

Le Noble Chemin Octuple

AryASTAgamArga

Par Vén. Acharya Shivagam

Arya = Noble ou Saintement

Asta = Huit

Agam = Approcher/ Atteindre

Marga = Chemin / Recherche

a. *Prajna*: Sagesse

1. *Samyag-drsti*: Vision / Compréhension Juste
2. *Samyak-samkalpa*: Intention Juste

b. *Sila*: Conduite Éthique

3. *Samyag-vac*: Discours Juste
4. *Samyag-karmanta*: Action Juste
5. *Samyag-ājīva*: Moyen d'existence ou Mode de vie Juste

c. *Samadhi*: Concentration

6. *Samyang-vyayama*: Effort Juste
7. *Samyak-smrti*: Pleine Conscience Juste
8. *Samyak-samādhi*: Concentration Juste

***Prajna*, Sagesse**

La catégorie de la Sagesse est le processus d'observation de soi ou d'introspection. La Vision Juste et l'Intention Juste commencent toutes les deux en nous et à travers nous pour être ensuite externalisées. C'est ce processus interne qui nous fait gagner de la sagesse.

Ici nous trouvons les 4 Nobles Vérités.

Sila, Conduite Éthique

Une fois que nous avons atteint cette sagesse en nous, le processus d'interaction avec l'extérieur commence, par le moyen de la Conduite Éthique. C'est la façon dont nous sommes en relation avec tous les autres à travers nos mots, nos actions et nos vies. La Vision Juste et l'Intention Juste atteintes précédemment sont maintenant projetées dans nos vies et dans notre environnement.

C'est ici que nous trouvons les Vœux / Préceptes Bouddhistes.

Samadhi, Concentration

À la fin, c'est la compréhension de l'intérieur et de l'extérieur (les extrêmes) qui nous permet d'atteindre la voie du milieu (Unité). Avec la Sagesse, nous nous découvrons, avec la Conduite Éthique, l'extérieur et avec la Concentration, nous unifions l'intérieur avec l'extérieur. C'est aller à l'intérieur, là où cet « intérieur » n'est pas en vous, ni à l'extérieur ; c'est « dedans » sans définition de l'intérieur de quoi. Quand l'intérieur et l'extérieur sont tous les deux en paix, en harmonie et unifiés, alors la Samadhi (Concentration) est possible.

Nous utilisons la pratique spirituelle pour atteindre la Samadhi.

Dans chaque partie du chemin octuple, le mot « juste » ou parfois « approprié » apparaît. En sanskrit, le mot utilisé est « Samyag », qui vient de « Samyak » (« égalité, équilibre », ou, parfois, il peut aussi apparaître comme “Samyak”, qui signifie « exact, précis »). Pour cela, nous n'utilisons pas Juste en terme de bon de mauvais, ni en terme d'être bien éduqué. Cela signifie exact et précis, égal pour tous. En d'autres mots, « Juste » ici n'est pas basé sur les jugements, le conditionnement social ou la culture. C'est basé sur ce qui évite la souffrance et favorise le bien-être.

Le Noble Chemin Octuple est formé des 8 étapes suivantes.

1. *Samyag-dRSTi*: VISION /COMPRÉHENSION JUSTE

(samyag = équilibrée/correct; dRSTi = vision)

Elle est souvent expliquée comme une compréhension correcte de la vie, de la nature et du monde. Cependant, elle commence d'abord avec nous. Il est impossible d'atteindre la compréhension juste de l'extérieur sans l'atteindre d'abord en nous.

C'est la Vision juste de nous que, une fois atteinte, nous projetons à l'extérieur.

Notre souffrance (Dukka) dérive des 3 poisons de l'existence, ceux-ci étant l'Ignorance, l'Avarice et la Haine. Tant que ces poisons sont présents en nous, il n'est pas possible d'avoir la Compréhension Juste de nous ou de l'extérieur. C'est ces poisons qui nous font percevoir une différence entre l'intérieur et l'extérieur ; entre vous et les autres.

Nous purifier de ces poisons est ce qui nous libère de la souffrance et de la perception erronée de la séparation. Cependant, l'Ignorance, l'Avarice et la Haine sont si profondément enracinées et subtiles qu'il est difficile d'y accéder directement. C'est pourquoi dans le Mahajrya, en tant que moyen expéditif, nous commençons ce processus de purification d'un point plus évident qui est plus facile à observer, c'est ce que nous appelons les 3 dénis, qui dérivent des Poisons. Ce sont ces dénis (Orgueil, Honte et Peur) qui nous empêchent d'avoir la compréhension juste de nous-mêmes. C'est la façon dont nous nions à la fois notre souffrance et sa cause. C'est ainsi ce qui nous empêche d'aller sur le chemin de libération.

La honte est de cacher. C'est ne pas autoriser l'expansion. Vous cachez tellement, vous finissez par vous cacher de vous-même, ce qui empêche d'atteindre la Vision Juste de vous-même, par votre contraction au lieu de votre expansion. Pour atteindre la Vision Juste vous devez vous découvrir vous-même et cet Orgueil vous convainc que vous connaissez déjà la Vérité, donc comment pouvez-vous la trouver si vous la connaissez déjà ? Si vous connaissez tout de vous et que vous vous connaissez, comment progressez-vous dans votre évolution ? Dans le plan spirituel, c'est de prétendre contrôler la façon dont la Lumière Infinie d'Amitabha s'organise et se contient en elle-même au lieu d'accepter que c'est Amitabha qui fait cela. Dans le plan humain, c'est vouloir avoir raison ; c'est vouloir faire les choses de votre façon parce que sinon ce n'est pas bien fait. La découverte dépend de votre expansion, pas du fait que vous vous cachez.

Plus vous maintenez les dénis, plus vous êtes loin de votre Vision Juste, et de celle des autres.

Comment nous libérons-nous de ces dénis ?

Allez dans le chemin des 4 Nobles Vérités, qui sont :

1. Il y a de la souffrance
2. Il y a une cause/ une compréhension de la souffrance
3. Il y a un chemin qui mène à la libération de la souffrance
4. Il n'y a pas de souffrance

Ces 4 Nobles Vérités sont ce que nous pratiquons dans le Mahajrya, par l'Intégration Émotionnelle. Accepter de souffrir (tout niveau de Dukka). Une fois que vous acceptez qu'il y a de la souffrance, vous commencez votre intégration émotionnelle, en vous asseyant pour trouver la cause de la souffrance (les 21 masques de l'égo). Lorsque vous les identifiez, vous voyagez sur le chemin de la libération en ressentant consciemment et en restant dans ce sentiment jusqu'à ce qu'il se dissolve. Le moment où ces sentiments sont complètement dissous est celui où vous aurez découvert qu'il n'y a pas de souffrance, les 4 Nobles Vérités.

À la fin, avoir une Vision Juste de vous-même vous permettra une Vision Juste de l'extérieur et des autres.

2. ***Samyak-samkalpa***: INTENTION/PENSÉES JUSTE/S

(Samyak = précis, exact, correct; Samkalpa = conception ou idée dans l'esprit/le cœur)

Quand vous avez atteint la Vision Juste, alors toutes vos pensées résident dans cette vision, ainsi il ne reste pas de place pour les pensées incorrectes.

Qu'est-ce qu'une pensée incorrecte ?

C'est toute intention ou pensée que se concentre sur la perpétuation de la souffrance. C'est être dur sur vous et de vous rabaisser, autant que croire que vous êtes plus que les autres ; c'est ne pas avoir une intention correcte, c'est une cause de souffrance.

C'est autoriser à des intentions sombres de prendre le contrôle de vous.

La pensée incorrecte laisse la place à la honte ou au ressentiment dans votre esprit et votre cœur. L'intention correcte est d'agir dans la foi. Vous devez avoir une intention noble basée sur la foi et non sur la violence par rapport au reste de l'existence.

Dans le Mahajrya nous expliquons comment nous projetons souvent notre souffrance sur les autres ; la racine de ces projections est de ne pas avoir une Pensée Juste.

Ainsi, dans la Pensée Juste il y a de la responsabilité. Si quelque chose vous fait souffrir ce n'est pas la faute de quelqu'un (ni de vous), c'est dû à une Vision incorrecte. Et votre responsabilité est de revenir aux 4 Nobles Vérités pour découvrir la cause de cette Vision incorrecte qui a provoqué la Pensée incorrecte. De cette façon, vous retournerez à l'Intention correcte.

La Pensée Juste est de planifier. La Pensée incorrecte est de créer des attentes. L'objectif d'un plan n'est pas de l'accomplir, mais de vous donner une sécurité. Un plan vous concentre, il vous aide à savoir où vous allez ; c'est une lumière sur une route sombre.

Une attente se concentre seulement sur l'issue finale, générant de la déception et de la frustration quand cela n'arrive pas. Dans un plan il y a de la liberté, dans une attente il y a un attachement (au résultat).

Pour avoir de bonnes intentions (plans) au lieu d'attentes, vous devez laisser aller les trois attachements (physique, émotionnel et mental). Se relier à tout et relâcher les attachements quand le temps vient car rien n'est permanent.

3. *Samyag-vac*: DISCOURS JUSTE

(Samyag = équilibré/correct; vAc= discours)

Si vous avez une Vision Juste et une Pensée Juste, alors toutes vos intentions sont bonnes et vous aurez un Discours juste. Tout ce que vous dites est pour amener de la joie aux autres. C'est le niveau de la fréquence et de l'interaction. Cela correspond à la communication d'Avalokiteshvara.

Pour le réaliser nous devons éviter les mensonges, les critiques, éviter d'être irrespectueux, sarcastique et d'avoir du jugement. Demandez-vous toujours si ce que vous vous apprêtez à dire est la vérité, si c'est un fait ou un jugement, si c'est bénéfique aux autres, s'ils pourront le comprendre, et, en particulier, le bon moment et la meilleure façon de l'exprimer.

Dans le Sutra d'Abhaya, nous trouvons ceci :

Si le Tathagata sait que les paroles sont non-factuelles, fausses, non bénéfiques, déplaisantes et désagréables aux autres, il **ne** les prononce **pas**.

Si le Tathagata sait que les paroles sont factuelles, vraies, mais non bénéfiques, déplaisantes et désagréables aux autres, il **ne** les prononce **pas**.

Si le Tathagata sait que les paroles sont factuelles, vraies, bénéfiques, mais déplaisantes et désagréables aux autres, il attend le moment approprié pour les dire.

Si le Tathagata sait que les paroles sont non-factuelles, fausses, non bénéfiques, mais plaisantes et agréables aux autres, il **ne** les prononce **pas**.

Si le Tathagata sait que les paroles sont factuelles, vraies, mais non bénéfiques, et cependant plaisantes et agréables aux autres, il **ne** les prononce **pas**.

Si le Tathagata sait que les paroles sont factuelles, vraies, bénéfiques, et plaisantes et agréables aux autres, il attend le moment approprié pour les dire.

Pourquoi cela ? Parce que le Tathagata a de la sympathie pour les êtres vivants.

C'est, en résumé, le vœu bouddhiste : « Je fais le vœu de ne pas avoir de conversations incorrectes ».

4. *Samyak-karmanta*: ACTIONS JUSTES

(Samyak = précis, exact, correct; karmanta = gestion/action)

Exactement comme dans l'Intention Correcte vous ne permettez pas à l'obscurité de rester dans votre esprit et votre cœur, exactement comme dans votre Discours Correct vous ne permettez pas à l'obscurité de rester dans vos mots, de même dans vos Actions correctes, vous ne devez pas permettre à l'obscurité de teinter vos actions.

Bien sûr, c'est de ne pas attenter à la vie d'une créature vivante.

C'est d'éviter les comportements sexuels qui génèrent de la souffrance. Cela ne signifie pas de ne pas avoir de sexualité, mais plutôt de comprendre que s'autoriser à être guidé par les instincts sexuels peut générer de la souffrance. C'est de se rappeler que la sexualité doit toujours être consentie et toujours pratiquée d'une façon selon laquelle personne ne souffre physiquement, émotionnellement ou mentalement.

C'est de ne pas voler. Dans le Bouddhisme nous comprenons que rien ne nous appartient, que rien n'a un possesseur, personne ne possède rien. Mais nous avons aussi de la compassion pour ceux qui croient en la possession. Voler provoque de la souffrance à celui qui se sent volé et empêche le fonctionnement approprié des relations, des structures et de la société dans laquelle nous vivons.

Si vous avez une Vision Juste, des Intentions Justes et un Discours Juste, alors toutes vos actions seront correctes, vous serez noble dans tous les aspects de vos actions.

Ces Actions Justes généreront un karma bénéfique pour vous et pour les autres. Nous les résumons dans les vœux bouddhistes suivants :

« Je fais vœu de m'abstenir de prendre ce que l'on ne m'a pas donné. »

« Je fais vœu de m'abstenir d'un comportement sexuel inadéquat. »

« Je fais vœu de m'abstenir de détruire les êtres vivants. »

5. *Samyag-ajiva*: MOYENS D'EXISTENCE OU MODE DE VIE JUSTE/S

(Samyag = équilibré/correct; Ajlva= mode de vie)

C'est le mode de vie à tous les niveaux, la façon dont vous vivez, de là les expériences que vous vivez et que vous générez. C'est le Karma lui-même. Cela signifie aussi de ne pas

vivre d'une profession qui provoque directement ou indirectement de la souffrance aux autres. Un Mode de vie Juste provoque inévitablement de l'Harmonie.

Nous pouvons aussi dire que votre Mode de Vie Juste est la somme collective de vos Actions Justes.

6. *Samyag-vyayama*: EFFORT JUSTE

(Samyag = équilibré/correct; vyAyAma= effort/exercice)

Avec l'Effort Juste, le processus de Concentration centré sur la réalisation de l'état de Samadhi est initié. Ainsi, l'Effort Juste est votre Passion pour la spiritualité ; votre Passion de vouloir être une meilleure personne, d'évoluer ; c'est votre Passion de désirer que les autres atteignent aussi la libération. C'est ce qui vous permet de rester dans la vertu dans les moments difficiles.

C'est ce qui vous anime et comment vous gérez tout. C'est la valeur quand vous appréciez des choses. Avoir le pouvoir de volonté approprié montre votre sagesse. C'est la détermination à accomplir votre pratique spirituelle.

L'Effort Juste est ce qui nous permet de continuer de rejeter les pensées blessantes, les mots et les actions.

Avec l'Effort Juste, on :

1. Empêche ce qui est malsain qui n'est pas encore apparu en soi.
2. Laisse aller ce qui est malsain qui est apparu en soi.
3. Fait monter ce qui est sain et qui n'est pas encore apparu en soi.
4. Maintient ce qui est sain qui est apparu en soi.

7. *Samyak-smrti*: PLEINE CONSCIENCE JUSTE

(Samyak = précis, exact, correct ; smRti =désir/pleine conscience)

C'est le moyen d'être conscient, d'être conscient que vous êtes conscient.

C'est les 4 étapes de l'Intégration Émotionnelle en même temps.

C'est les 4 états de l'attention :

- Respirer
- Habiter
- Ressentir
- Observer/Contempler

Ces 4 états sont contemplés dans le mental, les émotions, le corps et l'environnement. Grâce à l'effort précédent, vous décidez d'être conscient de vous et de l'extérieur en même temps, toujours conscient et toujours concentré.

Si vous le comprenez comme de porter attention à vous, à votre environnement, aux autres dans votre vie..... Comme des choses séparées, alors c'est impossible, car votre système nerveux a ses limites.

Pour être en Pleine Conscience, vous devez cesser de voir Tout comme séparé, alors vous arrêterez de porter attention aux choses séparées mais plutôt au Tout, c'est de porter attention sans avoir à considérer ce sur quoi nous portons attention ; c'est être conscient sans dire de quoi.

8. *Samyak-samadhi*: CONCENTRATION JUSTE

(Samyak = précis, exact, correct; samAdhi = contemplation/concentration intense)

La Concentration Juste est un état profond de méditation.

Grâce aux 7 étapes précédentes du Chemin Octuple, maintenant l'esprit est retourné à son état naturel d'existence ; d'immobilité, de néant. C'est comme un récipient d'eau qui créait des vagues alors nous l'avons laissé au calme pour que les vagues redescendent, ainsi l'esprit s'abandonne maintenant à la conscience et à la concentration.

Dans cet état de Samadhi il n'y a rien qui peut provoquer une réaction émotionnelle ou une pensée. Il n'y a pas d'effort à faire, cela se produit simplement.

C'est l'existence où il n'y a plus de motivations mentales ou émotionnelles, où la douleur et le plaisir ont disparu et cependant Quelque chose continue d'exister.

“Qu’Amitabha inonde et illumine l’existence de tous les êtres conscients, les guidant à la libération du Samsara” Shivagam