les paroles d'amour (aigo) font partie de la parole juste, et c'était pour Dogen l'un des quatre grands moyens du bodhisattva, l'une des quatre grandes actions du bodhisattva.

L'action juste :

Ensuite, l'action juste est l'action qui respecte les préceptes (qui ne sont pas autre chose que l'expression de l'éveil comme le disait Bodhidharma, finalement tous les préceptes sont contenus dans la nature de Bouddha). Le sens de l'éveil dans la voie du zen, c'est de s'éveiller à notre véritable nature. Si nous nous éveillons à notre véritable nature, les préceptes seront respectés, nous ne pourrons pas commettre de mal et faire souffrir les autres parce que nous serons animés par un sentiment de compassion, et les préceptes deviennent donc inutiles.

Mais avant cela, il y a souvent un long chemin à faire pour abandonner ses conditionnements, se purifier des poisons qui nous font souvent agir avec avidité ou avec agressivité, et donc dans ce cas- là, les préceptes sont évidemment un bon guide pour éviter de créer de la souffrance et de tomber dans des actions qui ne sont pas justes. Donc, dans l'ordre de l'action, ce sont essentiellement les préceptes de ne pas tuer, de ne pas voler, de ne pas s'intoxiquer et de ne pas avoir de mauvaise sexualité, de ne pas créer de souffrances à travers la manifestation de

ses désirs sexuels, c'est-à-dire en les laissant s'exprimer d'une manière égoïste, traitant l'autre comme un objet au lieu d'être un partenaire respecté et en direction duquel le désir sexuel va toujours de pair avec l'amour, la sympathie, la bienveillance et pas seulement avec le désir purement pulsionnel qui fait qu'il n'y a pas de lien entre l'action sexuelle et le sentiment.

Je ne vais pas développer en détail parce que cela nous amènerait beaucoup trop loin, mais l'action juste, c'est l'action qui vise à nous faire véritablement actualiser ce qu'il en est de notre pratique. Alors, l'action juste va être la pratique de ce qu'on appelle le gyoji, c'est-à-dire une pratique quotidienne qui va commencer par la pratique de zazen qui est l'action juste par excellence. C'est-à-dire revenir régulièrement au dojo pratiquer, se ressourcer à ce qui va pouvoir inspirer le reste de nos actions dans la vie quotidienne dans l'esprit de la voie.

Le mode de vie juste :

Ensuite, ce qu'on appelle le mode de vie juste, c'est d'abord l'activité professionnelle. Comment exercer une activité professionnelle qui ne trahisse pas ce que nous avons pu réaliser de la voie à travers notre pratique de zazen ? Alors, cela va être d'éviter les professions qui sont cause de souffrance. Par exemple des professions qui créeraient de la souffrance pour des animaux, pour des êtres vivants, qui provoqueraient de la pollution, des professions toxiques, dangereuses, le commerce des armes, de drogues, de produits néfastes pour la santé ne seraient pas des professions justes.

D'ailleurs, généralement, les gens qui commencent à pratiquer zazen, au bout d'un certain temps, s'interrogent sur leur engagement professionnel. Et souvent nous voyons des gens évoluer au fil des années vers un désir d'avoir une profession qui leur permette d'exprimer d'avantage un certain sens de la solidarité, un désir de venir en aide aux autres. Mais quel que soit notre engagement professionnel, dans le mode de vie juste, il y a aussi la manière de l'exercer qui en fait la justesse. En faisant le même métier, une personne essayant de pratiquer la voie du zen pourra en faire une forme de pratique de la voie et transformer complètement la manière d'exercer cette profession par rapport à quelqu'un qui n'aurait pas ce souci. Le mode de vie juste concerne aussi toute notre vie relationnelle et sociale, pas seulement dans la vie professionnelle.

Ensuite, viennent donc les trois aspects de l'octuple sentier qui touchent directement à la pratique de l'attention et à la pratique de la méditation.

L'effort juste :

Ce que nous appelons l'effort juste, ce n'est pas l'effort forcené que nous pourrions faire avec un esprit de compétition avec nous-même pour atteindre un but. C'est plutôt l'effort constant, la pratique constante qui ne se décourage pas, qui n'aboutit pas à une mortification.

Il donc est important qu'il y ait un équilibre dans l'effort juste. Il est également important d'intégrer dans l'effort juste l'esprit mushotoku, car si l'effort est fait avec la motivation d'atteindre un résultat pour soi-même, cela va transformer la pratique en une sorte de quête de profit qui sera l'opposé de la libération. Si nous nous efforçons par exemple de pratiquer pour obtenir le satori, si notre pratique est entachée du but d'obtenir quelque chose pour nous-même,

et que pour cela, nous faisons énormément d'efforts, nous devenons alors les esclaves de la voie au lieu de rentrer dans une voie de libération. L'effort juste, c'est pratiquer chaque chose comme étant la voie de la réalisation elle-même.

Ce n'est pas un effort en vue d'autre chose, c'est mettre toute son énergie dans le fait de pratiquer chaque chose comme étant la chose essentielle, et non pas dans une perspective dualiste d'un effort qui est un moyen pour atteindre autre chose.

Comme vous le savez, dans la vie sociale, il y a énormément de gens capables de faire des efforts, parfois pour le meilleur, pour de bonnes causes, mais aussi pour le pire. Donc l'effort seul n'est pas un signe d'évolution sur la voie qui dépend aussi de l'orientation de l'effort. Dans la voie du zen, c'est essentiellement considérer chaque instant de la vie comme l'occasion de réaliser la voie, et en même temps, dans cet instant même, il y a la perception qu'à travers cette action, nous sommes reliés aux autres. Dans l'effort juste, il y a donc aussi l'effort qui consiste à pratiquer avec les autres, en tenant compte d'eux et en s'efforçant de créer ensemble les conditions d'une pratique qui permette d'avancer sur la voie sans que nous soyons chacun en train de ramer sur notre petite barque. C'est notamment ce qui se passe dans une sangha, une communauté spirituelle de gens engagés dans la même direction de pratique de la voie.

L'effort harmonisé de tout le monde aide chacun à avancer. Ce n'est donc pas qu'un effort pour nous-même où nous essayons d'être les premiers à nous sauver en courant plus vite que les autres.

L'attention juste :

Pour le Bouddha, l'attention juste, c'était la source de l'éveil. Dans un autre sūtra qui est venu peu après le sermon de Bénarès, le sūtra qu'on appelle le sūtra de Satipatthāna, sur la pratique de l'attention, il parle des quatre types d'attention juste, et à la fin de ce sūtra, il dit : "Si vous pratiquez cela pendant dix ans, vous ne manquerez pas de réaliser la voie", et puis "si vous le pratiquez pendant un an, vous ne manquerez pas de réaliser la voie." Et à la fin, il dit : "Et même si vous ne pratiquez cela qu'une semaine, vous ne manquerez pas de réaliser la voie", c'est-à-dire vous ne manquerez pas de réaliser l'éveil, et il disait qu'il avait réalisé l'éveil en pratiquant cette attention juste.

Pour toutes les pratiques de l'octuple sentier, nous pouvons dire que chacune d'elles inclut toutes les autres. Vous allez le voir avec l'attention juste car l'attention juste, c'est d'abord être attentif à son corps et à sa respiration. Cela inclut donc pour nous la manière de pratiquer zazen. Mais ce n'est pas seulement pendant zazen. C'est d'être parfaitement conscient et centré sur son corps, ses différentes postures, debout, en marchant, assis, allongé, en train de travailler ou en train de se reposer, et d'être présent à chaque instant, n'être dit ni distrait, ni dans la lune, mais corps et esprit complètement "Un" avec ce que nous faisons.

Le Bouddha ne tarit pas d'exemples pour dire que quand un moine pratique l'attention juste, quand il marche, il sait qu'il marche, quand il mange, il sait qu'il mange. En fait, il est parfaitement conscient, attentif, présent dans ce qu'il fait, comme si c'était la chose la plus importante à ce moment-là.

Maître Deshimaru insistait beaucoup sur ce point. Il disait que le Bouddha s'était éveillé en réalisant l'attention à la respiration. Il est vrai que toute sa vie, le Bouddha a donné une très

grande attention à la pratique d'Anâpânasati, c'est-à-dire à une totale attention au souffle, à la respiration, qui peut être pratiquée évidemment fondamentalement en zazen, mais aussi dans tous les moments de la vie quotidienne.

Nous pouvons à chaque instant revenir à une conscience de notre respiration et c'est une source d'éveil, de calme, de concentration fondamentale, d'apaisement des émotions. Alors, être attentif à sa respiration, dans un premier temps, c'est observer comment nous respirons.

Est-ce que ma respiration est longue ou courte, profonde ou superficielle ? D'où est-ce que je respire, avec le haut des poumons, avec le ventre ? Est-ce que je respire avec tout le corps ou avec seulement une toute petite partie du corps ? Est-ce que j'expire à fond ou est-ce que je n'expire pas à fond ? C'est cela essayer d'être très attentif à ce qui se passe, non seulement pendant zazen, mais aussi dans tous les moments de la vie quotidienne ; remarquer ce qui se passe lorsque nous sommes confrontés à une émotion, une situation difficile, etc. Qu'est-ce qu'il advient à ce moment- là de notre respiration ? Et si nous revenons à notre respiration, nous nous apercevons que nous arrivons plus rapidement à retrouver un état de calme, de sérénité qui permet de faire face aux situations d'une manière plus appropriée.

L'attention à la respiration ne va donc pas être séparée de l'action juste. Il ne va pas y avoir d'action juste si nous ne sommes pas centrés dans notre respiration parce qu'à ce moment- là, nous allons agir sous l'effet de l'impulsion, d'une émotion, d'une manière mal contrôlée avec des gestes et des paroles désordonnées si nous sommes dans un état d'agitation. Alors que si nous sommes attentifs à notre respiration, concentrés sur notre respiration, bien centrés dans le hara, la réponse a beaucoup plus de chances d'être appropriée, d'être juste. Tout cela, c'est le premier aspect de l'attention juste.

L'attention juste porte ensuite sur les sensations, qui peuvent être agréables, désagréables ou neutres. C'est être bien conscient de ce qui se passe en nous maintenant. Si c'est agréable, ne pas s'attacher à l'agréable, si c'est désagréable, ne pas nécessairement rejeter le désagréable, mais être capable de reconnaître la sensation et de la traverser, d'aller au-delà. C'est ne pas constamment courir après l'agréable et fuir le désagréable, mais être capable, comme le disait Tôsan, d'avoir complètement chaud quand il fait chaud et d'avoir complètement froid quand il fait froid. C'est-à-dire au lieu d'être dans des réactions de rejet par rapport à ce qui se passe, être un avec ce qui arrive, être dans l'acceptation de ce qui est là. S'il fait chaud, il fait chaud, s'il fait froid, il fait froid, et ne pas être de mauvaise humeur par exemple parce que la météo n'est pas bonne. C'est reconnaître ce que cela nous fait, qu'il y a de l'agréable et du désagréable, donc ne pas être insensible. Néanmoins, c'est ne pas dramatiser de ce qui arrive, et en même temps, en tenir compte. La pratique de la voie du Bouddha n'est pas un idéal stoïcien et nous pouvons aussi nous appuyer sur nos sensations pour nous rendre compte que si nous éprouvons quelque chose de désagréable, il y a peut-être aussi quelque chose de réellement toxique dans la situation et qu'il vaut mieux changer ce qui se passe. Ce n'est pas seulement se changer soi-même.

Toute la pratique de l'octuple sentier est essentiellement axée sur le fait de se changer soi-même. La voie spirituelle n'est pas faire la révolution et changer le monde. Le monde est tel qu'il est, le monde de la nature nous dépasse, nous n'allons pas totalement le maîtriser. Par contre, le monde humain qui est le monde dans lequel nous vivons est essentiellement conditionné par les attitudes de chacun, et donc nous y pouvons beaucoup, mais seulement si nous commençons

par nous- même, puisque nous sommes un des éléments de la situation.

Ainsi nous sommes co-responsables de toutes les situations dans lesquelles nous faisons partie, de part l'interdépendance. Par conséquent, être soi- même concentré et attentif, va être un élément de changement de la situation extérieure. Il ne s'agit pas d'être dans une attitude purement stoïque de "je me change moi-même et je ne m'occupe pas du monde", mais de se dire que soi et le monde sont complètement interdépendants et que si nous avançons un tant soi peu sur la voie, nous faisons avancer également le monde dans lequel nous vivons.

L'attention aux sensations ne consiste donc pas seulement à les traverser, mais également à s'interroger sur ce que ces sensations nous disent de la situation. Elles sont aussi un signe (comme les émotions) qui peut nous guider vers le fait qu'il y ait quelque chose à faire. Par exemple, la compassion est toujours déclenchée au départ par une émotion de sympathie pour l'autre. Mais cette compassion est beaucoup plus active et n'est pas limitée à une émotion que pourrait donner la pitié. Dans la compassion, il y a l'action, il y a la recherche d'un moyen habile pour résoudre la souffrance.

Le troisième aspect de la pratique de l'attention juste va être la compréhension de nos différents états d'esprit. C'est essentiellement la compréhension de "est-ce que je suis maintenant concentré ou dispersé, agité ou calme ? "Être capable d'être très rapidement conscient de l'émotion dans laquelle nous nous trouvons de manière à nous demander de quoi nos émotions, comme nos sensations, sont le signe. Parfois, la colère peut être justifiée parce qu'il y a quelque chose d'injuste. Mais être conscient de ses émotions, c'est surtout éviter de réagir impulsivement, car cela produit généralement de très mauvais résultats et c'est même dangereux. La pratique de zazen nous enseigne que quelle que soit l'émotion, la sensation ou la pensée qui nous anime, lorsque nous faisons zazen, nous restons immobiles, ce qui nous donne donc cette capacité de prise de conscience, et en même temps, de pouvoir différer la réaction, et donc de pouvoir agir non pas justement en réaction, mais avec un réel engagement

A partir éventuellement d'une émotion qui nous aura fait sentir quelque chose, nous allons pouvoir examiner si nous voulons vraiment nous engager dans une action ou laisser passer. Si nous nous engageons dans une action, à ce moment là, nous devons le faire avec un esprit juste.

Enfin, le quatrième aspect de la pratique de l'attention, c'est ce que nous appelons l'attention aux objets mentaux, c'est-à-dire en gros, à toutes les pensées. C'est un champ extrêmement vaste. Le Bouddha y incluait même toutes les pensées qui concernent le Dharma, c'est-à-dire qu'il mettait dans l'attention aux objets mentaux, l'attention aux quatre nobles vérités, ce qui signifie qu'un moine doit être constamment attentif et se rappeler les quatre nobles vérités.

Nous voyons donc bien dans cet exemple que la pratique de l'attention, qui est un des huit aspects de l'octuple sentier, inclut en elle- même la totalité de la voie du Bouddha.

La méditation juste :

Le dernier aspect de cet octuple sentier, c'est la méditation, le dhyana, la pratique de la concentration. Pour nous, c'est le zazen. Je n'ai pas besoin de le développer beaucoup parce que vous le pratiquez tous déjà, et pourtant, c'est ce qui devrait être le plus développé parce que c'est la source de tout.

Dans l'enseignement des quatre nobles vérités et dans l'octuple sentier, la concentration juste appelée pratique de dhyana est enseignée un peu différemment de la manière dont est enseignée la pratique de zazen. C'est ce qu'on appelle la pratique des quatre étapes de dhyana.

Pour moi, cela revient exactement au zazen mais c'est expliqué d'une manière un peu didactique qui d'ailleurs aide à comprendre plus clairement de quoi il s'agit et qui est surtout adapté à une mentalité indienne qui aime bien les classifications. Le Bouddha lui-même a souvent insisté sur ces quatre étapes de dhyana.

La première étape, c'est l'étape dans laquelle nous laissons tomber tout ce qui est de l'ordre des bonnos, des poisons, c'est-à-dire l'avidité, la haine, toutes les émotions négatives qui nous traversent dans la vie quotidienne. Nous nous asseyons en zazen et nous laissons tomber cela.

Nous laissons tomber également l'agitation, la somnolence, tout ce qui peut troubler. Subsiste dans cette première étape tout ce qui est de l'ordre de la réflexion, de l'observation, de la compréhension, de la pensée.

Dans la deuxième étape, nous laissons tomber tout ce qui est cogitations, tout ce qui est de l'ordre de la conscience personnelle, du mental qui réfléchit. Et c'est cela qui est effectif dans la pratique de zazen. Nous ne sommes pas en train de réfléchir, de cogiter, de méditer au sens traditionnel du terme. Nous laissons passer les pensées comme des nuages dans le ciel ; sans nous y attacher, nous les traversons.

En fait, les pratiques des quatre étapes de dhyana, ce sont des traversées : première étape, on traverse tout ce qui est perturbations mentales de la vie quotidienne ; deuxième étape, nous traversons tout ce qui est de l'ordre de la pensée intellectuelle, de la réflexion ; troisième étape, nous traversons ce qui est de l'ordre des émotions plus subtiles comme la joie d'être là en zazen, d'avoir réussi à se libérer des émotions les plus négatives, de l'agitation, etc. Nous arrivons souvent à un état de relative sérénité, de calme qui déclenche une joie d'être dans la pratique, et cette joie- là, le Bouddha disait qu'il fallait aussi la traverser, parce que si nous nous accrochons à la joie de la pratique, alors ce sera une pratique qui va rester limitée à cela, c'est-à-dire que nous allons être tout le temps en train de rechercher cette joie de la pratique.

Enfin, le quatrième aspect que l'on traverse également sans s'y arrêter, c'est le bonheur de la pratique. Le bonheur est plus stable que la joie. La joie, c'est une émotion, donc cela va et cela vient. Le bonheur, c'est déjà quelque chose de plus stable. Même le bonheur que nous avons à pratiquer, nous le traversons, nous ne nous y attachons pas car sinon, cela va de nouveau limiter notre pratique, et finalement nous aboutissons à un état d'équanimité, c'est-à-dire de grand calme intérieur, de sérénité, qui n'est perturbé ni par les émotions négatives de colère, de haine, de jalousie, d'impatience, ni par la joie ou le bonheur auxquels nous risquons de nous attacher et qui risquent de limiter notre pratique.

En effet, la pratique de l'octuple sentier a essentiellement pour sens, non d'arriver à un état de bonheur, mais d'arriver à un état de complète liberté ; libre de toute émotion, de toute stagnation, de tout attachement à quelque état que ce soit.

C'est la raison pour laquelle la pratique de dhyana est la pratique d'un esprit qui ne demeure sur rien. La pratique de zazen, c'est vraiment la méditation de la liberté de l'esprit qui devient comme un torrent de montagne qui dévale une pente sans s'arrêter. Même s'il y a des obstacles, des rochers, il les contourne et il continue à dévaler la pente. C'est une image qu'on emploie

parfois pour décrire l'esprit du zazen qui est un esprit qui ne stagne sur rien.

J'ai donc décrit les huit embranchements de l'octuple sentier. Encore une fois, ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'ils fonctionnent tous ensemble. Généralement, pour nous, dans l'école du zen, nous considérons que c'est la dernière, c'est-à-dire la pratique de la concentration, de la méditation, qui est la base.

Mais cette base, sans un effort juste (par exemple en venant pratiquer régulièrement), ne peut pas fonctionner. Cette méditation juste sans une pratique de l'attention, ne peut pas fonctionner. Si nous ne sommes pas attentifs à notre corps, à notre respiration, il ne peut pas y avoir cette libération par traversées successives des différents états que nous rencontrons, en allant toujours au-delà du par-delà de toute stagnation dans chacun de tous ces états. S'il n'y a pas une compréhension juste, c'est fortement probable que, ne comprenant pas le sens de notre pratique, nous allons très vite nous lasser et nous décourager, donc nous ne continuerons pas à pratiquer. S'il n'y a pas une pensée juste, alors il faut s'inquiéter parce que s'il n'y a pas une pensée de compassion, une pensée de bienveillance, c'est qu'il manque quelque chose dans la compréhension de la pratique.

D'ailleurs, maître Deshimaru décrivait la pensée juste comme la conscience hishiryo, étant non seulement une pensée de compassion, mais aussi une pensée complètement libre qui ne stagne sur rien.

Vous voyez que tous les aspects de l'octuple sentier sont reliés, interdépendants, ne concernent pas seulement les disciples du petit véhicule qui ont souvent été traités avec un peu de dédain par les penseurs du Mahayana qui considéraient que l'idéal du bodhisattva était nettement supérieur. Car tout ce qui est de l'ordre du cœur, de la bienveillance, de l'attention aux autres, fait partie de l'octuple sentier.

Je crois que cet enseignement, il faut d'abord le connaître, s'en souvenir. D'ailleurs dans l'attention juste, il y a la mémoire et parfois, on parle de la mémoire juste. Ne pas avoir de mémoire, c'est ne pas être attentif. Se rappeler, cela veut dire pouvoir pratiquer constamment, que cela devienne une sorte de leitmotiv, la chose à laquelle nous pouvons repenser dans la journée pour saisir toutes les occasions de pratiquer cet octuple sentier.

Il est vrai que dans le zen, on dit souvent : "On fait zazen, on s'assoit et puis inconsciemment, naturellement et automatiquement, la voie se réalise", croyant qu'en faisant zazen, tout va se résoudre de soi-même.

Je crois que si nous faisons zazen, nous plantons effectivement une base solide pour la pratique de la voie, mais si le Bouddha s'est donné la peine d'enseigner l'octuple sentier, c'est que tous les éléments de l'octuple sentier, et pas seulement la méditation, avaient leur importance, bien sûr à condition qu'ils soient reliés à la pratique de zazen et qu'ils en soient l'émanation, qu'il y ait une circulation, que le zazen soit comme le cœur, mais que le reste soit le corps.

Je crois que ce qui permet cette circulation, c'est de se rappeler que la voie comporte ces huit aspects, et qu'elle n'est pas limitée à venir s'asseoir sur un zafu, pensant que le reste n'est pas important.