

## LE NOBLE OCTUPLE SENTIER

---

Bouddha comprit ce qui est bénéfique et ce qui est nuisible, ce qui mène au bonheur et ce qui accroît la misère dans nos vies. Avec une compassion sans limite, il laissa un enseignement et des pratiques augmentant le bonheur, et ce, pour tous les êtres.

Si nous désirons nous affranchir totalement de la souffrance, et aider autrui à être libéré, nous devons mettre en pratique les enseignements de Bouddha, qui nous font graduellement devenir plus pur, cultivé, doux, paisible et estimable. Ils éradiquent les problèmes mentaux et permettent la véritable compréhension du bonheur dont Bouddha parle.

Bouddha transmet un enseignement complet en ce qui concerne le corps, la parole et l'esprit, s'adressant tant aux moines, qu'aux laïcs, que chacun peut mettre en pratique.

Cette Voie a pour but l'extinction complète et permanente de tous les maux qui tourmentent les êtres. La moralité en est la fondation, sans elle il n'est pas possible de réussir, mais elle n'est pas à elle seule suffisante pour libérer l'esprit et le cœur. Cependant, sans la pratique, la moralité ne peut en réalité être maintenue longtemps, car des pulsions incontrôlées, des impuretés, se manifestent engendrant des actions problématiques.

Les vrais disciples du Bouddha ont peur de leurs impuretés intérieures parce qu'ils comprennent que les forces destructrices de leur esprit sont les forces les plus dangereuses du monde, encore plus puissantes qu'un tremblement de terre ou que le tsunami. Un véritable disciple, un véritable pratiquant sait que tant qu'une personne est en proie à l'avidité, à la haine et à l'ignorance, elle est en danger vis-à-vis d'elle-même et des autres.

De plus, un véritable disciple du Bouddha peut également être reconnu par les efforts qu'il fournit pour ne pas succomber face aux impuretés intérieures, il les utilise plutôt, les contrôle, diminue leur influence et éventuellement les éradique afin de parvenir à la libération, tirant partie de sa vie humaine. Cela est possible à chacun.

La Voie des moines et des nonnes est ouverte et invite tout le monde, sans tenir compte de l'origine ethnique, de la religion ou de la classe sociale.

Bouddha a donné des instructions claires pour développer la moralité (sila), pour concentrer l'esprit (samadhi) et pour voir clairement grâce à la sagesse pénétrante (pañña). Si nous faisons l'effort de mettre en application les instructions de Bouddha, les résultats s'ensuivront tout naturellement et légitimement, c'est certain.

Par contre, si nous laissons les impuretés de notre esprit (l'avidité, la colère ou l'ignorance) prendre le contrôle sans rien faire pour lutter contre elles, nous ne serons pas protégés, aidés et élevés par le Dhamma (l'enseignement du Bouddha) et les conséquences seront catastrophiques, nous tomberons dans la souffrance.

En prenant refuge dans le Bouddha, en écoutant ses enseignements et en les mettant en pratique, nous vivons une vie meilleure. Toutefois, un effort continu est nécessaire tant que l'éveil n'a pas été atteint. S'il vous plaît, ne pensez pas que cela est impossible, faites de votre mieux et pratiquez le plus possible.

Bouddha enseigna pendant quarante cinq ans. La veille de sa mort, il appela Ananda et lui dit "Le Dhamma sera dorénavant votre professeur".

Bouddha interdit de tuer, voler, d'abus sexuels, de mentir et de consommer des intoxicants parce que ces actions engendrent de graves conséquences. Il encouragea la gentillesse, la générosité, la moralité et la culture mentale à cause de leurs incalculables bénéfices.

Si nous ne pratiquons pas le Dhamma, nous sommes à la merci des impuretés de notre esprit et il est fort probable de renaître dans une situation malheureuse. Si nous pratiquons le Dhamma, le Dhamma nous sauvera. Il empêche de tomber dans des états de pauvreté. Il éradique les impuretés qui fleurissent dans l'esprit sans être invitées et nous empêchent de voir la réalité. Sous l'influence des impuretés, nous avons des comportements qui nous font du tort à nous-même et à autrui.

Nous ne réalisons pas que cent pour cent de notre souffrance provient des impuretés mentales qui engendrent de mauvaises actions, un statut inférieur, une perte d'humanité et de bonheur.

Exterminer les impuretés mentales est notre but. Ceci équivaut à atteindre l'éveil (Nibbana). Si vous essayez ardemment de vous débarrasser des impuretés mentales, vous pourrez jouir d'une vie élevée et harmonieuse, votre comportement sera raffiné, vos paroles seront sincères et douces et votre esprit sera calme et libre.

Une personne qui respecte les préceptes moraux est une personne de classe supérieure, qu'elle ait ou non de l'argent, ou bien qu'elle ait pu ou non recevoir une bonne éducation. Cette personne est raffinée, exempte d'inquiétude et de remord, elle est évoluée, elle a de l'éclat et elle rayonne.

Nous avons besoin de pratiquer, sinon tôt ou tard des pulsions basées sur l'avidité, la colère ou l'ignorance prendront le dessus et nous commettrons des actions indignes. Hélas, ceci est inévitable.

Nous devons contrôler l'esprit à l'aide de la méditation. Sans l'attention pénétrante développée par Vipassana chaque expérience sera affectée par les impuretés de l'avidité, de la colère ou de l'ignorance.

Bouddha a déraciné la souffrance en lui par l'extinction des pollutions d'avidité, de colère et d'ignorance. La méditation Vipassana supprime les impuretés de l'esprit.

A chaque instant d'attention, le méditant qui pratique Vipassana, entre dans le noble octuple sentier, la voie de la libération de la souffrance. Chaque fois qu'il note la montée et la descente de l'abdomen, le méditant fait un effort pour atteindre cet objet. Ceci est l'effort juste du noble octuple sentier. La distraction est donc réduite et l'attention est présente. C'est l'attention juste. Lorsque l'attention devient continue et établie, l'esprit est capable de rester fixé sur l'objet, ce qui est la concentration juste du noble octuple sentier.

Avec l'effort juste, les impuretés mentales ne sont pas acceptées par l'esprit. L'effort juste permet de bloquer l'entrée d'impuretés, ce qui ouvre la voie à la pureté. L'attention protège l'esprit de l'attaque d'impuretés. La concentration a pour effet d'unifier et de diriger l'esprit de façon à ce qu'il reste sur l'objet qui apparaît. Ces trois facteurs mentaux : effort, attention et concentration font partie du groupe de la concentration du noble octuple sentier.

Les impuretés mentales n'ont plus aucune chance d'apparaître, le désir et la haine non plus, ce qui représente les pensées justes. Quand le méditant note la montée et la descente de l'abdomen d'instant en instant, il voit par lui-même la nature de celui-ci soixante fois en une minute et quand d'autres objets apparaissent, ils sont également connus de la même façon. Cette compréhension est la vue juste du noble octuple sentier. Les pensées justes et la vue juste font partie du groupe de la sagesse du noble octuple sentier.

Avant de pratiquer la méditation Vipassana, en général les gens respectent les préceptes moraux. Le groupe de la moralité comprend la parole juste, l'action juste et les moyens d'existence justes. En pratiquant la méditation, on devient petit à petit doté de parole, d'action et de moyen d'existence justes. En ajoutant le groupe de la moralité au groupe de la concentration et de la sagesse, le méditant réalise tous les facteurs du noble octuple sentier.

Bouddha était un grand médecin. Il nous a donné le médicament. Comme un pharmacien, il a élaboré l'entraînement, combiné la moralité, la concentration et la sagesse en un traitement puissant. Comme un chercheur, il a d'abord testé le médicament sur lui-même. Le trouvant sûr et efficace, il examina alors le monde avec son omniscience et vit que les autres pouvaient aussi le prendre. Il distribua alors la prescription au monde. Depuis des milliers d'années de nombreuses personnes ont été guéries de la souffrance.

La seule façon de connaître la nature du corps et de l'esprit est d'observer ce qui apparaît avec attention. Aucune connaissance n'est possible par la réflexion, la lecture ou la discussion. C'est uniquement l'attention consciente qui peut découvrir la réalité et la vue fautive d'un soi ou d'une âme. Ceci provoque une très grande joie, comme si on était soulagé d'un grand fardeau.

Ce sont les impuretés mentales qui créent le kamma (le cycle des naissances successives). Tant qu'il y a impureté, il y a kamma, donc renaissance et souffrance. S'il n'y a plus d'impureté, il n'y aura plus de kamma, donc plus de renaissance.

La méditation Vipassana détruit les impuretés, l'attention bloque les réactions dues aux expériences agréables, désagréables et neutres, voilà pourquoi l'attention est si importante. Lorsque l'attention est absente, l'ignorance est présente, ne laissez jamais partir l'attention!

Tous les facteurs du noble octuple sentier sont présents dans chaque moment d'attention, y compris la moralité et la concentration. Tout le satipatthana sutta peut être résumé en une phrase : observez l'objet qui apparaît. Ce sont les instructions laissées par le Bouddha pour le bonheur et la prospérité. C'est le Dhamma. La méditation Vipassana est la Voie sûre et certaine du bonheur.