



ASSOCIATION ZEN
INTERNATIONALE
FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

Le grand vœu de compassion des êtres d'éveil

Maître Deshimaru disait que le zen est la religion de l'amour car c'est la Voie du bodhisattva qui fait le vœu d'aider tous les êtres à se libérer de leurs souffrances et à réaliser le véritable bonheur en s'éveillant à leur véritable nature.

En effet le premier des Quatre Vœux du bodhisattva est :

"Aussi nombreux que soient les êtres sensibles, je fais le vœu de les sauver tous".

Les êtres sensibles ce sont tous les êtres qui transmigrent dans les six mondes de transmigration. Suivant la cosmologie bouddhiste cela veut dire les êtres qui vivent en enfer, les esprits faméliques, les animaux, les êtres humains, les titans ou déités combattantes - et les *deva*, déités qui vivent dans les cieux mais ont une existence impermanente et sont dans le samsara comme les autres. Chaque être qui vit dans ces six mondes s'y trouve par suite de son karma et pour une durée limitée.

Dans le bouddhisme, quand on parle de sauver les êtres, cela veut dire les sauver de la nécessité de renaître dans un de ces six mondes, donc les aider à réaliser le nirvana qui est l'extinction des causes de renaissance dans le samsara, le monde où il y a naissance, maladie, vieillesse, mort, et toutes sortes de souffrances et d'insatisfactions liées au caractère impermanent et limité de l'existence. Le bodhisattva, en faisant ce vœu, s'oblige à rester lui-même dans le samsara avec les êtres sensibles aussi longtemps qu'il en reste un seul qui transmigre dans ces six mondes. Cela semble vouloir dire que le bodhisattva renonce à son propre éveil, du moins à sa libération du samsara, pour un temps probablement infiniment long. Ce vœu ressemble à un renoncement. Mais c'est un vœu de compassion pour tous les êtres et de renoncement au désir égoïste d'être sauvé seul et le plus vite possible. Mais au fond, le fait de faire profondément ce vœu et de l'accepter, implique d'être déjà éveillé et libéré.

Si en réfléchissant à notre vœu, on le fait sans regret, sans impression de se sacrifier, on est déjà dans l'état d'esprit d'un être éveillé et libéré même si notre karma, nos conditionnements ordinaires, nous reprennent dans la vie quotidienne et si on s'aperçoit qu'on n'est pas toujours à la hauteur de ce vœu. Si on le fait vraiment, c'est néanmoins une expression de l'éveil et de la libération. Le bodhisattva n'a cependant pas d'attachement au samsara à cause de la sagesse qui lui permet d'en voir les limites et l'urgence à s'en libérer. Par sagesse, - sagesse et compassion étant au même niveau pour le bodhisattva,- il réalise qu'il faut s'en libérer, et par compassion il accepte d'y demeurer pour aider les êtres.

Traditionnellement dans le bouddhisme on décrit la carrière du bodhisattva avec dix étapes et la dernière, point ultime de son cheminement dans les « Dix Terres », est l'état de *samyaku sambodai* : un bouddha parfait et omniscient. Mais pour Maître Dogen faire ce vœu est déjà la réalisation de l'éveil parfait, ce n'est pas une étape provisoire. C'est l'expression de notre nature de bouddha. Si on peut prononcer ce vœu, c'est parce que nous avons déjà réalisé notre nature de bouddha, la nature de bouddha n'étant pas un idéal à atteindre dans un lointain futur, mais la base même de notre existence en totale interdépendance avec tous les êtres, à chaque instant de notre vie. Cela implique de se sentir solidaire de tous ces êtres dont nous sommes totalement interdépendants. C'est la véritable nature de notre existence, et le comprendre c'est la sagesse fondamentale.

S'harmoniser avec cette vision en faisant le vœu de compassion universelle implique une conversion de l'esprit pour s'harmoniser avec ce qu'on a compris de l'essence de notre existence réelle. La pratique du Dharma de Bouddha consiste à nous mettre en harmonie avec ce que nous sommes en réalité, notamment par la pratique du don, de la patience, des préceptes, de l'énergie, de la méditation et de la sagesse. Ce sont des expressions de la nature de bouddha et des moyens concrets pour l'actualiser. Si ce ne sont que des moyens, on fonctionne dans l'effort et dans la dualité, mais si on comprend ces pratiques comme des expressions de ce que nous sommes, c'est notre foi dans la nature de bouddha qui s'approfondit et c'est plus facile à pratiquer.

De plus dans le Zen on voit davantage le samsara comme des états d'esprit conditionné par nos illusions telles que l'avidité, la haine et l'ignorance et le nirvana comme extinction de ces

trois poisons dans l'ici et maintenant de la pratique constante du gyoji au service des autres sans séparation entre soi et le monde.

Par rapport à l'immensité du vœu de bodhisattva il est important de comprendre qu'en réalité du point de vue ultime, il n'y a aucun être à sauver. C'est l'enseignement très profond du *Sutra du Diamant*. Il y a dans l'enseignement du Bouddhisme des choses paradoxales, mais ces paradoxes ont un effet libérateur. Si on ne comprend pas qu'il n'y a aucun être à sauver, on peut se sentir dans une culpabilité infinie, ce qui peut troubler notre équanimité, car la tâche immense et presque sans fin de sauver tous les êtres est une source de souffrance pour le bodhisattva. Un bodhisattva souffre non plus à cause de son ego, mais par compassion. Pour soulager cette souffrance par sympathie, le bodhisattva a besoin de sa sagesse. Il se rappelle que du fait de la vacuité, il n'y a pas d'être à sauver. Tous les êtres sont déjà sauvés ou libérés, car ils sont sans ego. Et on peut les aider à le réaliser en leur enseignant la méditation zen, le zazen et la pratique des paramitas dans la vie quotidienne.

Le dernier point important de ce grand vœu de bodhisattva, c'est qu'on ne peut en réalité sauver aucun être. C'est le second paradoxe, qui est aussi libérateur que le premier. Car les êtres ne peuvent être libérés que par leur propre nature de bouddha et par leur propre pratique qui les met en contact avec cette même nature de bouddha. Le vœu de sauver tous les êtres n'est donc pas un vœu grandiose de toute puissance consistant à vouloir sauver tout le monde. C'est le vœu de mettre les êtres sur la voie d'être sauvés par leur propre nature de bouddha et ce par tous les moyens habiles dont on dispose. Aussi un bodhisattva doit pouvoir revêtir tous les aspects pour accomplir son grand vœu en revêtant l'aspect adéquat pour entrer en contact avec la catégorie de personnes qu'il veut aider dans le moment présent.

Voici l'histoire du bodhisattva Kannon déguisée en marchande sous les traits d'une jolie jeune fille venue au village vendre des poissons. Les hommes du village l'ont courtisée et elle a promis de se marier avec l'homme qui aurait appris l'*Hannya Shingyo* d'ici le lendemain. Dix l'ont appris. Alors elle promet de se marier avec celui qui aurait appris le *Sutra du Diamant*. Le lendemain deux ou trois le savaient par cœur. Elle promet alors de se marier avec celui qui saurait par cœur le *Sutra du Lotus*. Le lendemain un jeune homme le savait et elle l'a épousé. Puis elle tomba malade, et son mari lui promet avant sa mort de ne jamais l'oublier. La nuit

suivante elle apparut en rêve à son mari effrayé et lui dévoila qu'elle était le Bodhisattva de la compassion, Kannon et lui dit : « Si tu veux vraiment te souvenir de moi, puisque tu l'as promis, ayant appris tous les *sutras*, prêche maintenant le Dharma et aide les êtres avec l'enseignement du Bouddha. » C'est un exemple classique de la faculté du bodhisattva d'apparaître sous différentes formes y compris sous la forme d'une jolie fille séduisante entraînant les hommes du village à apprendre les sutras avec ses moyens habiles.

A propos du premier vœu de bodhisattva, je voudrais faire un lien avec *shin jin datsu raku* : dépouiller corps et esprit de tout attachement égoïste durant zazen. Keizan dit : « C'est montrer son visage originel, révéler les aspects de sa condition originelle : corps et esprit rejetés, dépouillés, libres, que l'on soit assis, couché, ou en toute autre posture ». Souvent on dit que dans le zen, on n'insiste pas beaucoup sur l'amour, la compassion. Or la compassion est tout à fait fondamentale dans notre pratique. Si on n'est pas animé par cet esprit de compassion et de bienveillance à l'égard de tous les êtres, notre pratique de la méditation peut même devenir dangereuse en renforçant notre pouvoir égotique ce qui pervertit le sens de la pratique. Par exemple, les pratiquants des arts martiaux veulent méditer pour être plus forts, mieux concentrés pour mieux pourfendre leurs adversaires. Parfois on voit des gens qui ont tendance à se durcir en pratiquant zazen. Je pense qu'il y a une erreur dans la pratique et que l'on confond détachement et indifférence.

Il y a une deuxième série de questions : certains sont tout à fait d'accord pour lâcher prise avec leurs attachements pendant zazen mais ne sont plus du tout d'accord pour faire de même dans la vie quotidienne. Donc zazen c'est une parenthèse. Maître Nyojo, qui fut le maître de Dogen, parlait de certains adeptes du bouddhisme qui pratiquent le zazen, mais dont la compassion est faible. « Ils ne pénètrent pas le véritable caractère de toutes choses avec une compréhension profonde. Et ainsi ils ne font que se perfectionner eux-mêmes, et leur zazen n'est pas le véritable zazen de Bouddha ». Il insistait en disant : « Ce que je veux dire, c'est que les bouddhas et les patriarches, dès leurs premières aspirations, s'assoient en zazen avec le vœu de réunir toutes les qualités de l'éveil, mais dans leur zazen, ils n'oublient pas les êtres sensibles : ils ont toujours des pensées d'amour et de compassion pour tous les êtres, même pour les insectes, pas seulement les êtres humains. Et donc ils font le vœu de les sauver tous ; et quels que soient les mérites de leur pratique, ils les dédient à tous les êtres. »

Cela ne veut pas dire que si on pratique zazen, on est naturellement très compatissant, parce qu'il y a toutes sortes d'obstacles à l'expression de cette compassion dans notre karma et dans nos habitudes. Mais si on fait ce vœu de compassion et si on considère que c'est le critère de la pratique juste, alors on peut s'observer soi-même et voir où sont les obstacles intérieurs à l'expression de cette compassion. Quand on ne se sent pas très compatissant, on peut se demander pourquoi. C'est comme un *koan* : pas pour se culpabiliser, mais seulement pour avoir un signal qui nous indique qu'on devrait regarder ce qui se passe.

Comment stimuler l'esprit de compassion et de bienveillance ? Je crois que l'être humain est fondamentalement compatissant et bienveillant. En effet, s'il n'y avait pas au fond de chacun d'entre nous cette empathie, cette capacité de se mettre à la place de l'autre et donc d'éviter de le faire souffrir, l'humanité aurait disparu depuis longtemps. Si l'humanité, et encore plus maintenant avec la surpopulation, persiste à s'épanouir, même s'il y a évidemment des conflits, des guerres, des massacres, si l'humanité continue de se développer c'est qu'il y a au fond des êtres humains cette capacité d'empathie.

Comment développer alors cette compassion jusqu'au point où cela change fondamentalement les relations humaines ? Et pourquoi cela n'apparaît pas évident que nous sommes fondamentalement des êtres bienveillants et compatissants et pourquoi la nature de Bouddha en nous ne nous inspire pas davantage ? Je crois que c'est parce que nous souffrons d'une bévue : nous nous identifions à une idée erronée de nous-mêmes. Nous nous identifions à notre petit ego, à notre histoire, à nos préférences, et nous finissons par nous dire « moi, je suis quelqu'un comme ceci ou comme cela » et on finit par y croire. On construit une certaine identité personnelle et on s'y attache. On en fait éventuellement une sorte de carapace, une armure et on considère qu'il faut se défendre contre ce qui menace cette image. En sens inverse, on devient avide de tout ce qui permet d'augmenter cette image que nous avons de nous-mêmes ; augmenter son pouvoir, son prestige, son importance, etc. Alors c'est pour cela que quand Dogen parle de se dépouiller, d'abandonner l'attachement au corps et à l'esprit pendant zazen, - c'est-à-dire à une certaine représentation que nous avons de notre corps et de notre esprit, la pratique de zazen est vraiment une pratique extrêmement puissante. Mais

encore faut-il avoir la conviction qu'il est bon d'abandonner cet ego au sens d'une idée limitée de soi-même.

Pour cela, le mieux, c'est d'essayer pour voir. Par exemple, quand on est dans un groupe, si on campe sur sa position, très souvent on voit comment finalement tout le monde se raidit, devient agressif et entre dans une sorte de compétition, comment toutes les coagulations mentales des uns et des autres se durcissent et s'opposent. Mais si quelqu'un fait demi-tour et lâche prise par rapport à sa position, d'un seul coup tout le monde est surpris et se demande :

« pourquoi pas lâcher ? ».

Je crois beaucoup à cette vertu de commencer par oser lâcher prise. Pas seulement en zazen, mais aussi dans la vie quotidienne. Pour ça il faut comprendre que ce lâcher prise n'est pas un sacrifice. Dans l'enseignement du Bouddha, on parle souvent d'abandonner les désirs. Mais le désir c'est la vie, sans désir nous ne serions pas là. Alors on est un peu méfiant quand on entend dire qu'il faut abandonner les désirs. Quand par exemple Maître Nyojo explique à Dogen ce que c'est que se dépouiller corps et esprit en zazen, il faut comprendre qu'il parle d'abandonner les cinq désirs et les cinq obstacles à la méditation. Traditionnellement, les Cinq Empêchements sont les désirs, la haine, la torpeur, l'agitation (ou les remords) et le doute. Il est clair que ce sont des vrais obstacles à la pratique de la méditation, donc il est recommandé de les laisser tomber. Mais en même temps si on réfléchit, on voit bien que ce sont aussi des obstacles à la compassion et à la bienveillance. Par exemple si on est obsédé sexuel, l'autre a tendance à devenir pour nous un objet de satisfaction. Au mieux cette satisfaction pourra être partagée, ce qui est bien. Il en est de même pour les autres obstacles : la colère va totalement à l'encontre de la compassion. D'ailleurs un des remèdes est de faire surgir en nous l'esprit d'empathie : nous sommes en colère car ce que l'autre a fait est inacceptable. Mais si on se met à sa place, peut-être que cela va déjà atténuer la colère et on peut trouver le moyen habile de résoudre la situation qui a provoqué notre colère. La colère peut aussi être justifiée par une injustice ou une erreur commise par l'autre. Mais tant qu'on est sous l'emprise de la colère, on ne peut pas résoudre convenablement une situation.

Dans la vie quotidienne, c'est évidemment un peu différent qu'en zazen. Les recommandations qui étaient faites par Bouddha et par Maître Nyojo aux moines, s'adressaient à des personnes qui avaient fait le vœu de tout abandonner pour aller vivre dans un

monastère, et donc d'abandonner toute relation sexuelle. Il est clair que pour des moines qui ont fait ce vœu de chasteté, ne pas se perturber l'esprit en nourrissant des désirs sexuels est fondamental. Mais dans le bouddhisme zen depuis un siècle et demi, on ne fait plus ce vœu, donc la question est : comment vivre ses désirs sexuels de manière à ce qu'ils n'entraînent pas autour de nous de la souffrance, et qu'ils puissent même contribuer à développer l'esprit d'éveil ? C'est possible et cela donne à la sexualité une dimension toute autre que la seule satisfaction de nos pulsions élémentaires. Cela veut dire lier le désir que l'on éprouve pour l'autre au désir de contribuer à son élévation spirituelle, à son éveil. Il faut comprendre que dans le zen, le sens de notre pratique dans la vie quotidienne, est d'abandonner le caractère égoïste de nos désirs qui conduit à la souffrance. Pour cela il faut cultiver l'esprit d'éveil, l'aspiration généreuse à contribuer au salut de tous en montrant le chemin qui permet à chacun de le réaliser. Cela nécessite de développer notre sensibilité et d'être capable d'empathie. Zazen, nous apprend à lâcher prise. Il assouplit notre esprit et le rend plus apte à passer de sa propre position à la position de l'autre avec fluidité.

A une époque où le communautarisme et les fixations identitaires engendrent toutes sortes de violences et de conflits cette faculté est devenue essentielle au maintien de la paix.

Roland Yuno Rech