



ASSOCIATION ZEN
INTERNATIONALE
FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

La parole juste : une pratique au cœur de la vie quotidienne

Les enseignements du Bouddha sur la parole juste vont bien au-delà des techniques de communication et des thérapies émotionnelles en vogue aujourd'hui. Prendre conscience de l'intention qui est à la source des mots doit être une pratique constante. C'est ainsi que les paroles bienveillantes animeront les relations au sein de la sangha.

Lors du dernier colloque Sangha de Décembre 2019 qui s'est tenu au temple de la Gendronnière pendant la session d'hiver, une des propositions qui a été plébiscitée par l'assemblée présente a été l'organisation d'un stage de PNL ou de techniques de communication non violente dans les prochains mois. Ceci afin d'améliorer la communication orale des résidents de la Gendronnière et plus largement notre façon de nous adresser aux autres dans toutes circonstances dans la Sangha.

Pour rappel, ces méthodes ont vu le jour au début des années 70 aux U.S.A. et sont utilisées depuis afin de faire évoluer les habitudes comportementales et verbales. On recherche ainsi à éviter les schémas de pensées négatifs et contre-productifs et à permettre une meilleure fluidité dans les contacts humains. Il existe aussi de très nombreuses autres méthodes qui se sont développées depuis.

De façon à être très clair ici, l'objet de cet article n'est en aucun cas de juger ou de critiquer ces méthodes et encore moins de les dénigrer. Elles ont toutes leur valeur dans le monde de l'entreprise et dans les relations sociales ordinaires et quotidiennes et peuvent grandement aider à une pratique de l'attention dès lors qu'on s'adresse à une autre personne.

Notre expérience dans les temples, dojos ou groupes de zazen nous montre qu'en effet, les principales causes de mésententes, de malentendus et même de conflits entre les

pratiquants viennent directement de notre façon de nous adresser aux autres, de leurs parler, d'exprimer nos propres états émotionnels tant au niveau du corps que du langage.

En tant que pratiquants du zen, sommes nous pour autant démunis ?

Beaucoup de pratiquants l'ignorent ou n'y prêtent pas suffisamment attention mais les enseignements du Bouddha sur ces sujets sont extrêmement riches et nombreux. Ils ne sont en aucun cas des « techniques de communication » ou des méthodes de gestion des émotions mais sont enseignés comme de vraies pratiques, au même titre que la méditation et la sagesse. Comme nous allons le voir, ces enseignements concernent l'esprit à partir duquel on parle, ainsi que l'attention et la conscience de nos propres intentions au moment où nous ouvrons la bouche.

Dans le *Sadhaka Sutra*, un ancien sutra du Tripitaka, on trouve ces formules énoncées par le Bouddha :

- « Si on sait qu'une parole n'est pas vraie, pas profitable, pas plaisante et pas agréable aux autres, on ne doit pas la dire. »
- « Si on sait qu'une parole est vraie mais qu'elle n'est pas profitable, pas plaisante et pas agréable aux autres, on ne doit pas la dire. »
- « Si on sait qu'une parole est vraie, profitable mais qu'elle n'est pas plaisante ni agréable aux autres, on doit savoir à quel moment la dire. »
- « Si on sait qu'une parole n'est pas vraie, pas profitable mais qu'elle est plaisante et agréable aux autres, on ne doit pas la dire »
- « Si on sait qu'une parole est vraie, profitable, qu'elle est plaisante et agréable aux autres, on doit savoir à quel moment la dire ».

Dans ces cinq propositions, nous retrouvons à peu près tout ce que permet le langage : rapporter des faits vrais ou des mensonges, objectifs ou déformés, apporter du bien-être aux autres ou au contraire des sources de tourments et de ressentiments, complimenter, apporter du réconfort, de la chaleur et de la lumière ou au contraire des critiques, des calomnies ou des flatteries, mettre de la discorde, de la colère ou des jalousies dans l'esprit des autres. Le point commun à ces cinq suppositions est l'expression « si on sait » et c'est bien là que se situe la chose essentielle.

Ainsi le Bouddha enseigne :

« Qu'appelle t'on, ô moines, la parole juste ? C'est ne pas dire de mensonges, de calomnies, ne pas parler de façon haineuse ou injurieuse, éviter les paroles frivoles et le bavardage futile. Eviter ces quatre façons négatives de parler est appelé la parole juste. »

Le Bouddha n'a jamais enseigné qu'il fallait se taire et se murer dans le silence. Lorsque certains de ses disciples ont voulu se retirer dans la forêt et cesser de parler, il les a critiqués et a dit que cette attitude extrême n'était pas la bonne.

La parole juste n'est pas une question de silence ou de paroles mais avant tout, de conscience.

Savoir, connaître l'intention qui motive la mise en parole devrait être en amont de toute formulation. Ainsi plutôt que de constater notre état intérieur ou nos motivations une fois les paroles dites, nous devrions en être conscient avant de parler et ainsi n'ouvrir la bouche que si ces paroles sont vraies, utiles, bienveillantes et non nuisibles. Combien de fois dans une seule journée, nous ne pouvons que constater : « J'ai parlé trop vite ; je regrette de l'avoir dit ; je ne savais pas ; je suis désolé de t'avoir blessé ; je n'avais pas tous les éléments ; j'ai réagi par jalousie ou par méchanceté ; j'ai parlé parce que le silence était trop gênant... ».

Cet enseignement du Bouddha sur la parole juste accorde une place centrale sur le « moment auquel on parle », ainsi bien sûr qu'à la personne à qui on s'adresse. L'ensemble des conditions présentes est donc déterminante pour « dire ou ne pas dire », pour parler ou bien se taire. Ce n'est donc pas la façon dont on parle qui est le plus important, ce ne sont pas les mots choisis qui sont essentiels mais bien la conscience qui précède et anime les mots. C'est pourquoi il s'agit là non pas d'une méthode ou d'une technique de communication mais bien d'une pratique.

Au même titre que la méditation, parler est une vraie pratique qui se situe dans le cœur de notre vie quotidienne et non pas dans sa périphérie. Les mots structurent aussi bien nos pensées silencieuses que nos phrases dites à hautes voix. Ainsi ce qui est vrai pour ce qui n'est pas dit, l'est tout autant pour ce qui est sonore : les conversations et bavardages intérieurs précèdent en général les discussions avec les autres. Faire attention à

ce que nous disons, c'est évidemment faire d'abord attention à ce que nous pensons ou ressentons, que ce soit intellectuellement ou émotionnellement.

Dans notre tradition du zen Soto, nous attachons une grande importance à *zanshin*, qu'on peut traduire par « accompagner une action jusqu'à son terme ». Ce *zanshin* peut bien sûr se pratiquer avec le corps et c'est, pour partie, ce qu'on appelle l'« action juste ». Mais il peut aussi se pratiquer avec les mots et la bienveillance qui les animent.

Les sixième et septième préceptes majeurs que nous recevons lors de *Jukai*, la cérémonie de réception des préceptes, concernent tout particulièrement les paroles et le langage :

- « Ne pas dire du mal des autres » : critiquer, colporter, dénigrer, se moquer, calomnier, juger, stigmatiser, diffamer, médire...le vocabulaire est riche pour évoquer tout ce que nous pouvons faire avec des mots...

- « Ne pas se mettre en avant, se vanter et rabaisser autrui » : l'orgueil, la suffisance, le cynisme, le mépris, la morgue, la suffisance, l'arrogance, le dédain, la vanité, la prétention, la supériorité, l'infatuation, l'outrecuidance...et la liste est loin d'être exhaustive...

Des dix préceptes majeurs ce sont certainement les deux qui devraient être le plus présents dans notre quotidien. Lorsque nous parlons bien sûr, car trop souvent nous nous adressons aux autres et nous parlons des autres de façon dure et blessante. Mais ces préceptes valent aussi lorsque nous recevons les paroles des autres : « non mais pour qui il se prend celui là ? Tu as vu comme il me parle ? »

Dans une sangha, dans une communauté monastique, la façon dont nous nous adressons aux autres et dont nous entendons les autres est absolument centrale. Il est dit que nous devons parler aux autres avec bienveillance, surtout s'ils sont plus jeunes que nous dans la pratique et que nous devons recevoir les remarques et corrections avec respect et gratitude. Pour cela il est vraiment nécessaire de pratiquer la parole et l'écoute juste telle que l'enseigne Bouddha et que transmet maître Dôgen dans le *Tai Taiko Ho* (De la conduite d'un moine devant un moine ancien).

- Exprimez vous respectueusement au cours de votre conversation avec un taiko et n'abusez de la bienveillance de votre interlocuteur.

- Ne vous moquez jamais d'un taiko, ne vous perdez pas en bavardages oiseux. Ne critiquez jamais un autre taiko au cours d'un entretien avec un taiko. Si un taiko est victime d'un trou de mémoire, restez courtois et rafraîchissez sa mémoire ; si un taiko commet une erreur, ne vous moquez pas de lui, ni en privé, ni en public...Nul moine n'est autorisé à critiquer le sermon ou la conférence d'un taiko ; Ne faites de remontrances à personne en présence d'un taiko...

Ces enseignements n'expriment en rien une forme d'autorité hiérarchique ou l'ancienneté seule, prime. Ils sont à la base de l'établissement de la sangha depuis le temps du Bouddha : les nouveaux venus respectent les anciens parce qu'ils sont respectables et que leur comportement inspire le respect ; les anciens s'adressent aux autres avec bienveillance et générosité dans leurs attitudes et leurs paroles.

Dans le chapitre *Bodaisatta Shishôbô* du *Shôbôgenzô*, les « quatre éléments des relations sociales du bodhisattva », maître Dôgen parle de la parole aimante, *aïgo* en japonais, *priya_akhyana* en sanskrit. *Priya* signifie aimante, chère à, aimée, plaisante, agréable et aussi amour et bienveillance ; *akhyana*, parler, communiquer.

Dôgen y dit : « Les paroles aimantes signifient que lorsqu'on rencontre les êtres vivants, on ressent de l'amour pour eux et on leur offre une parole aimante. Cela veut dire qu'il n'y aura jamais de mots violents ou malveillants. Les paroles aimantes, c'est parler aux êtres avec la même compassion et bienveillance que s'ils étaient des petits enfants. C'est en pratiquant la parole aimante que la parole aimante se développe et croît. Sachez-le, la parole aimante sort d'une conscience bienveillante et la source de cette conscience bienveillante est la compassion. La parole aimante a le pouvoir de retourner le ciel, il ne s'agit pas du simple pouvoir de la compassion ordinaire. »

Ainsi cette parole aimante ne peut être enfermée dans une forme ou une expression particulière. Nous avons facilement tendance à penser que cette parole aimante doit obligatoirement s'exprimer de façon douce, gentille, agréable, mielleuse ou à travers des compliments et des flatteries. Dans le zen, ce n'est pas forcément le cas car nous le savons, il faut parfois aussi gronder les petits enfants ! Se critiquer peut aussi avoir des vertus et une parole directe et franche peut nous aider à nous éveiller et à changer notre état d'esprit. La force d'une sangha est justement la formation et l'éducation réciproque, la

critique partagée et donc finalement une profonde confiance mutuelle. Ainsi nous avons tous, dans nos souvenirs de pratique, de très nombreux moments ou des situations que nous avons vécu de façon dure et ressenties comme injustes et pénibles mais qui se sont révélées être des moments clés de notre transformation spirituelle. Tout le contraire d'un compromis silencieux et tacite : « tu ne m'embêtes pas, je ne t'embête pas ! » ou « tu regardes ailleurs, je regarde ailleurs ! » qui est une vraie maladie dans toute société humaine et tout particulièrement dans une communauté spirituelle.

Une autre maladie très présente et qui est un vrai poison est la rumeur, le « on dit que », le potin, le ragot qu'on colporte soit pour nuire à quelqu'un, soit pour bêtement combler un silence, soit encore pour se rendre intéressant aux yeux des autres. Dans le passé récent certaines rumeurs ont montrées leur capacité de nuisance même si elles étaient d'une absurdité sans nom ! Par exemple, le bruit a été lancé il y a environ deux ans que le conseil spirituel de l'AZI n'avait qu'un seul souci en tête : tout faire pour que la Gendronnière s'effondre de façon à pouvoir la revendre et se partager les fruits de la vente ! Quand on connaît les efforts mis en place depuis plusieurs années pour redonner au temple de maître Deshimaru toute sa place et sa dimension historique, on croit à une mauvaise blague... Hé bien non, le bruit s'est mis à circuler, colporté notamment par certains anciens... Il n'y a pas que sur Internet que les théories du complot prennent forme, même au cœur de la pratique, pendant des sesshins, ces poisons sont encore présents...

Ainsi, les rumeurs, les critiques insidieuses, les calomnies plus ou moins conscientes, l'humour blessant, les moqueries malveillantes, les petites réflexions en bout de phrase... Les « c'est toujours la même chose », les « on est crevé », les « ça change pas » ou « on y arrivera jamais »... sont autant de virus extrêmement contagieux qui deviennent imperceptiblement de véritables poisons dans une Sangha, petite ou grande.

Tous ces mots, issus de la colère, de la jalousie, de la simple méchanceté ou du plaisir de rabaisser les autres sont aussi violents et dommageables que des agressions physiques et peuvent causer autant de dégâts et avoir autant de conséquences que des gestes.

A l'heure des *fakes news* sur les réseaux sociaux et des épidémies de virus qui circulent à la vitesse des avions, il est urgent, dans la sangha, de tout faire pour ne pas être nous-mêmes

« contaminés » par les rumeurs en les propageant et les communiquant à notre tour, le plus souvent juste pour le plaisir de parler et de combler des silences.

De même que nous protégeons et transmettons avec soin les enseignements au sujet du zazen, gardons toujours à l'esprit les mots du Bouddha sur la Parole Juste : « **C'est ne pas dire de mensonges, de calomnies, ne pas parler de façon haineuse ou injurieuse, éviter les paroles frivoles et le bavardage futile. Eviter ces quatre façons négatives de parler est appelé la parole juste.** »

Olivier Reigen Wang-Genh