

Moyens d'existence justes, mener une vie saine



Une vie saine, comme un jardin, nécessite une attention constante.

La gratitude et la bienveillance découlent de la compréhension de l'interdépendance de tout. Cela donnera naissance à l'attitude d'esprit éveillée (Skt.Bodhicitta). La présence et la conscience seront nos précieux outils. La culture d'une activité vertueuse et d'un style de vie sain deviendra une évidence. L'herbe des habitudes qui nourrissent l'ego devra être régulièrement déracinée. Quel plaisir de partager la récolte abondante avec tous les êtres!

Quatrième des Quatre nobles vérités, le chemin comporte huit sections regroupées en trois parties. Ces huit sections sont suivies à la fois séquentiellement et simultanément par les pratiquants du bouddhisme.

Les trois parties (éthique, méditation et sagesse) forment le « chemin triple », autre dénomination de la voie bouddhique (ces diverses dénominations sont notamment là pour

aider à ne pas voir les choses de façon trop rigide ou structurée, mais pour donner divers éclairages sur une pratique qui se doit essentiellement d'être une pratique « intégrée »).

Les huit sections dans l'ordre présenté par le Bouddha dans les sutras sont: vue juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyens d'existence justes, effort juste, attention juste (sati), concentration juste (samadhi —les quatre jhana). Le Bouddha a enseigné que les sept premières sections du sentier octuple sont à développer en tant que support du dernier (samadhi).

Les huit sections selon les trois groupes sont les suivantes :

A « Sila» (moralité, discipline, éthique) :

1 parole juste (ne pas mentir, ne pas semer la discorde ou la désunion, ne pas tenir un langage grossier, ne pas bavarder oisivement) ;

2 action juste (respectant les Cinq Préceptes) ;

3 moyens d'existence justes ou profession juste.

B « samādhi » (effort, attention, concentration) :

4 effort ou persévérance juste ;

5 attention juste, pleine conscience ou prise de conscience juste (des choses, de soi - de son corps, de ses émotions, de ses pensées -, des autres, de la réalité) ;

6 concentration, établissement de l'être dans l'éveil (vipassana).

C « Prajnâ » : (vue, pensée) la grande sagesse :

7 vision juste ou compréhension juste (de la réalité, des quatre nobles vérités) ;

8 pensée juste ou discernement juste (dénué d'avidité, de haine et d'ignorance).

Les Moyens d'existence justes visent à garantir que l'on gagne sa vie d'une manière juste. Pour un disciple laïc, le Bouddha enseigne que la richesse doit être acquise selon certaines normes. Il ne faut l'acquérir que par des moyens légaux ; il faut l'acquérir pacifiquement, sans contrainte ni violence ; il faut l'acquérir honnêtement, pas par la ruse ou la tromperie ; et il faut l'acquérir de manière à ne pas causer de mal et de souffrance à d'autres. Le Bouddha mentionne cinq façons de gagner sa vie qui font du mal aux autres et sont donc à éviter : le commerce des armes, le commerce d'êtres vivants (cela inclut l'esclavage et la prostitution mais aussi l'élevage d'animaux destinés à l'abattage), la production de viande de boucherie,

de poisons et de substances intoxicantes (alcool, drogues). Il nomme aussi d'autres moyens malhonnêtes de gagner de l'argent qui relèvent d'un mode de vie impropre : pratiquer la tromperie, la trahison, la divination, la ruse et l'usure. Évidemment, toute occupation qui nécessite la violation de la parole juste et de l'action juste est un mauvais moyen de subsistance, mais d'autres professions, comme la vente d'armes ou de substances intoxicantes, peuvent ne pas violer ces facteurs tout en étant impropres en raison de leurs conséquences pour les autres.

L'attitude juste dans l'action signifie aussi qu'un travailleur doit accomplir sa tâche avec application et consciencieusement. L'attitude juste envers les personnes signifie que respect et considération doivent être montrés à toute personne, quelle que soit sa condition sociale. L'attitude juste envers les objets signifie que, dans les transactions d'affaires et de commerce, les choses doivent être présentées honnêtement, sans publicité trompeuse, tricherie sur la qualité ou la quantité, ou manœuvres malhonnêtes.

Moyens d'existence justes

À propos du terme «juste»

Samyak (सम्यक्).

1. Tous, entièrement, dans une ou la même direction, de la même manière, en même temps, ensemble.
2. Dûment.
3. Par des moyens honorables, complètement, entièrement, complètement, par tous les moyens.
4. Distinctement, clairement, correctement, vraiment, correctement, convenablement, de la bonne manière ou de la bonne façon, bien.
5. Avec, ensemble.
6. Correctement, convenablement

Gagner sa vie.

En Occident, les Moyens d'existence justes continuent de signifier un travail dans lequel vous ne tuez pas, ne volez pas, ne mentez pas, ne vous engagez pas dans des pratiques

sexuelles nuisibles à vous-même ou aux autres, ou n'ingérez pas de substances intoxicantes. Pour beaucoup, cependant, cela signifie également que vous aspirez à:

- Un travail personnellement épanouissant.
- Un travail qui fait la différence.
- Un travail au service des autres
- Un travail qui paie les factures
- Un travail qui laisse du temps à l'auto-exploration et au développement.

Il ne s'agit pas uniquement de travail.

Axé sur le profit ou sur les bienfaits?

Environnement, justice sociale et économie équitable comme base nécessaire à la sagesse:

Comme le souligne le moine et érudit bouddhiste Walpola Rahula Thero dans «Le bouddhisme dans le monde réel» (dans *Mindfulness and meaningful Work: Explorations in Right Livelihood*, p. 24), le Bouddha a enseigné: *«... des crimes tels que le vol, le mensonge, la violence, la haine, la cruauté, etc. « La punition pour réprimer le crime. . . ne peut jamais réussir. » « . . Afin d'éradiquer la criminalité, la situation économique de la population devrait être améliorée: des céréales et d'autres équipements pour l'agriculture devraient être fournies aux fermiers et aux agriculteurs; des capitaux devraient être fournis aux commerçants et à ceux qui exercent des activités commerciales; des salaires adéquats devraient être versés à ceux qui ont un emploi. Lorsque les gens auront ainsi la possibilité de gagner un revenu suffisant, ils seront satisfaits, n'auront ni peur ni anxiété et, par conséquent, le pays sera pacifique et exempt de criminalité.»*

L'importance de la confiance

Un Moyens d'existence juste est impossible sans une communauté de soutien. La confiance est essentielle pour bâtir une communauté de soutien.

Donnez plus que ce que vous obtenez

L'étape la plus importante dans la création d'un soutien pour des moyens de subsistance appropriés est de redonner plus que ce que vous obtenez.