



L'effort juste

Thich Nhat Hanh

Le Coeur des Enseignements du Bouddha p. 129

L'effort juste (*samyak pradhana*), ou diligence juste, est le genre d'énergie qui nous aide à réaliser le noble sentier des huit pratiques justes. Si nous sommes avides de possessions, de sexe ou de nourriture, ce n'est pas l'effort juste. Si nous travaillons jour et nuit pour le profit ou la gloire ou pour échapper à notre souffrance, ce n'est pas l'effort juste non plus. De l'extérieur, on peut y voir de l'effort, mais ce n'est pas l'effort juste. Il en va peut-être de même de notre pratique de méditation. Si nous mettons tous nos efforts dans notre pratique mais que cela nous détourne de la réalité ou de ceux que nous aimons, ce n'est pas l'effort juste. Si en pratiquant la méditation assise ou la marche méditative, nous souffrons dans notre corps ou dans notre esprit, notre effort n'est pas juste et ne repose pas sur la vue juste. Notre pratique doit être intelligente et fondée sur une compréhension juste de l'enseignement. Ce n'est pas parce que l'on pratique dur que l'on peut prétendre pratiquer l'effort juste.

Il y avait un moine sous la dynastie des Tang en Chine qui pratiquait la méditation assise intensivement, jour et nuit. Il pensait pratiquer avec plus de zèle que les autres, ce dont il était très fier. Il restait assis comme un rocher jour et nuit mais sa souffrance n'était pas transformée. Un jour, son maître lui demanda: « Dans quel but pratiques-tu l'assise ainsi? » et le moine répondit: « Pour devenir un Bouddha ».

Le maître saisit alors un morceau de tuile et commença à le frotter contre une pierre.

Le moine demanda alors:

« Maître, que faites-vous? »

Son maître répondit: « Je polis ce morceau de tuile pour en faire un miroir. »

Le moine s'exclama: « Mais comment pourriez-vous faire un miroir en polissant une tuile? » et

son maître répondit: « Comment peux-tu espérer devenir un Bouddha en restant assis tout le temps à méditer? »

Les quatre pratiques généralement associées à l'effort juste sont les suivantes:

1° empêcher les graines négatives de notre conscience du tréfonds qui ne se sont pas encore manifestées de se manifester;

2° aider les graines négatives qui se sont déjà manifestées à retourner dans notre conscience du tréfonds;

3° trouver les moyens d'arroser les graines positives de notre conscience du tréfonds qui ne se sont pas encore manifestées,

et 4° nourrir les graines positives qui se sont déjà manifestées pour qu'elles restent présentes dans notre conscience mentale et continuent de grandir.

C'est ce que l'on appelle le quadruple effort juste.

Les graines « négatives » désignent les graines qui ne mènent pas à la libération ou sur le chemin. Il y a dans notre conscience du tréfonds de nombreuses graines qui ne sont pas bénéfiques pour notre transformation et qui, une fois arrosées, continuent de grandir. Lorsque la convoitise, la haine, l'ignorance et les vues fausses apparaissent, si on les embrasse avec la pleine conscience juste, tôt ou tard elles perdront de leur force et retourneront dans notre conscience du tréfonds. Lorsque des graines bénéfiques ne se sont pas encore manifestées, nous pouvons les arroser et les aider à accéder à notre conscience mentale. Ces graines de bonheur, d'amour, de loyauté et de réconciliation ont besoin d'être arrosées chaque jour. Si nous les arrosons, nous aurons de la joie et cela les encouragera à rester plus longtemps.

La quatrième pratique de l'effort juste consiste ainsi à maintenir les formations mentales positives dans notre conscience mentale. Le quadruple effort juste est nourri par la joie et le plaisir. Si votre pratique ne vous apporte pas de joie, c'est parce que vous ne pratiquez pas correctement.

Le Bouddha a demandé au moine Sona:

« Est-il vrai qu'avant de devenir moine tu étais musicien? » Sona acquiesça.

Le Bouddha demanda alors: « Que se passe-t-il si la corde de ton instrument est trop détendue? »

_ Même si on la pince, il n'en sortira aucun son, répondit Sona.

_ Et que se passe-t-il si la corde est trop tendue?

- Elle se brisera.

_ La pratique de la voie est identique, dit le Bouddha. Restez en bonne santé. Soyez pleins de joie. Ne vous forcez pas à faire des choses que vous ne pouvez pas faire »

Nous avons besoin de connaître nos limites physiques et psychologiques, sans nous complaire dans des pratiques ascétiques ou nous perdre dans les plaisirs des sens. L'effort juste se situe dans la voie du milieu, entre les extrêmes de l'austérité et l'abandon aux plaisirs des sens. Les enseignements sur les sept facteurs d'éveil font aussi partie de la pratique de l'effort juste. La joie est un facteur d'éveil qui est au cœur de l'effort juste. La détente, ou le calme du corps et de l'esprit qui est un autre facteur d'éveil est tout aussi essentiel à l'effort juste. En réalité, aussi bien l'effort juste que la pleine conscience juste et la concentration juste ont besoin de joie et de bien-être. L'effort juste ce n'est pas se forcer. S'il y a de la joie, du bien-être et de l'intérêt, notre effort viendra naturellement. Lorsqu'on entend la cloche annonçant la méditation assise ou la marche méditative, on aura l'énergie de participer si on trouve la méditation joyeuse et intéressante. Si l'on n'a pas l'énergie de pratiquer la méditation assise ou la marche méditative c'est parce que ces pratiques ne nous apportent pas de transformation, ou parce qu'on n'en voit pas encore les bienfaits. Lorsque j'ai voulu devenir moine novice, ma famille a eu peur que la vie de moine ne soit trop difficile pour moi. Mais j'ai insisté, parce que je savais que c'était pour moi la seule façon d'être heureux. Une fois ordonné novice, je me suis senti aussi libre et heureux qu'un oiseau dans le ciel. Quand arrivait le moment de chanter les soutras, c'était comme si j'avais été invité à un concert. Les nuits de pleine lune, quand les moines chantaient les soutras près de l'étang, j'avais l'impression d'être au paradis en train d'écouter les anges. Si je ne pouvais pas assister aux chants en raison d'une tâche qui m'avait été confiée, le simple fait d'entendre les paroles du Shurangama Sutra (le Sutra de la marche héroïque) dans la salle du Bouddha me rendait heureux. Tout le monde à la pagode Tu Hieu pratiquait avec intérêt, joie et diligence. Il n'y avait jamais d'effort forcé, seulement de l'amour et le soutien de notre maître et de nos frères dans la pratique. Au village des Pruniers, les enfants participent à la méditation assise, à la marche méditative et aux repas en silence. Au début, ils viennent pour être avec leurs amis qui

pratiquent déjà, mais dès qu'ils ont goûté à la paix et à la joie de la méditation, ils continuent d'eux-mêmes, parce qu'ils en ont envie. Les adultes ont parfois besoin de pratiquer la forme extérieure pendant quatre ou cinq ans avant de goûter à la vraie joie de la pratique.

Maître Guishan a dit:

« Le temps passe comme l'éclair.

Si nous ne vivons pas profondément, nous gâchons notre vie. »

Ceux qui peuvent consacrer leur vie à la pratique, qui ont la chance de vivre auprès de leur maître et de leurs amis dans la pratique ont une occasion merveilleuse qui peut leur apporter beaucoup de bonheur. Si nous manquons d'effort juste, c'est parce que nous n'avons pas trouvé la manière de pratiquer qui nous convient ou que nous n'avons pas ressenti profondément le besoin de pratiquer. Une vie en pleine conscience peut être merveilleuse.

Me réveillant ce matin, je souris.

J'ai vingt-quatre heures toutes nouvelles

Je fais le voeu de les vivre pleinement,

En posant sur le monde les yeux de l'amour

La récitation de ce gatha peut nous donner l'énergie de bien vivre la journée. Vingt-quatre heures, c'est comme un coffre à trésors rempli de bijoux. Si nous gaspillons ces heures, nous gâchons notre vie. La pratique, c'est sourire au réveil et voir dans cette journée une occasion de pratiquer. À nous de ne pas la gaspiller. Lorsqu'on regarde tous les êtres avec les yeux de l'amour et de la compassion, on se sent merveilleusement bien. Avec l'énergie de la pleine conscience, faire la vaisselle, balayer, pratiquer la méditation assise ou la marche méditative sont des activités toutes aussi précieuses.

C'est parfois la souffrance qui nous incite à pratiquer. Quand on est déprimé ou triste et que l'on voit que ces pratiques peuvent nous apporter un apaisement, cela nous encourage à continuer. Nous avons besoin d'énergie pour regarder notre souffrance et en découvrir les causes. Cette vision profonde nous montrera comment mettre un terme à notre souffrance et le chemin à parcourir pour y arriver. En embrassant notre souffrance, nous découvrons ses origines et nous voyons qu'elle peut prendre fin parce qu'il y a un chemin. Notre souffrance est au centre. En regardant le compost on voit les fleurs. En regardant l'océan de feu on voit un lotus. Le chemin où l'on cesse de fuir pour embrasser la souffrance est le chemin qui nous conduit à la libération. Il n'est pas toujours nécessaire d'affronter directement notre souffrance. Il suffit parfois de la laisser reposer dans notre conscience du tréfonds et de toucher avec notre pleine conscience les éléments de vitalité et de guérison qui sont en nous et autour de nous. Ils prendront soin de notre douleur, tout comme les anticorps font face aux corps étrangers qui sont entrés dans notre système sanguin. Si des graines négatives se sont manifestées, il faut en prendre soin.

Lorsqu'elles sont dormantes, notre tâche consiste à les aider à dormir en paix et à les transformer à la racine. Avec la vue juste, nous voyons ce qu'il faut faire et notre vision nous donne de la foi et de l'énergie. Si l'on se sent mieux après avoir pratiqué la marche méditative pendant une heure, on sera déterminé à continuer la pratique. En voyant l'apaisement que procure la marche méditative auprès des autres, nous aurons encore plus de foi dans la pratique. Avec de la patience, nous découvrirons les joies de la vie qui sont autour de nous et nous aurons plus d'énergie, d'intérêt et de persévérance. La pratique de la pleine conscience doit être joyeuse et agréable. Si vous éprouvez de la joie et de la paix quand vous inspirez et expirez, c'est l'effort juste. Si vous vous forcez, si vous souffrez en pratiquant, ce n'est probablement pas l'effort juste.

Examinez votre pratique. Voyez ce qui vous apporte de la joie et du bonheur de manière continue. Arrangez-vous pour passer du temps avec une Sangha, des frères et des soeurs qui peuvent créer un champ d'énergie de pleine conscience qui facilitera votre pratique. Travaillez avec un maître et un ami pour transformer votre souffrance en compassion, paix et compréhension, et faites-le dans la joie et l'aisance. C'est l'effort juste.