

## Flash News Spécial

**Shîla, la conduite éthique, les règles morales, la discipline** par Guy Mokuhô Mercier



Le Bouddha déclare :

*« Il est nécessaire de trouver une certaine discipline d'esprit, car un esprit indiscipliné trouve toujours des prétextes pour agir égoïstement et de manière inconséquente.*

*Quand l'esprit manque de discipline, le corps, lui aussi, est indiscipliné, et la parole et l'action également.*

*Vous êtes le maître et vous êtes aussi la voie. Avez-vous besoin de chercher plus loin ? Comme un marchand dresse une noble monture, c'est ainsi qu'il faudrait vous rendre maître de vous-même. »*

À la suite de la patience et de l'énergie, faisons un retour à la seconde des pâramitâ, vertu qui dans les circonstances sanitaires actuelles s'avère de première importance. En effet, *Shîla* représente l'ensemble des règles qui permettent à la vie communautaire d'être possible en vue d'assurer le succès de tous. Et en ce moment, à l'échelle mondiale où la peur de la mort est partout présente, la pratique de cette vertu devrait s'imposer à tous.

Par ailleurs, nous voyons et expérimentons aujourd'hui comment les manquements individuels et égoïstes aux obligations collectives édictées par l'autorité politique (ou spirituelle) peuvent être préjudiciables à la santé de tous et même nuisibles pour la sécurité générale. Il devient évident que le comportement de chacun-e interagit sur le bien-être de tous.

La conduite éthique, la moralité, est et n'est pas individuelle. En général, chacun-e connaît intuitivement les règles du savoir vivre ensemble sans même avoir lu quoi que ce soit sur ce sujet. Chacun-e sait par son intuition ou apprend par sa propre expérience le champ d'action que signifient ces règles. Ensuite il y a l'adhésion aux règles en fonction de la générosité et de la maturité spirituelle ou il y a la transgression en fonction de l'ignorance, l'arrogance et l'égoïsme.

La loi morale, les règles éthiques, en précisant comment il doit se conduire, inscrivent l'individu dans le fonctionnement de la collectivité. D'un côté il y gagne en devenant capable de s'harmoniser plus facilement avec les autres, de l'autre il perd en autonomie individuelle. Le "moi" personnel doit se fondre dans le moi collectif, mouvement difficile et même parfois impossible pour une partie des individus.

Le bouddhisme, école spirituelle avant que d'être aussi religieuse, place en priorité dans son projet la libération individuelle aux dépens des nécessités économiques, politiques, matérielles, affectives et même collectives, pourrait-on croire. Gardant ainsi la priorité sur cette libération individuelle, et ne prenant ainsi parti pour aucun système collectif, politique, le bouddhisme a "partiellement" échappé à l'attraction du pouvoir, malgré des déviations occasionnelles. Il laisse à chaque disciple le choix de son option politique et de ses opinions pourvu qu'elles ne nient pas les préceptes et la conduite morale et qu'elles soient aussi fondées sur l'interdépendance entre tous les êtres.

Bien sûr au cours de l'histoire, des initiatives personnelles ou des déviations doctrinales ont vu le jour et ont rejilli et éclaboussé l'idéal de paix dont jouissent les disciples du Bouddha.

Ce qu'a enseigné le Bouddha, à l'origine, c'est donc une attitude, un mode de vie et un comportement propice pour mettre fin à la souffrance et parvenir à l'éveil.

Le premier code de conduite, initié du temps même du Bouddha, le *Vinaya*, précisait comment le moine ou la nonne devait se comporter dans sa vie quotidienne, dans son rapport à la vie matérielle et dans ses relations.

Le modèle du bodhisattva qui s'est précisé plus tard, en intégrant aussi ce premier code de conduite, a proposé un idéal de vie fondé sur un ensemble de règles éthiques et de Préceptes (*les Défenses*) dans le respect des valeurs essentielles qui sont celles du "simplement humain".

Ce fût en même temps l'apparition des parâmitâ, en complément et soutien de la pratique du Noble Sentier Octuple, qui permettent d'intégrer dans une même pratique le comportement moral à la sagesse.

Les moines, nonnes et laïcs, par une pratique vertueuse sont conduits vers l'éveil à la vacuité, objectif premier du Mahâyâna. De cette "vision" de la vacuité naît la compassion. Ils acceptent pour cela de s'appuyer sur des règlements, des commandements, des préceptes, des rituels, en vue de structurer et faciliter la vie communautaire autant que laïque. Il faut, dans un cadre qui reste contraignant, se libérer des attachements, du "moi", et réaliser l'esprit équanime du bodhisattva.

D'un autre côté, l'esprit religieux en vue de servir et préserver l'institution est tenté de modeler et contrôler la pratique intérieure de chaque individu d'une manière plus ou moins autoritaire, voire militaire, exigeante, parfois culpabilisante et quelquefois dénuée d'humanité. S'investir dans le spirituel dans une obéissance aveugle et craintive débouche sur un détournement pernicieux de l'intention originelle des règles morales énoncées par le Bouddha.

Contre un certain formatage monastique formel dans l'école Sôtô japonaise, Taisen Deshimaru, maître autodidacte atypique, s'est fermement prononcé. Le zen japonais, fondé sur un esprit de samourai guerrier, ne peut être cependant rejeté dans sa totalité. Au-delà du conditionnement sévère et parfois sectaire dont il procède sur les aspirants moines, le respect et le maintien des règles originelles perdure et trouve son sens pour ceux qui ont vraiment l'esprit d'éveil. L'objectif, plus ou moins conscient des moines japonais ouverts à la diffusion du zen hors Japon, est de transmettre la pratique des maîtres aux générations futures tout en maintenant en vie l'institution. Difficile contradiction qui engendre beaucoup de résistances.

La soumission sans réserve à la règle ou son refus systématique sont deux attitudes extrêmes. Elles s'opposent toutes deux à la nécessité impérieuse d'une conduite morale sincère sur le chemin spirituel et aboutissent souvent à des impasses douloureuses.

Revenons à Shîla.

Littéralement, "*Obligations, commandements*", le terme Shîla désigne l'ensemble des règles éthiques qui régissent la vie des moines, des nonnes et des laïcs bouddhistes. Elles conduisaient à l'origine au renoncement de la vie mondaine et à tous les aspects scintillants et illusoire du Samsâra (notre monde dualiste).

Dans les écoles du zen, la pratique et la vision claire conduisent naturellement à la compréhension que la libération -le Nirvâna- doit être réalisée au sein même du Samsâra, prêchant leur indivisibilité. Il ne s'agit pas de renoncer à la vie mondaine, mais d'en faire le lieu même de l'éveil.



Pour conduire à ce re-non-cement, les obligations et commandements ont été formulés de manière négative : "Ne faites pas ceci ou cela ...", préceptes qui interdisent tout en laissant à chaque être la liberté de ses propres choix. Ils incitent le disciple à vivre une vie simple, en lui évitant de tomber et en lui permettant de prendre conscience des contradictions continues d'un monde animé par le dualisme. L'éveil ne peut exister en dehors de la vie quotidienne et il n'y a aucun mérite à s'obliger dans les privations si on ne réalise pas le cœur des enseignements du Bouddha et l'irréalité d'un "moi" séparé de sa Source. La vraie compréhension de ce qu'est *Shîla*, la conduite morale, ne peut prendre racine que dans la sagesse qui éclot de la vision de la nature vide de toutes choses. C'est à partir du point de vue de la sagesse que s'expriment comme une urgence la compassion et la bienveillance dans nos relations humaines.

Qu'en disent les textes :

Shîla, la moralité est une honnêteté naturelle. C'est suivre avec entrain le bon chemin sans s'autoriser les défaillances. Cela consiste à éviter de faire le mal en suivant fermement les Préceptes (les Défenses), comme on veille sur un trésor précieux ou comme on défend la vie du corps.

La discipline est de huit sortes : s'abstenir du meurtre, du vol, de l'amour défendu, du mensonge, de la médisance, de la parole injurieuse, de la parole oiseuse, de l'usage du vin et recourir à des moyens d'existence purs.

*« La moralité est le siège de tous les bons dharma.*

*De même qu'il serait vain de vouloir marcher sans pieds, voler sans ailes, ou vouloir traverser l'océan sans bateau, de même il est vain de vouloir obtenir de bons fruits sans la moralité.*

*Qu'on soit noble ou vil, petit ou grand, pourvu qu'on observe la moralité, on obtient toujours de grands avantages. Mais si on viole la moralité, ni la noblesse ni l'humilité, ni la grandeur ni la petitesse, ne permettront de conquérir les fruits du Chemin.*

*L'homme immoral est comparable à un étang limpide rempli de serpents venimeux, on ne s'y baigne pas. Fût-il né dans une noble famille, beau de corps, fort instruit et très savant, s'il ne se complaît pas dans la moralité, il ignore les pensées de bienveillance et de compassion et va à un échec complet, ici-bas. »*

La moralité n'est pas un terme abstrait. Elle est une vertu qui doit donc être cultivée au quotidien. Elle est une attitude d'esprit qui inclut la bienveillance et la compassion pour les êtres, et si on veut les sauver, si on connaît le sens profond de ces Préceptes, la pensée devient pure et désintéressée. C'est ainsi qu'on va directement à l'état de Bouddha.

*Dans les grandes maladies, la moralité est un remède ;  
Dans les grandes frayeurs, elle est un gardien ;  
Dans l'obscurité de la souffrance, elle est une lumière ;  
Dans les mauvaises destinées, elle est la poutre du pont ;  
Dans l'océan de la mort, elle est un grand navire.*

Et donc, l'esprit d'éveil ne peut être dissocié de l'engagement individuel. Le bodhisattva est avant tout un être responsable. Chaque pensée, chaque mot prononcé, chaque action, chaque mouvement, tout lui est vital car mieux que tous, il connaît l'interdépendance de toutes choses et il sait que son comportement affecte tous les êtres. Le bodhisattva ne peut pas stagner dans la médiocrité ; il ne connaît pas la paresse, ni l'indifférence. Il s'applique à chaque instant, car même si parfois suivre les préceptes s'avère ardu, la récompense ne tarde pas à venir.

*« De même qu'on enduit de sucre un médicament amer pour que le petit enfant puisse l'avalier, ainsi on vante d'abord les vertus de la moralité, pour que les êtres puissent l'observer. Quand ils auront observé la moralité, ils prendront la grande résolution d'arriver à l'état de Bouddha. C'est ainsi que la moralité engendre la vertu de moralité. »*

Le bodhisattva, pour protéger les Préceptes, est capable de sacrifier sa vie ; il ne peut pas renier ses vœux. Il est ferme et sans regret, c'est cela la vertu de moralité. Sa pensée est bonne et il ne craint pas les difficultés de l'existence ; il recherche seulement la bonté et la pureté ; il parfume chaque pensée à l'aide de la moralité de façon à la rendre meilleure. Voilà la vertu de moralité. Il observe la moralité dans un esprit de grande compassion, donne naissance aux six vertus (les pârâmitâ) dont il pratique chacune à l'aide des cinq autres :

*« Ainsi la patience (Ksânti) est la grande force qui consolide la moralité et la rend immuable ; Il faut armer et gouverner sa pensée, puisque c'est seulement à cause de la pensée qu'on entre dans les trois destinées mauvaises (celle des Gakis, des animaux et des enfers).*

*Ainsi en excluant toute négligence et par son effort continuel (Vîrya), le bodhisattva renonce à ses attachements, il entre dans le courant, il prend la résolution de sauver tous les êtres et dans cette grande pensée, il n'a pas de paresse. C'est ainsi que la moralité peut donner naissance à l'énergie.*

*Il en est ainsi pour les autres vertus (pârâmitâ) qui toutes, naissent de la vertu de moralité. Et toutes se valorisent réciproquement ».*

Bien souvent nous préférons ne pas regarder ni renoncer à nos illusions de peur de perdre quelque chose. Le renoncement à nos attachements vient quand nous voyons les causes et conditions qui les font apparaître. C'est cela "étudier le moi". Nous faisons des erreurs et cela nous conduit à voir les bienfaits que nous apporte une conduite morale juste. Cette vision donne naissance à la vertu de sagesse, celle qui voit la vacuité des phénomènes.

Même si son lieu d'origine est la boue, le lotus resplendissant y prend racine. La moralité protège et efface les fautes et les erreurs et quand nous tendons vers le bien, cela nous remplit de bonheur.

Suivre la voie bouddhique et renoncer au "moi" ne doit pas être une pratique triste et dénuée de plaisir et d'humour, mais éclairante et parfumée de vacuité. Dans les circonstances actuelles de la pandémie, la conduite morale ou la discipline, la bienveillance à l'égard des autres, la patience dans nos relations humaines doivent devenir la priorité. Elles sont ce qu'a enseigné le Bouddha dont nous prétendons parfois bien prétentieusement être les disciples.

Être disciple du Bouddha, qu'est-ce que ça veut dire ?

Le Bouddha répond :



*« Entraînez-vous à être consciencieux et pleins de tact, attentifs aux autres.*

*Vous devez vous entraîner en disant : ‘*

*’Nous deviendrons sans tache dans notre conduite, brillants et purs. Jamais nous ne nous vanterons, jamais nous ne mépriserons qui que ce soit d’autre’.*

*Vous devez vous comporter correctement.*

*Rentrez chez vous et apprenez à faire ce que vos parents ou ceux que vous aimez attendent de vous.*

*Continuez à pratiquer la vision claire et la paix du cœur, à réciter vos prières.*

*En même temps ne vous négligez pas, soyez propres et bien habillés, et travaillez dur chaque jour.*

*Quand vous aurez appris tout cela peut-être vous sera-t-il possible d’être l’un de mes disciples. »*

**Guy Mokuhô**

## Témoignage La vie confinée – témoignage covid-19 par Shinkyō Miranda Hodgon

La vacuité, le non-attachement, et la gratitude

Cela fait une semaine \* que nous vivons sous confinement au Royaume Uni.

Je suis enseignante, aussi en tant que “personnel ressource”, j’ai toujours pas mal de travail à faire. Je suis reconnaissante que mon école ait un espace numérique d’enseignement à distance, et que je puisse assurer mes cours en ligne sans problèmes. C’est difficile de tout changer en quelques jours, mais j’essaie autant que je peux d’aider mes collègues avec des conseils et des commentaires enthousiastes pour pallier à tous les messages anxigènes qui circulent dans le tout nouveau groupe d’enseignants que nous venons de créer sur WhatsApp.

Quand il est devenu clair que le coronavirus était parti pour s’installer au niveau mondial, j’ai ressenti diverses émotions. La colère, quand ma mère âgée, m’a dit qu’elle devait aller de boutique en boutique pour acheter des produits de première nécessité pour elle et mon père, quand d’autres entassaient les articles dans leurs caddies de supermarché.

L’enthousiasme, à l’idée d’enseigner en ligne (et, pouvant dormir plus longtemps, de ne pas avoir à porter un tailleur, ou faire toutes ces choses que je trouve ennuyeuses, comme surveiller la cantine, l’aide aux devoirs, ou les réunions). La déception quand il est devenu évident que je devrais annuler mon séjour à Lanau au début des vacances de Pâques. La peur, quand il m’a traversé l’esprit que je pourrais perdre mon travail si la situation s’éternisait.



Et alors, m’est revenu un monde de Guy, il y a de nombreuses années de cela, lors d’une sesshin à Manorbier au Pays de Galles. Pour certains d’entre vous qui me lisez, c’était cette sesshin avec une météo incroyable : tempête de neige ! Quelqu’un avait posé une question à Guy (don’t je ne me souviens pas) et une partie de la réponse était la suivante : “Qui ... Qui est-ce qui observe?” C’est là que j’ai compris quelque chose d’essentiel au sujet de ce “qui”, le moi illusoire. La vacuité.

Donc assise ici à écrire, je peux pratiquer le non-attachement face à l’impermanence. Les émotions vont et viennent, comme les vagues d’un grand océan, et tandis que j’en fais l’expérience, elles ne sont pas moi. Vacuité.

Et surtout, je pense beaucoup à la nourriture, et pas seulement parce que je ne mange pas de repas préparé dans une cantine par quelqu’un d’autre. Il y a trois semaines, à cause de la frénésie d’achats due à la panique, il n’y avait plus de viande, plus de pâtes, plus de tomates ou de haricots en boîte.

Aussi ai-je acheté du tofu et des légumes, et j’ai pratiqué la gratitude pour avoir l’occasion de manger des repas simples et nourrissants. La semaine suivante, même panique, mais cette fois il n’y avait plus ni tofu, ni pâtes, ni tomates ni haricots. Aussi ai-je acheté un poulet et des légumes, et j’ai cuisiné pendant toute la semaine de bons repas équilibrés. A de si nombreuses occasions en sesshin j’ai entendu : *Ne préférez pas !* Souvent d’ailleurs quand il s’agissait de la nourriture. Et maintenant, la vérité est là, devant moi, dans ces articles aléatoires qui se trouvent dans mon caddie, dans mon frigidaire ou dans mes placards. C’est bon de ne pas préférer. Et je suis si reconnaissante d’avoir de l’argent pour acheter ce dont j’ai besoin ; d’avoir à faire la queue pendant une demi-heure pour seulement pouvoir entrer dans le supermarché n’est rien d’autre qu’un inconvenient mineur. Comparée à tellement d’autres de par le monde, je vis comme une reine.

**Shinkyō Miranda**

PS : Miranda nous a envoyé ce témoignage il y a quelques semaines déjà



## Témoignage « *Seul face à soi-même, en unité avec tous les êtres* » par **Korin Arlette Lorca**

Ainsi va plus de la moitié de l'humanité à l'heure actuelle, comme si le monde était appelé au zazen, ou du moins à l'état d'esprit de zazen.

Bien sûr il y a une différence : le confinement est contraint, ponctuel, et privé d'aide spirituelle ; alors que la pratique suppose une décision personnelle, une continuité, et requiert une guidance. Il n'empêche que la situation sanitaire est en train de pousser les êtres humains à se rappeler de la réalité qu'ils tendent à oublier : l'impermanence, la fragilité de la vie ; ainsi que l'interdépendance de chacun avec les autres et avec l'environnement naturel. Ce faisant, la situation provoque un choc, et invite à réfléchir, à abandonner les trois principaux poisons que sont l'avidité, la haine et l'ignorance, et leurs nombreuses et insidieuses façons de contrôler nos agissements (je vous laisse le soin d'observer et d'en faire la liste...) tant sur le plan individuel que sociétal.

En tant que pratiquante du zen, ayant donc eu la chance de rencontrer sur ma route le Bouddha, le Dharma, la Sangha, la posture de zazen, le kesa, j'essaye de faire de cette période une occasion de prise de conscience plus profonde des grandes difficultés que connaît aujourd'hui l'humanité et qui compromettent sa pérennité à terme, sans chercher à y remédier (c'est impossible), sans me lamenter non plus, ni m'indigner, mais juste être avec.



Sur le plan personnel, j'essaye de maintenir une pratique continue, 'gyoji', à la maison. Je remercie Guy de m'accompagner à travers ses kusens, et de m'aider ainsi à m'oublier dans le zazen, et dans la vie quotidienne. Merci également au comité Tenborin, d'être toujours à l'oeuvre, dans leur zazen, leur attention à l'instant, et dans la préparation des futurs événements qui permettront d'accueillir à nouveau la sangha à Lanau dans les meilleures conditions, et de proposer à toute nouvelle personne, une Voie possible.

A très prochainement j'espère,

**Arlette Korin**



### **INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS**

Telephone: +33 (0) 4 71 20 95 86

Email: [secretariat@tenborin.org](mailto:secretariat@tenborin.org)

Website: [tenborin.org](http://tenborin.org)