

LES VERTUS TRANSCENDANTALES : 4 – LE COURAGE

Introduction

La quatrième vertu transcendante dans l'enseignement du Bouddha est le courage. On la trouve aussi présentée sous le terme de persévérance, voire d'enthousiasme. Même si ces termes semblent représenter des différences, ils tendent tous vers le même but : accroître, développer, consolider ce que les précédentes vertus ont initié, à savoir la volonté de s'éveiller et de travailler à la construction d'un véhicule capable de comprendre la Réalité et d'en devenir un bâtisseur. Nous allons voir que, là aussi, la voie du milieu est nécessaire : ni trop de courage, de persévérance, ni trop peu. Tout excès emporte inévitablement vers des tensions, des conflits, et il faut veiller à ne pas nourrir le Seigneur du Mensonge qui adore ces situations qui renforcent son pouvoir. Laissons-nous porter par la vie sans vouloir absolument la contrôler. Ce qui ne signifie pas se laisser emporter tel un radeau sur une mer déchaînée.

-0-0-0-0-0-

Reprenons Shantideva et sa présentation des vertus transcendantes dans sa présentation de *La Voie du Bodhisattva*. Il parle de la persévérance en la qualifiant d'héroïque :

7.1 *Ainsi persévérerai-je avec courage et patience ,
Car c'est par le zèle que j'atteindrai l'Éveil.
De même que sans le souffle du vent, rien ne bouge,
Il n'est pas de mérite sans persévérance.*

« Il n'y a pas de mérite sans persévérance » : cette vérité si évidente, si démontrée dans la vie de tous les jours, est présente dans toutes les traditions. Dans le Yoga de Patanjali, elle apparaît très tôt, dès les premiers versets du livre I :

« I.12. Leur apparition (les phénomènes mentaux), peut être empêchée par la constance dans l'effort – ou la pratique persistante - et par l'absence de passion- ou le non-attachement. » Les deux versets suivants explicitent cette constance dans l'effort :

« I.13. La constance est l'effort en vue de maintenir cet état (de contrôle). »

« I.14. Elle s'établit fermement lorsqu'elle est pratiquée pendant une longue période, sans interruption et avec dévotion. »

Tous les traités de pratiques, d'exercices spirituels, insistent sur ce point essentiel : un effort non soutenu n'a pratiquement aucune influence, notamment sur nos habitudes si profondément ancrées dans notre conscient et notre inconscient par nos comportements passés et présents. Il s'agit en effet de transformer en profondeur les diverses couches constitutives de notre nature humaine, et un simple mouvement ne pourra qu'effleurer la surface sans véritablement forcer la restructuration des couches profondes. Tout ce que nous sommes est le résultat de l'habitude. Ce qui peut être considéré comme inquiétant...ou rassurant puisque cela nous donne le moyen de travailler sur ce que nous sommes. Chaque pensée, parole ou acte génère ces « traces karmiques - les *samskaras* » qui vont influencer nos futurs. Si nous réfléchissons à la quantité de pensées, paroles et actes générés sous forme de réflexes par tous nos comportements depuis notre naissance, nous pouvons percevoir l'épaisseur de la couche, et nous pouvons comprendre que quelques jours, quelques mois d'une pratique ne pourront pénétrer durablement plus profondément dans nos « archives de vie » et modifier la structure de l'existant.

La dévotion citée ici par Patanjali est un moyen d'éviter l'appropriation des fruits de la pratique par l'ego. La double bodhicitta des bouddhistes consiste aussi à aider autrui et à dédier le fruit de ses actions au bonheur des autres.

Shantideva continue à nous parler de la persévérance et de son opposé :

7.2 *La persévérance héroïque, c'est se réjouir dans la vertu.
Son contraire est la paresse :
Un penchant pour la corruption,
Le découragement et le mépris de soi.*

La persévérance héroïque

Se réjouir dans la vertu est une conséquence naturelle de l'engagement sur le chemin spirituel, une fois que la foi dans les enseignements est établie. Si nous comprenons, au-delà d'un acquiescement mental, que l'approche du Divin passe par une abdication sans concessions de la personnalité qui ramène tout à ses propres désirs et plaisirs, et par le travail au service d'autrui, l'enthousiasme dans l'action devient naturel. Cela n'empêchera pas les défis et les obstacles de continuer à se dresser, mais ils ne seront plus considérés comme tels, mais plutôt comme des opportunités pour travailler sur soi.

Le qualificatif d'héroïque n'est pas une exagération. L'engagement sur le chemin spirituel est l'acte d'un guerrier, pas une distraction du week-end. La vie des personnages que nous reconnaissons comme des Sages témoigne de cet héroïsme dont ils ont fait preuve pour traverser toutes les épreuves en gardant fermement leur cap. La plupart des lumières spirituelles de l'histoire de notre humanité ont eu à souffrir dans leur chair, ils ont été souvent rejetés, ostracisés, condamnés. Les fondateurs du mouvement théosophique moderne ont connu le même sort sans dévier un instant des buts qu'ils s'étaient fixés.

La paresse

Le contraire de la persévérance est donc la paresse. Il est utile de la connaître pour pouvoir la reconnaître quand elle se manifeste. La première forme de paresse, le « penchant pour la corruption », est tout simplement la tendance naturelle à rechercher le bien-être et à fuir le mal-être. Là encore, nous sommes face à un comportement atavique généré par toutes nos expériences précédentes. C'est probablement la couche la plus épaisse qu'il nous va falloir transformer. Cette approche commence par une acceptation de soi, sans jugement, mais sans compromis. Oui je suis égoïste, oui je concentre la plupart de mes efforts à générer une zone de confort autour de moi, oui je m'écarte de toute zone de souffrance, et, dès que la réalité me rattrape, je m'habille dans un beau costume pour justifier mes comportements. Oui je satisfais toutes les envies que je peux satisfaire sans que cela ne se voie trop. Et, bien entendu, ce constat s'accompagne immédiatement et automatiquement d'un sentiment de honte car, je l'ai bien appris et compris, ce ne sont pas ces comportements qui vont me permettre de progresser sur le chemin spirituel,... mais, c'est si bon... alors pourquoi se faire autant mal ? Quelques pratiques devraient faire l'affaire, ou quelques absolutions...

Cette paresse « spirituelle » est profondément enracinée dans les comportements. Elle est la première ligne de défense du Seigneur du Mensonge. Il veut bien devenir un Sage, voire un Saint, mais pas abandonner son confort, que ce soit le confort matériel ou bien spirituel.

Le découragement

S'il est une phase par laquelle nous passons tous, c'est bien celle-ci. Quels que soit le moment, le lieu, la pratique, il y a toujours ce moment où l'on est tenté de dire : « *Ca suffit ! Je n'y arrive pas, je n'y arriverai jamais ! J'abandonne !* ».

Que nous dit Shantideva sur ce sujet :

7.67 *Si faiblesse ou fatigue me submergent,
J'abandonnerai la tâche pour la reprendre plus tard.*

*Je me détacherai du travail accompli
Et anticiperai le travail à venir.*

Donc, ce n'est pas grave, n'en faisons pas une affaire d'état. C'est en général révélateur d'un point bloquant dans notre démarche. Quand il y a trop de résistance, le découragement a tendance à s'installer. Cela se produit en général quand nous avons trop d'attentes par rapport à l'effort que nous avons consenti à faire : « Je ne comprends pas, je médite des heures tous les jours, et il ne se passe rien ! Même pas une petite lumière ! » En réalité, il se passe toujours quelque chose, mais peut-être pas ce que nous attendons. Dédramatisons la situation, et écoutons Shantideva, faisons un petit break, laissons mûrir la pratique, et reprenons le chemin dès que cela va mieux. Si cela ne va pas mieux, c'est qu'un réel obstacle est à surmonter et il faudra alors l'identifier.

Shantideva nous explique ensuite les causes de la paresse :

7.3 *Se complaire dans les joies de l'indolence,
Un besoin maladif de repos et de sommeil,
Le manque d'aversion pour les souffrances du samsara :
Telles sont les sources qui alimentent la paresse.*

Se complaire dans les joies de l'indolence, en trouvant toujours une justification pour nos attitudes : si j'avais plus de temps, si je n'étais pas marié, si je vivais en Inde, si...à l'infini. Donc, comme les conditions que je juge indispensables à mon développement spirituel ne sont pas réunies, je ne m'engage pas totalement, je pratique à minima, et le reste du temps, je continue à me faire plaisir et à éviter soigneusement tout ce qui me dérange. Et cela ne marche pas. Maître Eckhart l'explique ainsi : « *En vérité, à moins que tu ne te fuis d'abord toi-même, partout où tu fuiras, tu trouveras des entraves et de l'inquiétude, où que ce soit.* » Le véritable engagement sur le chemin spirituel demande une vraie consécration. C'est le chemin du guerrier, et la demi-mesure n'est pas de mise.

Cela ne signifie pas non plus qu'il ne faut rien faire si on ne se sent pas prêt. La Voix du Silence nous rappelle que « *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 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.* »

Il importe de ne pas de se tromper sur ses capacités à faire. Shantideva l'explique ainsi :

7.47 *Laissez-moi d'abord examiner mes ressources,
Pour savoir si je peux ou non m'engager.
Car mieux vaut ne rien entreprendre
Que rebrousser chemin par la suite.*

Shantideva nous parle aussi du besoin maladif de repos et de sommeil comme l'une des causes de la paresse. La tradition hindoue l'appelle *tandrâ-alasya-nidra*. *Alasya* – l'indolence -, et *tandrâ* – l'état de demi-somnolence – sont les précurseurs du sommeil – *nidra*. Vous pensez être en méditation ; et puis d'un seul coup vous vous demandez : « Suis-je en train

de dormir ou bien suis-je en méditation ? Je crois bien que j'ai du m'assoupir car je sens mes paupières lourdes ». Vous pensiez être en méditation, mais le mécanisme inconscient généré par *tamas* – la qualité de l'inertie – vous a précipité dans une phase de sommeil. Il n'y a rien d'anormal, si ce n'est que ce besoin de sommeil est un des obstacles sur la voie. C'est un phénomène physiologique qui peut être travaillé dans son domaine – le physique : une alimentation saine, équilibrée et légère aidera. Une bonne hygiène du sommeil nocturne, des postures et des exercices physiques et respiratoires aideront aussi. La vieille habitude reviendra, mais de moins en moins fortement.

Toujours dans les causes de la paresse, on trouve le manque d'aversion pour les souffrances du samsara. Comme nous l'avons déjà évoqué souvent, ce ne sont pas les exemples de souffrance dans le monde qui manquent. Et il est impossible de ne pas les percevoir. Donc, tant que celles-ci ne provoquent pas une véritable aversion ou révolte en nous-mêmes, cela signifie que notre compassion n'est pas encore assez développée car, en fait, nous tolérons cette souffrance, de préférence pour les autres. La Voix du Silence nous rappelle cette nécessité : « *Laisse ton âme prêter l'oreille à tout cri de douleur, comme le lotus met son cœur à nu pour boire le soleil matinal...Laisse toute larme humaine tomber brûlante sur ton cœur et y rester, et ne l'en efface jamais avant que soit disparue la douleur qui l'a causée.* »

Continuons avec Shantideva qui nous propose des outils pour travailler la persévérance :

7.32 *C'est pourquoi, abandonnant tout ce qui s'y oppose,
Je m'efforcerai de cultiver la persévérance
Par l'effort, la détermination et le contrôle de soi,
Par l'aspiration, la fermeté, la joie et la modération.*

Le chemin du guerrier spirituel est, surtout au début, complètement encombré par un ensemble d'obstacles inhérents à notre nature. Pour abandonner ce qui s'oppose à la démarche, il faut bien connaître ces obstacles afin de les reconnaître quand ils surgissent. Ces obstacles résident en nous et sont spécifiques à notre parcours. Il n'est pas utile de les rechercher à l'extérieur.

Nous avons déjà parlé de la tendance *tamasique* qui nous endort sans que l'on s'en rende compte. On peut aussi citer quelques autres obstacles :

- le vain vagabondage, l'excès d'errance qui fait parcourir la planète à la recherche de l'endroit idéal, avant de réaliser que cela ne change pas grand-chose à notre problématique qui se situe en réalité à l'intérieur de nous-même. L'herbe du champ voisin semble toujours plus verte et plus attractive que là où nous sommes, mais, dès que nous y pénétrons, très rapidement, nous la trouvons aussi fade.

- la discontinuité dans la pratique : passé l'enthousiasme initial qui génère un zèle dans le démarrage de la pratique, les difficultés ne tardent pas à surgir – monotonie, fatigue, découragement, absence de résultats visibles et tangibles, perte de foi dans les enseignements – ce qui entraîne une fuite vers d'autres pratiques ou bien un arrêt momentané, voire définitif.

- l'excès de discussion : l'intellect est un outil puissant quand il est utilisé dans la bonne

direction, celle du discernement spirituel. Il peut aussi être un obstacle lorsqu'il s'engage dans des discussions, des débats et des controverses le plus souvent stériles. Sa capacité d'analyse peut conduire au seuil de l'intuition, mais pas plus loin. L'intuition transcende la raison et nous oriente vers la perception de la Réalité.

La plupart de ces débats intellectuels débouchent sur des affrontements, au départ d'idées, puis, très rapidement, entre les protagonistes, générant de l'hostilité, de l'inimitié.

- la « mauvaise » compagnie : il s'agit du choix, au sens large, de tout ce qui nous entoure, que ce soit les lieux, les personnes, les animaux, les innombrables sollicitations sensorielles qui peuplent notre univers actuel. La constitution de notre être ayant cette faculté de résonance sympathique, cette capacité de se mettre à vibrer avec ce qui, dans notre entourage, résonne sur les mêmes fréquences que nos tendances ataviques, le choix de l'environnement dans lequel nous évoluons peut vraiment modifier notre structure subtile. Par exemple, le bombardement médiatique actuel est très perturbant pour la plupart des gens, même s'ils ne s'en rendent pas compte.

Il y a bien d'autres obstacles. L'essentiel est de garder une attention permanente pour les détecter à temps.

Voyons maintenant comment Shantideva propose de cultiver la persévérance.

Sa recette est un mélange d'effort, de détermination, de contrôle de soi, d'aspiration, de fermeté, de joie et de modération. Et nous avons la clé de ces mécanismes. Ils sont à notre portée car ils font appel à notre volonté et à notre détermination, pas à des « pouvoirs » extérieurs.

L'effort est nécessaire pour vaincre une résistance, et il sera proportionnel à la grandeur de cette résistance. Nous ne parlons pas de l'effort physique car l'effort que nous devons faire ici est d'abord un effort psychologique pour engager des actions que l'ego n'est pas prêt à cautionner. La pratique d'une quelconque discipline exige une certaine régularité et une bonne assiduité. Se lever tôt, contrôler son alimentation, pratiquer des postures, méditer, consacrer de son temps pour aider les autres, autant d'activités qui ne sont pas, tout du moins au début, très naturelles et qui exigent de se « bousculer ». Une fois que la résistance initiale est surmontée et que les bienfaits de la pratique sont perçus, l'effort nécessaire pourra diminuer, sans jamais disparaître cependant. Et puis, à chaque nouveau tournant du sentier de l'aspirant, de nouvelles difficultés surgissent, et à nouveau l'effort volontaire sera nécessaire.

La détermination est le carburant de l'effort. C'est elle qui va alimenter la volonté pour maintenir le cap quelles que soient les difficultés rencontrées. La détermination n'est pas quelque chose qui se décrète : elle est le résultat d'une conviction profonde, issue soit d'une expérience, soit d'un raisonnement, soit d'une intuition. Dans tous les cas, il s'agit d'un processus de pensée dans lequel on peut détecter le sens de l'urgence. Le besoin urgent d'agir. Le catalyseur a pu être un fait de vie qui a fait prendre conscience de la nécessité de sortir de cette ronde infernale.

Le Bouddha a décidé de quitter son environnement de vie princier après avoir croisé sur son chemin la souffrance sous diverses formes - un mendiant, un malade, un vieillard et un cadavre. Il a pris alors la résolution de consacrer toute sa vie et son énergie à la recherche

du chemin qui mène vers la libération. Sa détermination l'a fait traverser toutes les épreuves sans jamais faillir. Quand Mme Blavatsky a décidé, avec quelques compagnons, de créer la Société Théosophique en 1875, elle était déterminée à consacrer tous ses efforts et ses ressources pour réussir ce projet de création d'un noyau de fraternité humaine, et les épreuves n'ont pas manqué non plus. Seule une détermination sans faille a pu les lui faire traverser sans perdre le cap. Mais quelles souffrances ! Ses écrits (plus de dix mille pages) en sont le témoin.

Le contrôle de soi. L'enseignement théosophique fournit un ensemble de pratiques visant à travailler sur l'ensemble des corps composant notre être. Dans son Autoculture, I.K. Taimni explique les techniques de contrôle applicables dans les plans de la nature inférieure :

- le plan physique pourra être travaillé par des exercices pratiqués intelligemment, c'est-à-dire sans excès. On parle de *tapas*, forme d'ascèse physique visant à faire de ce corps un véhicule obéissant. La première forme de *tapas* est avant tout d'en prendre soin, de veiller à tout ce qui peut le perturber, comme l'alimentation, les vibrations et pollutions environnantes. Comme toujours, on évitera les excès. La Voix du Silence nous le rappelle : « ...ne crois pas que vivre de racines et de plantes, qu'étancher ta soif avec la neige de la grande chaîne ; ne crois pas, ô dévot, que cela te conduira au but de la délivrance finale. Ne crois pas que briser tes os, déchirer ta chair et tes muscles, t'unisse à ton Soi silencieux. »

Ayant pris soin de protéger ce véhicule physique des agressions provenant de l'entourage, il est ensuite utile de travailler à sa purification. Cette purification est nécessaire pour augmenter, changer sa sensibilité et le rendre ainsi capable de résonner à des fréquences en provenance des plans plus subtils. Postures et méditation sont les outils pour y parvenir. L'essentiel du yoga que Sri Aurobindo a proposé au monde consiste à faire pénétrer le Divin dans la Matière, au sens le plus physique possible. Il parlait « d'établir la Conscience supérieure dans chaque atome du corps. » Cette approche porte d'ailleurs le nom de *Yoga des cellules*. Il visait une vraie transformation allant jusqu'au corps physique pour le rendre capable d'accueillir le supramental. Mira Alfassa, la Mère de l'ashram de Sri Aurobindo y aura travaillé toute sa vie durant avec toute son énergie. Quand elle est entrée dans la lumière, le 17 Novembre 1973, le travail n'était toujours pas terminé. Il semble que cette (r)évolution demande plus d'une vie.

- le plan des émotions : avant de pouvoir travailler sur ce plan, il faut d'abord apprendre, comme avec le plan physique, à nous en dissocier. Nos désirs, nos émotions, nos sensations sont des vibrations du plan astral auxquelles nous nous identifions inconsciemment. L'observation, l'attention juste, l'absence de jugement, sont les outils d'observation de ces phénomènes. L'objectivation de ces vibrations subtiles permet d'éviter de se laisser emporter, et ainsi, de commencer à contrôler ces éruptions. Là aussi, la loi des mises en vibration par sympathie est active. L'ayant compris, on peut éviter, autant que faire ce peut, les situations qui seront prônes à générer une mise en mouvement de cette énergie. Tout cela sans tomber dans l'excès inverse qui consiste à bannir toute forme d'émotion en s'isolant car il est facile d'être vertueux là où il n'y a pas de tentations.

La purification s'effectue en dirigeant ou re-dirigeant les émotions et désirs en harmonie avec notre idéal spirituel. L'oraison des mystiques chrétiens en est l'exemple vivant, où toutes les énergies sont rassemblées et dirigées vers le Divin, et la personne est complètement transfigurée. Cela est faisable quand le corps astral est inondé par l'amour

descendu du plan bouddhique.

- le plan mental : plus que dans les deux plans précédents, il est nécessaire de nous dissocier des vagues du mental pour être en mesure de le contrôler. La difficulté réside ici dans l'identification qui est habituellement faite avec ce plan. Autant l'on peut comprendre que le corps physique ressemble à une voiture, le corps des émotions à du carburant, il y a une forte tendance à identifier le corps mental avec le conducteur du véhicule car c'est lui qui semble tout gérer, être le décideur. Son terrain de jeu se nomme la pensée. C'est là que naissent tous les stimulus, consciemment ou inconsciemment, qui vont se transformer ensuite en paroles et en actes. Les pensées sont aussi une forme d'énergie qui s'élève, et qui retombe si nous ne lui donnons pas de continuité en nous identifiant à elles. Donc, le travail dans ce plan ne consiste pas à détruire les mauvaises pensées pour conserver les bonnes. Il n'y a ni bonnes ni mauvaises pensées. Il y a des pensées. Si nous pouvons les observer sans porter de jugement de valeur à leur propos, nous serons beaucoup plus sereins et moins dérangés par ce flux permanent.

L'aspiration

7.40 *L'aspiration est la racine de toute vertu,
A dit le Tout-Puissant.
Et la racine de l'aspiration est
Une constante méditation sur les fruits de ses actes.*

Les traditions de l'Inde enseignent la notion de *karma* comme l'une des lois fondamentales de notre univers. La culture judéo-chrétienne nous fait traduire ce terme par « la loi de rétribution », induisant ainsi le concept de culpabilité et de punition omniprésent dans les textes de cette tradition. La loi de karma n'est pas le code pénal d'une juridiction suprême. C'est tout simplement une loi dans notre monde qui associe à toute action, quelle qu'elle soit, une réaction. C'est un mécanisme permettant de maintenir l'équilibre dans la création manifestée. Si nous nous appuyons sur les codes de morale des sociétés pour évaluer la qualité de nos actions, nous ouvrons la porte à beaucoup de dérives. Souvenez-vous de la phrase « Tuez-les tous, Dieu reconnaîtra les siens ! » prononcée par Arnaud Amaury, légat du pape lors du massacre des cathares à Béziers en 1209. Ce prélat, dans son rapport au pape écrira : « Les nôtres, n'épargnant ni le sang, ni le sexe, ni l'âge, ont fait périr par l'épée environ 20 000 personnes et, après un énorme massacre des ennemis, toute la cité a été pillée et brûlée. La vengeance divine a fait merveille. »

La méditation sur les fruits de ses actes, prônée par Shantideva, s'appuyera plutôt sur l'intuition : « Mes actions (pensées, paroles et actions) sont-elles en accord avec cette aspiration venant du cœur ? ».

La fermeté

7.60 *Quand vous êtes assiégé par les émotions négatives,
Combattez-les de mille manières différentes.
Ne capitulez pas devant leurs armées ;
Soyez tel un lion au milieu d'une meute de renards.*

La joie

7.76 *Comme le lichen des arbres ondoie ça et là
Au moindre souffle du vent,
Tout ce que j'accomplirai sera
Animé par les mouvements d'un cœur joyeux.*

La joie, la joie de vivre, la joie de participer à cette grande aventure de l'humanité, elle est trop souvent absente des visages que l'on croise dans la rue. Si nous pouvons, quelques instant, arrêter de vouloir être autre chose que ce que nous sommes, arrêter de lutter à contre-courant, et regarder la nature qui nous environne, nous pourrions voir sa beauté. Par curiosité, arrêtez-vous un instant devant un brin d'herbe, un épi de blé, le chant d'un oiseau, le ressac de la mer, le soleil levant,... sans rien faire d'autre qu'observer, ou plutôt communier avec, sans la pensée et ses jugements de valeur. La Vie cachée et vibrante est omniprésente partout où l'on porte son regard et elle est une manifestation de la joie Divine. Soyons joyeux.

-o-o-o-o-o-

Conclusion

7.74 *Je cultiverai la vigilance
En tout temps et en toute situation,
Quand j'aspirerai à rencontrer des maîtres
Ou à accomplir les justes tâches.*