

## LES VERTUS TRANSCENDANTES : 2 - LA DISCIPLINE

### 1 Introduction

La discipline, ou effort vigilant, est l'une des six vertus (*paramitas*) principales de l'enseignement bouddhiste. Ce sujet porte sur la conduite à tenir, la manière de parler, d'agir. La discipline est un « mode d'emploi » destiné à la pratique visant à transformer l'ensemble des matériaux constitutifs de l'homme afin qu'il puisse accéder à la vision, compréhension et réalisation de l'état le plus élevé de son parcours évolutif (*bouddhité*). Tous les traités de cette tradition décrivent en détail les modes d'action à l'attention des pratiquants. Au-delà des exercices eux-mêmes, tous ces écrits insistent sur un point essentiel : dompter le mental. Il est essentiel de maîtriser la dispersion de notre mental pour pouvoir nous transformer. Nous allons retrouver des démarches très similaires dans les autres grandes traditions, avec d'innombrables variations afin de correspondre à l'immense diversité et sensibilité des êtres humains. Toutes vont mettre l'accent sur une constante : sans effort construit, constant et vigilant, il n'y a aucune possibilité de progresser dans l'apprentissage de la Vie. En tout cas, pas au-delà du rythme naturel qui fait partie intégrante du mode de fonctionnement de la Nature, c'est-à-dire dont les cycles se comptent en dizaines ou centaines de millions d'années. Sur le chemin de la réalisation spirituelle, la discipline est présente à chaque pas, chaque tournant. Elle fait partie intégrante de la démarche. Elle fait partie des moyens justes qui vont permettre à l'aspirant de gravir chaque étape du chemin. Elle prendra des visages et des outils différents selon la phase. Elle est l'un des mécanismes nécessaires pour transformer les tendances ataviques de notre être, issues de la longue évolution dont nous sommes le résultat.

### 2 La discipline dans la vie de tous les jours

Nous sommes tous familiers avec le mot discipline. Il résonne dans nos têtes depuis que nous sommes conscients du monde qui nous entoure. Au début, il prend le visage d'une autorité qui définit ce qu'il faut faire et ne pas faire. Nos parents et proches : « Tu seras ingénieur, ou docteur, mon enfant, et pour cela, tu vas devoir faire des études longues et acquérir une somme considérable de savoirs, un bagage qui te garantira de bons revenus à vie ! ». Le prêtre ou le rabbin : « Le royaume des cieux exige que vous pratiquiez strictement selon les Ecritures Saintes ». L'entraîneur sportif « Pour espérer gagner le Tour de France, il faudra que tu fasses deux cents kilomètres tous les jours, que tu soignes ton régime, et que tu ne fasses pas la fête tous les soirs ». Le dirigeant d'entreprise : « La réalisation du chiffre d'affaires de ce trimestre est indispensable ; débrouillez-vous ou trouvez un autre employeur ! » ... Chacun de ces personnages nous amène, nous impose son référentiel de valeurs et ses méthodes permettant d'atteindre les objectifs qu'il nous fixe. Nous apprenons très tôt à nous discipliner, soit par peur, soit par désir de valorisation.

Au-delà du contexte et des finalités, nous comprenons assez vite que l'effort orienté, la discipline, quelle que soit la pratique entreprise, produit des résultats, des accomplissements qui paraissent en général hors de portée au début de la démarche. Le collégien qui a une centaine d'exercices de mathématiques à faire tous les soirs (aux USA), acquerra rapidement des automatismes lui donnant une aisance dans la résolution de ce type de problèmes. Les pratiques qui mettent en œuvre le corps physique (marche, gymnastique, yoga,...) amènent une meilleure résistance à l'effort, de la souplesse dans les articulations, un nettoyage de la circulation des énergies, et par conséquent un mieux-être. Un musicien va répéter des milliers de fois ses gammes et exercices afin de maîtriser la technique de son instrument, ce qui lui ouvrira la porte pour pouvoir exprimer sa touche personnelle et ainsi enchanter son entourage ou son public.

Toutes ces approches mettent en œuvre la répétition coordonnée d'un ensemble de mouvements à l'intérieur d'un contexte physique, mental et émotionnel adapté. Ces trois domaines de l'être ont été façonnés, moulés par des centaines de millions d'années d'évolution et présentent une certaine rigidité, une certaine résistance au changement. L'effort vigilant vise à accélérer la transformation de ces structures.

Les bonnes conditions pour le succès d'une discipline sont en général : la compréhension des principales lois du domaine considéré (la théorie), un ensemble de descriptions détaillées (la pratique), un exemple vivant de leur mise en œuvre (un maître), et une continuité régulière dans la mise en application.

Regardons comment cela est exprimé dans la tradition du bouddhisme.

### 3 La discipline dans la tradition du bouddhisme

La discipline est un des trois grands axes dans la littérature du canon bouddhiste ancien (les trois corbeilles de la Loi ou *tri-pitaka*). Le *Vinaya-pitaka* regroupe toutes les pratiques et codes de conduite de la communauté religieuse. Le Vinaya des écoles monastiques tibétaines comprend 13 volumes, et il est en application depuis sa mise en place au VIII<sup>ème</sup> siècle. Certaines de ces règles peuvent concerner les laïcs qui désirent prendre des vœux (5 ou 8 vœux), d'autres conviennent aux novices (10 à 36 vœux), d'autres aux moines (autour de 250 vœux) et nonnes (autour de 360 vœux).

Pour illustrer cette forme de discipline, nous nous appuyons sur l'enseignement de Shantideva, qui a composé un traité, il y a maintenant plus de douze siècles, intitulé *La Voie du Bodhisattva*. Regardons quelle est sa démarche.

#### Développer une intention précise

La première marche, socle et fondation de la Voie du Bodhisattva, est le développement d'une intention précise : « *le simple souhait de soulager, par bonté et générosité, les innombrables souffrances de tous les êtres sans exception* ».

Madame Blavatsky nous a indiqué la signification de la voie du Bodhisattva en publiant les fragments du Livre des Préceptes d'Or. Ce chemin est appelé le Sentier secret, choisi par les Bouddhas de perfection qui, au bout du chemin spirituel, ayant traversé les sept portails, arrivent à un carrefour où ils peuvent choisir entre la voie du repos et de la délivrance, ou bien la Voie du renoncement pour l'amour des autres, pour l'amour des frères en humanité qui souffrent.

L'intention précise décrite par Shantideva est en fait un choix fondamental entre accumuler des mérites pour soi ou dédier ses efforts pour soulager la souffrance. Les motivations qui amènent au choix du Sentier secret sont importantes : cela peut être le résultat d'une analyse intellectuelle des avantages et inconvénients des deux voies, ou bien le résultat d'une grande frustration personnelle avec l'espoir d'obtenir ainsi de la reconnaissance, ou encore un besoin de se conformer à une morale sociétale. Ces approches ne survivront pas à l'épreuve de la réalité quotidienne. Seule une aspiration profonde provenant du cœur, sans aucune attente pour soi pourra être le garant d'un engagement solide dans cette voie.

Madame Blavatsky l'exprime ainsi : « *Pourtant, si la Doctrine du cœur a les ailes trop hautes pour toi ; si tu as besoin d'aide toi-même et si tu crains d'offrir ton aide aux autres ; alors, homme au cœur timide, sois averti à temps : contente-toi de la Doctrine de l'œil de la loi. Espère encore. Car si tu ne peux atteindre le Sentier secret ce jour-ci, il sera à ta portée demain.* » Et, rajoute-t-elle, d'ici demain, prépare-toi : « *Si tu ne peux être soleil, soit l'humble planète. Oui, si tu es empêché de rayonner comme le soleil de midi sur la montagne coiffée de la neige de l'éternelle pureté, choisis alors, ô néophyte, une plus humble carrière. Indique la voie, - même indistinctement, et perdu dans la foule, - comme fait l'étoile du soir, à ceux qui suivent leur chemin dans l'obscurité* ».

La Voie du bodhisattva est la voie du guerrier. Celui-ci, doit d'abord être finalement convaincu par son expérience personnelle que toute démarche, motivée consciemment ou inconsciemment par l'ego, ne peut mener au-delà des murailles de la personnalité. Il décide alors de se dépouiller des innombrables costumes de scène qui lui ont donné l'impression d'exister, mais qui n'ont jamais répondu à cet appel, cette aspiration venant du plus profond de lui-même. Débarrassé de ces carapaces, son cœur peut commencer à entendre l'appel de la souffrance, et sentir cette unité entre tous les êtres. Il peut alors revêtir l'habit du guerrier car c'est un vrai combat qui l'attend. Combat où l'ancien maître des lieux (l'ego) va tout faire pour refermer cette fenêtre.

L'intention précise prend ici un sens fondateur qui va influencer tout le reste de la démarche, selon sa solidité et les motivations qui la sous-tendent.

### Préparer le terrain

Il s'agit là de préparer le mental et le cœur à l'Éveil. Cela commence par des offrandes dont l'effet est un « lâcher-prise » sur les attachements. Cette pratique du don, quelle qu'en soit la nature, nous rapproche de l'esprit de générosité et éveille en nous dévotion, amour et compassion. Tout ce qui va permettre de sortir de l'égoïsme est une aide sur ce sentier. Le Traité des Sept Portails illustre cette attitude : « *Armé de la clef de charité, d'amour et de tendre pitié, tu peux être tranquille devant la porte de Dâna, la porte qui se dresse à l'entrée du Sentier* ». Un esprit de générosité sincère permet de vaincre l'attachement, une des racines profondes de l'ego.

Succédant aux offrandes, vient l'acte de confession qui, dans la pratique tibétaine comporte quatre volets : la reconnaissance des actes négatifs, la foi en la sagesse primordiale, les actes réparateurs et la résolution de faire de son mieux pour éviter la répétition des mêmes erreurs. Cette auto-critique permet d'évacuer le passé afin de ne pas rester englué dans le refoulement et la culpabilité. C'est une manière d'évaluer la qualité de la pratique. C'est aussi une opportunité de se rappeler les concepts fondamentaux que sont l'impermanence et l'interdépendance. Ayant pris conscience de la nature illusoire des phénomènes qui jalonnent notre vie, il n'y a plus de raison de rester prisonnier des perturbations émotionnelles. Il est utile de percevoir cet état de dépendance affective et de prendre conscience des causes de leur apparition afin de les éviter ultérieurement. La motivation peut venir de la compréhension des conséquences de nos actes au sens large - pensées, paroles et actes. La Loi de rétribution (*karma*) n'est pas une punition : elle est une loi fondamentale similaire à la troisième loi de Newton (toute action engendre une réaction). Nous avons le choix, en permanence, entre renforcer nos comportements égoïstes ou bien calmer, affaiblir ces modes de réaction. La confession est, dans ce cadre, un outil de prise de conscience.

A ce stade de la pratique, l'attention se porte ensuite sur la première des vérités énoncées par le Bouddha : la souffrance. Celle-ci se manifeste notamment de manière inévitable par la vieillesse et la mort. L'inéluctabilité de ces dernières est un moteur puissant pour motiver le pratiquant à faire la meilleure utilisation de sa vie. L'impossibilité de prévoir le moment de la mort introduit aussi un sentiment d'urgence. Ayant compris les causes de la souffrance, il prend refuge et fait le vœu de tout mettre en œuvre pour s'en libérer et ainsi être en mesure d'aider les autres à s'en libérer.

### S'engager

Après l'intention et la préparation, vient le moment de l'engagement personnel, le vœu d'entrer sur la voie du Bodhisattva. Shantideva a écrit :

« 3.23 De même que les bouddhas du passé  
Ont engendré l'esprit d'Éveil,  
Et se sont graduellement entraînés  
Aux préceptes du bodhisattva,

3.24 De même, pour le bien de tous les êtres,  
J'engendrerai l'esprit d'Éveil,  
Et m'entraînerai graduellement  
Aux préceptes du bodhisattva. »

On notera le réalisme de cet engagement avec la notion d'entraînement graduel. La tradition reconnaît différentes manières de s'engager sur cette voie, en fonction de ses capacités personnelles : les vœux du roi, ceux du passeur et ceux du berger. Le roi va concentrer le travail sur lui-même afin de mettre de l'ordre dans son royaume (intérieur). Le passeur va faire entrer les autres dans sa démarche pour partager leurs souffrances et les faire bénéficier des mérites qu'il aura acquis. Et le berger fera passer le bien-être des autres avant le sien. Nous retrouvons là la route de l'éveil de la compassion qui part de MOI, qui progresse ensuite vers MOI et les AUTRES, les AUTRES et MOI, et finalement les AUTRES. Chacun est invité à prendre part, à s'engager en fonction de ses moyens.

De façon pratique, l'engagement des vœux de bodhisattva consiste à développer une pratique, adaptée à ses possibilités, qui va permettre le respect des règles de conduite prônées par la doctrine. Ces préceptes varient selon les lignées traditionnelles. Trois principes de discipline font office de fondations :

- Émettre constamment le vœu d'être utile aux autres
- Abandonner tout ce qui peut être cause de nuisance à autrui
- Cultiver tout ce qui peut servir de base au bienfait d'autrui

Dix « commandements majeurs » sont reconnus par toutes les traditions du bouddhisme (*Brahmâjâlasûtra*):

- s'abstenir de tuer
- s'abstenir de voler
- s'abstenir de mentir
- s'abstenir de causer du tort par la sexualité
- s'abstenir d'user des drogues
- s'abstenir de médire d'autrui
- s'abstenir de se vanter
- s'abstenir d'être jaloux
- s'abstenir de garder de la rancune
- s'abstenir de calomnier les trois Joyaux

La tradition du bouddhisme tibétain rajoute dix-huit fautes principales et quarante-six manquements secondaires, ce qui représente près de soixante-quinze critères à respecter (et à vérifier chaque soir).

#### Préserver l'aspiration et la motivation

A ce stade, le disciple est maintenant prêt à commencer ses pratiques quotidiennes. Il va bientôt rencontrer le premier obstacle que nous connaissons tous très bien : l'essoufflement, puis la lassitude qui mène au découragement. C'est un phénomène assez récurrent dans toute pratique répétitive. Regardons de plus près : Au départ de l'initiative, on trouve en général un besoin de sortir de notre confusion habituelle, génératrice de souffrances pour nous et pour les autres. Ce besoin génère une aspiration qui va se traduire par un engagement à travailler sur nos comportements. Jusque là, nous sommes dans le domaine du mental, et comme vous le savez, le capitaine du vaisseau (l'ego) dirige sa trajectoire avec sa dichotomie habituelle (j'aime, je n'aime pas). Il va accepter des contraintes (les pratiques) dans le but d'obtenir une gratification. Mais comme la plupart de ces pratiques visent à déconstruire sa forteresse, il va assez rapidement réagir pour préserver sa sécurité et son confort. Il va donc être important de comprendre ces mécanismes pour les anticiper. La première étape consiste à vérifier, dans les périodes de doute, la motivation initiale : sommes-nous suffisamment convaincus de l'impérieuse nécessité de changer, sommes-nous assez las de nos souffrances et de celles des autres, ou bien essaye-t-on seulement de se divertir d'une autre manière ? Shantideva nous le dit :

- 4.2 Tout ce que l'on a entrepris à la légère,  
Sans y avoir longuement réfléchi,  
Même si l'on a fait une promesse ou un serment,  
Demande encore réflexion – pour persévérer ou se dédire.

Cette certitude dans l'engagement est vitale pour la poursuite de l'action. Si la motivation disparaît, il est probable que l'avidité et le désir aient été les moteurs de cette impulsion. Mais il ne faut pas confondre une défaillance temporaire, un manque de solidité, avec la disparition de la motivation. Le chemin est rude et plein d'embûches, et chaque difficulté peut semer le doute sur la validité de la démarche. Le développement de l'attention juste, de la discipline et de la patience sont des clés utiles pour dépasser les obstacles inévitables qui se dresseront sur le chemin.

### Développer la paramita de la discipline

Le développement de cette paramita consiste principalement, selon Shantideva, à dompter le mental :

- « 5.1 Celui qui souhaite suivre une règle de vie  
Doit garder son esprit fermement sous contrôle.  
Car s'il le laisse sans surveillance,  
Il ne pourra jamais maintenir une discipline.
- 5.25 Si je suis dénué de toute vigilance mentale,  
J'aurai beau écouter les enseignements, y réfléchir ou les méditer,  
Avec un esprit semblable à l'eau qui s'écoule d'une jarre brisée,  
Tout ce que j'ai appris s'échappera de ma mémoire.
- 5.40 J'attacherai l'éléphant sauvage de mon esprit,  
Au solide pilier de la réflexion sur les enseignements.  
Et je resterai constamment sur mes gardes  
Afin qu'il ne brise ses liens ni ne s'échappe. »

Dompter le mental demande de la méthode, de l'effort et du temps. La méthode consiste principalement à être conscient de chaque instant, chaque pensée, chaque parole, chaque action. On s'armera aussi de patience car on ne dompte pas un cheval sauvage en une journée. Nos habitudes mentales sont très anciennes et enracinées dans des comportements réflexes. Et nos émotions vont continuer à se ruer dans le torrent de nos existences. Être présent et conscient permet d'apercevoir la montée de ces émotions avant qu'elles ne nous envahissent et nous fassent perdre le contrôle de nous-mêmes.

Les enseignements traditionnels sont les piliers auxquels nous nous appuyons pour progresser sur ce chemin difficile. Ils nous proposent divers conseils :

- 5.41 Celui qui s'efforce à la concentration  
Ne devrait jamais se laisser distraire un seul instant.  
Il devrait sans cesse s'observer,  
Et examiner l'activité de son esprit.
- 5.43 Ne dérivez pas votre attention  
De la tâche que vous avez décidé d'entreprendre.  
Fixez vos pensées sur l'objectif choisi  
Pour le mener à bien.

Il est utile de commencer avec des choses simples et à notre portée. Se concentrer dans des situations de tous les jours : je marche dans la rue et je suis conscient que je marche dans la rue. Une pensée surgit - où vais-je partir en vacances cette année ? - ce n'est pas grave - j'ai pris conscience de l'apparition de cette pensée et je la laisse disparaître ; je ramène l'attention sur le mouvement de la marche. Je peux ralentir mes mouvements et les observer plus attentivement. L'important est d'être en pleine conscience de ce que je fais, et surtout des mouvements browniens de ma pensée qui n'arrête pas de divaguer dans tous les sens. Cela est bien entendu valide dans n'importe quelle situation de vie, que l'on soit assis en méditation ou bien dans un métro à l'heure de pointe. Par une pratique assidue de cette forme d'attention, les mouvements finissent par ralentir, le flux des pensées par diminuer, et une forme de paix intérieure commence à s'installer.

L'autre conseil de Shantideva est de mener à bien nos démarches afin d'atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés. Trop de projets personnels ou collectifs n'aboutissent pas à cause de cette versatilité qui caractérise l'activité de la personnalité. Une fois l'enthousiasme de l'engagement est passé, et qu'il faut s'appliquer régulièrement à la tâche, l'ennui, le manque d'intérêt, la répétitivité ou la difficulté de l'activité ont tendance à nous faire ralentir, puis stopper les efforts, et à passer à autre chose. L'antidote ici est de limiter la quantité d'activités et de cibler sa concentration sur une chose à la fois. Pas simple direz-vous ! Car une multitude d'activités demandent notre attention en même temps. Oui, bien sûr, mais il reste beaucoup de

moments dans une journée où nous pouvons pratiquer cette concentration. Et surtout, nous restons le décideur de nos activités, et si nous nous sommes engagés dans le sentier de l'apprentissage spirituel, nous pouvons réguler un petit peu mieux nos activités et utiliser chaque opportunité de la vie pour pratiquer.

Continuons avec les conseils de Shantideva sur le thème « Ne pas nuire à autrui » :

- 5.48 Quand dans l'esprit surgit l'avidité  
Ou l'envie de vous mettre en colère,  
Ne faites rien ! Ne dites rien !  
Et, telle une souche de bois, demeurez ferme.
- 5.49 Quand dans l'esprit exalté surgissent  
Le sarcasme, l'orgueil et l'arrogance,  
L'envie de dénoncer les fautes cachées d'autrui,  
De réveiller d'anciennes discordes ou d'agir avec duplicité,
- 5.50 Quand vous voulez faire votre propre éloge,  
Et critiquer ou salir le nom d'autrui,  
Dire des paroles dures ou échanger des coups,  
En de tels moments, demeurez telle une souche.

Identifier les impulsions, les pensées dominées par la passion, l'agressivité ou l'égoïsme, permettra de stopper cet influx avant le passage à l'acte (parole ou geste), et donc éviter de blesser autrui et de semer des graines de karma négatif (tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler). Il est souvent possible de formuler un constat en face d'une autre personne sans y ajouter de contenu émotionnel agressif (la communication non-violente). L'affirmation d'un fait dénué de toute subjectivité permet de continuer le dialogue de manière constructive.

La pratique du « demeurer telle une souche » n'est pas un refoulement des pulsions, mais une claire compréhension du mécanisme de ces pulsions (*kleshas*) qui sont génératrices de tant de souffrances quand on se laisse emporter par elles.

Ne pas nuire à autrui est déjà un grand pas à franchir. Œuvrer pour le bonheur d'autrui fait aussi partie de la démarche :

- 5.55 Avec une foi parfaite et inflexible,  
Avec constance, respect et courtoisie,  
Avec modestie et confiance,  
Travaillez calmement au bonheur d'autrui.

Être en mesure d'aider efficacement autrui demande une certaine dose de maturité dans le développement des qualités humaines citées ici.

La foi est une confiance totale dans la *bodhicitta*. Nous sommes convaincus que la bonté primordiale est présente dans tous les êtres, et qu'elle est le moteur le plus puissant pour amener la lumière divine présente au plus profond des êtres à émerger et illuminer le monde.

La constance est cette qualité qui nous fait garder le cap quelles que soient les situations de vie (contre vents et marées).

Respect et courtoisie sont les garants d'une communication sereine et efficace avec autrui.

Modestie et confiance amplifient la réceptivité, la capacité d'écoute de l'autre.

Et finalement, le calme qui établit une sérénité dans la relation.

## **4 Conclusion**

La discipline est un outil pour la transformation de notre être qui nous permet de gravir les pentes des plus hautes montagnes de la spiritualité. C'est un chemin qui exige la consécration de toute notre énergie, une concentration permanente et un engagement total.

Ayant développé une intention ferme de ne pas nuire et de se mettre au service d'autrui, l'apprenti sur le chemin spirituel s'engage dans une préparation et une mise en œuvre de cette discipline qui va accompagner son développement en affinant, nettoyant les composantes de sa personnalité afin qu'elle puisse être utile et efficace pour guider ses frères et sœurs vers la lumière.

L'état de violences et de souffrances du monde est le résultat de nos comportements égocentriques ataviques. S'engager à mettre en œuvre les piliers de la discipline (s'engager à être utile aux autres, abandonner tout ce qui peut nuire et cultiver ce qui peut aider les autres) est un véritable levier pour avancer sur la voie qui mène vers le premier objet de la Société Théosophique – Former un noyau de la fraternité universelle de l'humanité sans distinction de race, credo, sexe, caste ou couleur.