

Les sept points fondamentaux de la pratique Selon Webu Sayādav

Webu Sayādav (1896-1977) était un maître reconnu du bouddhisme theravadin du Sri Lanka. Il était un pratiquant intense. Par exemple, comme certains tibétains, il a suivi pendant toute sa vie monastique la pratique de ne pas s'allonger la nuit. Il existe sur lui un livre en anglais publié par la 'Buddhist Publication Society' de Kandy au Sri Lanka, *La voie vers le calme ultime*.¹ Il était la référence principale pour la méditation d'U Ba Khin. Celui-ci était un laïc, avec un haut poste dans les finances publiques, et avait ouvert à Rangoon un centre de méditation dans la ligne de Webu. Un de ses propres disciples, SN Goenka, a travaillé infatigablement à répandre la méditation *vipassana* en Inde et dans le monde.

Voici comment sont présentés les sept points fondamentaux de la pratique dans l'introduction du livre :

« Le Vénérable Webu Sayādav prêchait parfois cinq, parfois dix fois par jour. Les sept points fondamentaux étaient toujours inclus dans ses discours. S'il en a donné 10 000 dans sa vie, ces points ont été exposés par lui dit 10 000 fois. Il les incluait toujours, même s'il devait les répéter encore et encore. Il expliquait à chaque fois les enseignements dans des termes simples, afin que les personnes ordinaires puissent comprendre. Il essayait d'expliquer le *dharma* de telle manière que les choses les plus difficiles devenaient faciles. ». Voici les sept points : [Nous avons ajouté des titres en italique] :

1) *Morale parfaite*

On peut s'attendre à l'accomplissement de ses aspirations si on est parfait dans la moralité.

2) *Générosité consciente*

Quand on pratique la générosité, *dāna*, dans la voie du Bouddha, l'attitude mentale et l'intention qu'on y met sont très importantes.

3) *Agir avec un esprit droit*

Quand on croit à la loi des causes et des effets, c'est-à-dire la 'loi du karma', on doit toujours agir avec un esprit droit.

4) *Désirer comme seul bonheur : le Nirvana*

On ne doit pas aspirer au bonheur, quel qu'il soit, humain ou céleste – ils sont impermanents – mais aspirer seulement au Nirvāna.

5) *Le Bouddha ne nous indique au fond que deux choses : la conduite juste et la sagesse.*

Parce que le Bouddha s'est élevé parmi nous, nous avons l'opportunité de pratiquer pleinement la conduite juste, *carana*, et la sagesse, *paññā*, et d'en retirer de grands bénéfices.

6) *S'asseoir en prenant conscience du contact du souffle*

Du moment de notre naissance à celui de notre mort, il y a *l'inspir* et *l'expir*. Ceci est facile à comprendre par tout un chacun. Chaque fois que nous inspirons et expirons, le souffle vient toucher de près les narines. À chaque fois qu'il touche, nous devons en être conscients.

7) *Garder le contact conscient du souffle dans l'action*

A chaque fois que nous marchons, travaillons, ou faisons quoi que ce soit, nous devons toujours être conscients de *l'inspir* et de *l'expir*.

Ces sept points illustrent le fait qu'en pratique, dans le bouddhisme, la foi ne joue pas un si grand rôle. L'importance maxima est donnée à l'action juste et à l'expérience, ainsi qu'à la compréhension qu'on en retire. Comme nous le verrons dans les discours, le Vénérable Webu Sayādav désire que son audience réalise les enseignements à travers leurs propres expériences, pour eux-mêmes, plutôt que simplement en les écoutant. Il se dit que de cette façon, tandis que les gens commenceront à voir les enseignements comme une réalité, ils pourront aller au-delà du doute. »ⁱⁱ

ⁱ Webu Sayādav *The Way to Ultimate Calm* BPS, Kandy, Shri Lanka 1992, 2007
traduit par Roger Bischoff

ⁱⁱ Op.cit. p.3