

RAISON ET EMOTION DANS LA VIE SPIRITUELLE : EMOTION PARFAITE

Par Sangharakshita

Avec la seconde partie du Noble Chemin Octuple nous abordons une des questions — pour ne pas dire un des problèmes — les plus importantes de toute la vie spirituelle. C'est la question de la raison et de l'émotion. Nous savons tous, par notre propre expérience, qu'il est relativement facile de comprendre intellectuellement ou théoriquement un enseignement religieux ou philosophique. Aussi abstrus, complexe, voire intrinsèquement difficile soit-il, avec un peu d'effort mental et d'étude systématique nous pouvons généralement réussir à le comprendre sans trop de difficultés. Mais lorsqu'il s'agit de mettre cet enseignement en pratique, nous trouvons que cela est beaucoup plus difficile.

Il y a une anecdote de l'histoire bouddhique, souvent racontée, qui illustre bien ce point. Il semble que dans les temps anciens les moines indiens étaient nombreux à aller d'Inde en Chine pour prêcher la Doctrine, et à une certaine époque de l'histoire de la Chine il y eut un empereur chinois très pieux qui était toujours avide d'accueillir les grands sages et maîtres indiens. Un jour, un des plus grands des maîtres indiens arriva à la capitale chinoise, et l'empereur, lorsqu'il eut vent de cette nouvelle, fut très heureux. Il pensa qu'il pourrait avoir une merveilleuse discussion philosophique avec ce maître tout juste arrivé. Le maître fut donc invité au palais où il fut reçu avec toutes les cérémonies d'usage. Quand toutes les formalités furent terminées et que le maître et l'empereur eurent pris leur siège, l'empereur posa sa première question. « Dites-moi, dit-il, quel est le principe fondamental du bouddhisme ? » et il s'installa, prêt à entendre la réponse de source sûre. Le maître répondit : « Cesser de faire le mal, apprendre à être bon, purifier le cœur — voici le principe fondamental du bouddhisme. » L'empereur fut tout déconcerté. Il avait déjà entendu cela (nous avons généralement tous déjà entendu cela !) Il répondit alors : « Est-ce tout ? Est-ce *cela*, le principe fondamental du bouddhisme ? » « Oui, répondit le sage, c'est tout. Cesse de faire le mal, apprends à être bon, purifie le cœur. Ceci est véritablement le principe fondamental du bouddhisme. » « Mais c'est si simple que même un enfant de trois ans peut le comprendre » protesta l'empereur. « Oui, votre majesté, répondit le maître, c'est très vrai. C'est si simple que même un enfant de trois ans peut le comprendre, mais c'est si difficile que même un vieil homme de quatre-vingts ans ne peut le mettre en pratique. »

Cette histoire illustre la grande différence qui existe entre compréhension et pratique. Il nous est facile de simplement *comprendre*. Nous pouvons comprendre l'Abhidharma, nous pouvons comprendre le Mādhyamika, nous pouvons comprendre le Yogācāra, nous pouvons comprendre Platon, nous pouvons comprendre Aristote, nous pouvons comprendre les quatre Évangiles, nous pouvons tout comprendre. Mais mettre en pratique ne serait-ce qu'une petite partie de cette connaissance et l'appliquer dans notre vie, nous trouvons cela extrêmement difficile. Selon les célèbres paroles de Saint Paul, « Je ne fais pas le bien que je veux, et je fais le mal que je ne veux pas. » (Romains, ch. 7, v. 19). Il sait ce qu'il devrait faire mais il est incapable de le faire, et il ne peut s'empêcher de faire ce qu'il sait qu'il ne devrait pas faire. Ici aussi nous voyons cet énorme, ce terrible écart entre compréhension et pratique.

Cet état de choses n'est pas exceptionnel. Cela n'arrive pas qu'à l'empereur chinois ou à Saint Paul. Toutes les personnes religieuses se trouvent, à un moment ou à un autre, parfois des années durant, dans cette situation difficile, terrible et tragique. D'un point de vue rationnel, elles connaissent la vérité, elles la connaissent de A à Z et de Z à A. Elles peuvent en parler, écrire ou donner des conférences à son sujet. Mais elles sont incapables de la mettre en pratique. Pour celles qui sont sincères ce peut être source d'une grande souffrance. Elles peuvent ressentir : « Je sais cela très bien, je le vois avec une telle clarté ; mais je suis incapable de le mettre en pratique, incapable de l'exécuter. » C'est comme s'il y avait en elles une espèce de point aveugle, un « facteur x »,

entravant sans cesse leurs efforts. A peine se sont-elles élevées de quelques centimètres qu'elles retombent de ce qui parfois leur semble être un kilomètre.

Pourquoi ceci arrive-t-il ? Pourquoi y a-t-il ce terrible gouffre, ce terrible abîme entre notre théorie et notre pratique, entre notre compréhension et nos actions ? Pourquoi dans notre grande majorité sommes-nous incapables, la plupart du temps, d'agir en accord avec ce que nous *savons* être vrai, avec ce que nous *savons* être juste ? Pourquoi échouons-nous encore et toujours si misérablement ?

La réponse à cette question doit être cherchée dans les profondeurs mêmes de la nature humaine. Nous pouvons dire que nous savons quelque chose, mais nous ne le savons qu'avec notre esprit conscient, qu'avec la partie rationnelle de nous-mêmes. Nous le savons d'une façon théorique, intellectuelle, abstraite. Mais nous devons nous souvenir que l'homme n'est pas que son esprit conscient. Il n'est pas fait que de raison — même s'il aime à le penser. Il y a une autre partie de nous, une partie bien plus grande que nous voulons l'admettre, qui n'est pas moins importante que notre raison. Cette partie est faite d'instinct, d'émotion, de volition, et est plus inconsciente que consciente. Et cette plus large, plus profonde mais non moins importante partie de nous n'est pas du tout touchée par notre savoir rationnel ou intellectuel ; elle suit son propre chemin, traînant pour ainsi dire avec elle le mental récalcitrant.

Nous voyons donc que nous ne pouvons aller à l'encontre de nos émotions. Les émotions sont plus fortes que la raison. Si nous voulons mettre en pratique ce que nous savons être juste, ce que nous savons être vrai, nous devons, d'une façon ou d'une autre, nous assurer du concours de nos émotions. Nous devons arriver à capter en nous ces sources profondes et à les diriger vers notre vie spirituelle, pour que nous puissions *appliquer* ce que nous savons être juste et vrai. *Pour la plupart d'entre-nous, le problème central de la vie spirituelle est de trouver des équivalents émotionnels à notre compréhension intellectuelle.* Tant que nous n'avons pas fait cela nous ne pouvons pas progresser spirituellement. C'est pour cela qu'Émotion Parfaite est la deuxième étape, le deuxième aspect du Noble Chemin Octuple, juste après Vision Parfaite.

Samyak-saṃkalpa — Émotion Parfaite

En sanskrit, le second membre du Noble Chemin Octuple est appelé *samyak-saṃkalpa* (en pali : *sammā-saṅkappa*). *Samyak-saṃkalpa* pourrait au premier abord être traduit par Résolution Juste, mais ceci est loin d'être adéquat. Ainsi que nous l'avons vu en étudiant la première partie du Noble Chemin Octuple, *samyak* signifie entier, parfait, intégral, complet. Les traducteurs proposent habituellement, pour *saṃkalpa*, pensée, intention, objet, ou plan, mais aucun de ces termes n'est très satisfaisant.

Saṃkalpa, un mot qui existe toujours sous la même forme dans les langues indiennes modernes, signifie réellement « volonté ». *Samyak-saṃkalpa* n'est pas seulement Résolution Juste. C'est plus proche de Volonté Parfaite ou d'Émotion Intégrale, et cela représente la mise en harmonie de tout le côté émotionnel et volitionnel de notre être avec la Vision Parfaite, notre vision de la véritable nature de l'existence.

Nous avons déjà vu que le Noble Chemin Octuple est fait de deux grandes parties, le Chemin de Vision et le Chemin de Transformation. Le Chemin de Vision correspond à la première partie du Noble Chemin Octuple, Vision Parfaite, tandis que le Chemin de Transformation correspond à toutes les autres étapes. L'Émotion Parfaite est donc la première étape du Chemin de Transformation, et représente la transformation de notre nature émotionnelle, conformément à la Vision Parfaite. En un sens, l'Émotion Parfaite sert d'intermédiaire entre la Vision Parfaite et les six dernières étapes du Chemin, parce que nous ne pouvons pas suivre le Chemin — nous ne pouvons pas vraiment pratiquer la Parole Juste, l'Action Juste, etc. — tant que nous n'avons pas transformé toute notre nature émotionnelle, et de cette façon trouvé de l'énergie pour les autres étapes du Chemin. Voilà pourquoi le problème de la raison et de l'émotion est central dans la vie spirituelle. En deux mots, il n'y a vraiment pas de vie spirituelle tant que le cœur n'est pas lui aussi impliqué. Peu importe combien le cerveau a été actif, ou combien nous avons compris d'une façon intellectuelle, tant que le cœur n'est pas impliqué et que nous n'avons pas commencé à *ressentir* ce que nous avons compris — tant que nos *émotions* ne sont pas engagées —, il n'y a pas vie spirituelle, à proprement parler.

Qu'est-ce donc que l'Émotion Parfaite ? Avant de répondre à cette question je souhaite lever deux malentendus possibles.

Tout d'abord, j'ai parlé d'engager les émotions dans la vie spirituelle, mais ceci ne doit pas être compris dans un sens négatif. Il ne s'agit pas d'engager des émotions brutes, non transformées, dans des attitudes et des concepts pseudo-religieux irrationnels. Supposons, par exemple, qu'une personne ait entendu dire que des locaux de la paroisse sont utilisés le dimanche soir pour danser. Elle se met dans tous ses états, se fâche du fait que le sabbat soit profané, que des locaux de la paroisse soient utilisés dans des buts aussi immoraux. Dans son agitation et son indignation elle écrit au *Times* pour dénoncer l'immoralité de la jeune génération, et prédire la décadence de la civilisation telle que nous la connaissons. Nous pouvons penser qu'elle est vraiment échauffée, et que ses émotions sont impliquées dans une sorte de problème religieux. Mais ce n'est pas l'Émotion Parfaite, car de tels sentiments ne sont pas une expression de la Vision Parfaite. Ils sont seulement basés sur un ensemble de préjugés et de rationalisations soutenus au nom de la religion. Nous trouvons d'autres exemples de ce type de sentiment et de comportement dans les célèbres institutions que furent l'Inquisition et les Croisades. Elles impliquèrent beaucoup d'émotion, certains diraient d'émotion religieuse, mais ici aussi il ne s'agissait pas d'Émotion Parfaite dans le sens bouddhique. Quoiqu'elles aient été ostensiblement liées à la religion, il n'y avait pas en jeu d'élément de Vision Parfaite. C'est la première sorte de malentendu dont il faut se garder.

Deuxièmement, il n'est pas possible de transformer notre nature émotionnelle par la force de la conviction intellectuelle ou rationnelle. Ni raisonnement ni argumentation avec nous-mêmes ne peuvent nous faire entrer dans un état d'Émotion Parfaite. Nos émotions ne peuvent être complètement transformées que par la Vision Parfaite, qui est une vue pénétrante ou une expérience spirituelle.

L'Émotion Parfaite représente la descente de la Vision Parfaite dans notre nature émotionnelle, d'une façon qui la transforme complètement. Elle a un aspect positif et un aspect négatif.

L'aspect négatif de l'Émotion Parfaite

Le côté négatif de l'Émotion Parfaite consiste en ce qu'en sanskrit nous appelons *naiṣkramya* (en pali : *nekkhamma*), *avyāpāda* (en pali et en sanskrit) et *avihiṃsa* (en pali et en sanskrit) : « non-désir », « non-haine », et « non-cruauté ».

Naiṣkramya, ou « non-désir »

Naiṣkramya signifie non-désir, renoncement, abandon, don. C'est un élément extrêmement important de l'Émotion Parfaite. Comme nous l'avons vu, l'Émotion Parfaite suit la Vision Parfaite — vision de la véritable nature des choses, de la nature de l'existence. Un aspect de la Vision Parfaite est une vue pénétrante de la nature insatisfaisante de l'existence conditionnée, ou de la vie telle que nous la vivons habituellement. Par sa propre nature, cette sorte de vue pénétrante devrait aboutir à quelque résultat pratique. *Naiṣkramya*, ou non-désir, est ce résultat pratique. Il représente une diminution de notre avidité, qui résulte de notre vision de la véritable nature des choses conditionnées. Nous voyons combien elles sont inadéquates, et ainsi nous y devenons moins attachés et en sommes moins avides. Notre forte prise sur les choses du monde, habituellement si convulsive, commence à se relâcher.

Le désir étant l'état mental malsain de base, nous devrions nous examiner sous cet aspect, et nous poser avec beaucoup de pertinence la question suivante : « Depuis que j'ai commencé à prendre le bouddhisme au sérieux, à quoi ai-je renoncé ? » Si nous avons développé un certain degré de vue pénétrante, si nous sommes convaincus non seulement intellectuellement mais aussi spirituellement que les choses de ce monde ne sont pas complètement satisfaisantes, alors notre attachement à elles devrait avoir diminué. Le bouddhisme devrait faire une différence dans nos vies. Nous ne devrions pas continuer avec les mêmes vieilles habitudes. Si nos vies n'ont pas changé cela signifie qu'il n'y a même pas eu un éclair de Vision Parfaite, et que notre intérêt, jusqu'à présent, aussi sincère soit-il, n'est pas plus qu'un intérêt intellectuel, théorique, voire spéculatif.

Il n'y a pas de schéma de renoncement uniforme. Personne n'a le droit de dire que, puisque quelqu'un n'a pas renoncé à telle ou telle chose, il n'a donc pas de Vision Parfaite et n'est pas un bouddhiste pratiquant. Des personnes différentes renoncent en premier lieu à des choses

différentes, mais le résultat final doit être le même : rendre la vie plus simple et moins encombrée. La plupart d'entre-nous avons tant de choses dont nous n'avons pas vraiment besoin. Si maintenant vous preniez un morceau de papier et faisiez une liste de toutes les choses non nécessaires que vous possédez, ce serait probablement une très longue liste. Mais vous réfléchiriez probablement longtemps avant de donner la première d'entre-elles.

Parfois, les gens pensent en terme de sacrifice : avec un déchirement douloureux, on abandonne quelque chose. Mais cela ne devrait pas être ainsi. Dans le bouddhisme, il n'y a vraiment pas de place pour un tel renoncement. D'un point de vue bouddhique ce qui est demandé n'est pas tant de *renoncer* que de *progresser*. Ce n'est pas un sacrifice pour un adolescent de renoncer à ses jouets d'enfant. D'une façon similaire ce ne devrait pas être un sacrifice pour une personne spirituellement mûre, ou pour une personne approchant la maturité spirituelle, de renoncer aux jouets avec lesquels les gens s'amuse habituellement. Je ne suggère pas que l'on fasse cela d'une façon spectaculaire ou violente, comme l'homme dont j'ai entendu parler à la radio l'autre jour, qui est monté à la Tour Eiffel et de là-haut a jeté son poste de télévision (il protestait contre la qualité des programmes de la télévision française, mais son action montrait au moins un certain degré de détachement de son poste de télévision !) Je veux insister sur le fait que si nous avons réellement un certain degré de vision de la véritable nature de l'existence, et si nous voyons dans une certaine mesure l'inadéquation des choses matérielles du monde, alors notre attachement à celles-ci se relâchera, et nous serons prêts et heureux de nous détacher d'au moins certaines d'entre-elles — de n'avoir, peut-être, qu'une seule voiture !

Avyāpāda ou « non-haine »

Avyāpāda est la forme négative de *vyāpāda*, qui signifie littéralement « faire du mal », donc « haine ». Comme nous le savons, la haine est fortement liée au désir. Très souvent, nous trouvons que la haine, que l'antagonisme, sous ses maintes formes, est au fond un désir frustré. Nous voyons cela très clairement chez les enfants. Si vous ne donnez pas à un enfant une chose qu'il veut vraiment, il pique une crise de colère et de rage. Les adultes ne font habituellement pas cela. *Leurs* réactions ne sont en général pas si simples et si peu compliquées, car leurs désirs sont dans tous les cas beaucoup plus complexes. Ils ne désirent pas seulement des choses matérielles, mais plutôt du succès, de la reconnaissance, des éloges et de l'affection. Quand ces choses leur sont déniées, en particulier si elles sont déniées pendant longtemps, un sentiment de frustration s'installe. Chez beaucoup de gens, cela aboutit à une profonde amertume, à la complaisance dans la critique constante des autres, à trouver à redire, au harcèlement, et à toutes sortes d'autres activités négatives. Mais avec la diminution du désir, et le relâchement de notre attachement à quelques choses matérielles au moins, la haine diminue aussi, puisque la possibilité de frustration est progressivement réduite. Une autre question que nous devrions nous poser est donc : « Depuis que j'ai commencé à prendre un réel intérêt au bouddhisme, ai-je commencé à avoir un petit peu meilleur caractère ? » Si même dans un cercle de bouddhistes il y a des petites prises de bec et des incompréhensions cela signifie qu'au moins quelques personnes ne mettent pas leur bouddhisme en pratique, qu'elles n'ont pas de Vision Parfaite, et pas d'Émotion Parfaite.

Avihimsa ou non-cruauté

Himsa est la violence ou l'acte de nuire, et *vihimsa* — dont la forme négative est *avihimsa* — est l'infliction délibérée de souffrance et de douleur. *Vihimsa* est un mot très fort en pali et en sanskrit, et la meilleure traduction en est « cruauté ». Son lien avec la haine est évident, mais c'est une chose bien pire que la simple haine car elle connote généralement l'infliction gratuite de douleur, ou un plaisir positif dans l'infliction de la douleur. Dans le bouddhisme Mahāyāna, la cruauté sous cette forme est considérée comme le plus grand de tous les péchés. Souvent, bien sûr, et en particulier dans le cas des enfants, la cruauté est due à un simple manque de prévenance. Les enfants peuvent ne pas réaliser que d'autres formes de vie souffrent. Il est donc important pour ceux qui ont affaire avec les enfants, que ce soit en tant que parents ou en tant qu'éducateurs, d'essayer d'instiller chez les enfants un sens du fait que les êtres vivants sont des êtres *vivants* comme eux-mêmes, et qu'ils souffrent si on leur enfonce le doigt dans l'œil ou si on les pique à un endroit sensible avec une aiguille. Les enfants peuvent ne pas réaliser cela, et lorsqu'ils voient un

animal qu'ils viennent de frapper se tortiller ou hurler cela peut les amuser, sans qu'ils comprennent qu'ils lui aient fait mal.

Un incident de la vie du Bouddha illustre ce point. Un jour, alors que le Bouddha mendiait, il vit un groupe de garçons qui tourmentaient un corbeau qui s'était cassé l'aile — comme les garçons sont enclins à le faire — et qui s'amusaient bien. Il s'arrêta et leur demanda : « Si l'on vous frappe, est-ce que cela vous fait mal ? » Et ils répondirent : « Oui. » Le Bouddha dit alors : « Eh bien, quand vous frappez le corbeau, lui aussi a mal. Si vous-mêmes savez combien il est déplaisant d'avoir mal, pourquoi faites-vous mal à un autre être vivant ? » Une leçon simple, qu'un enfant peut comprendre et suivre, mais une leçon qui doit être apprise à un jeune âge, car si ce genre de comportement n'est pas corrigé très tôt les choses peuvent empirer et culminer dans d'assez horribles atrocités.

Les gravures de Hogart¹ sur les quatre étapes de la cruauté représentent cette effrayante réalité de façon frappante. La première représente le jeune Tom Nero et ses amis tourmentant un chien ; dans la seconde, Tom, devenu adulte, fouette un cheval à mort ; dans la troisième il est pris en flagrant délit de meurtre, tandis que dans la quatrième son corps est disséqué par un groupe de chirurgiens, après qu'il a été pendu. Nous ne devrions pas traiter à la légère le lien entre ces étapes. Quand nous voyons un enfant tourmentant un animal nous ne devrions pas penser que cela n'a pas d'importance, que cela lui passera en grandissant. Nous devrions prendre le soin de lui expliquer ce qu'il est en train de faire, car c'est de cette façon que sont semées les graines de la violence et de la cruauté. Il y a donc une autre question à nous poser : « Depuis que je me suis engagé dans le bouddhisme, suis-je devenu moins cruel ? » Et la cruauté, il faut le rappeler, n'est pas que physique. Elle peut aussi être verbale. Nombreux sont ceux qui se complaisent dans un discours dur, méchant, blessant, sarcastique, et cela aussi est une forme de cruauté. C'est une forme de cruauté dans laquelle un bouddhiste, ou quelqu'un chez qui sont apparues la Vision Parfaite et l'Émotion Parfaite, devrait trouver impossible de se complaire.

De la même façon, il devrait être impossible à un bouddhiste de s'adonner à des sports sanguinaires. Vous pouvez me dire que vous connaissez très bien l'Abhidharma, mais si par ailleurs vous vous adonnez à des sports sanguinaires tous les dimanches matin, je ne prendrai pas votre connaissance de l'Abhidharma très au sérieux. Ceci est un cas extrême. De nos jours, la plupart des gens ne pratiquent pas ce genre de sports, quoique certains le fassent malheureusement toujours, et tentent même de défendre leur pratique. Mais d'un point de vue bouddhique — du point de vue de la Vision Parfaite et de l'Émotion Parfaite —, les sports sanguinaires sont tout à fait inadmissibles, du fait de la cruauté véritable et gratuite qui est mise en jeu.

La question de la cruauté nous amène à celle du végétarisme. De nombreuses personnes sentent qu'il leur est impossible de manger de la viande ou du poisson car cela les rendrait complices d'actes qui sont souvent d'une cruauté délibérée et gratuite. Quoiqu'il n'y ait pas de règle définitive comme quoi si vous voulez être bouddhiste vous *devez* être végétarien, un bouddhiste sincère — qui essaie de suivre le Noble Chemin Octuple, chez qui la Vision Parfaite est apparue et que l'Émotion Parfaite commence à remuer — fera sans aucun doute un pas dans cette direction. La raison pour cela est que lorsque l'on progresse le long du chemin spirituel les sentiments deviennent de plus en plus sensibles, de sorte que quelque chose comme manger de la viande disparaît finalement de son propre gré.

L'aspect positif de l'Émotion Parfaite

Le côté positif de l'Émotion Parfaite consiste en un certain nombre d'émotions saines, toutes liées les unes aux autres. En font partie les équivalents positifs de renoncement, de non-haine et de non-cruauté, connus en sanskrit et en pali sous les noms de *dāna*, *maitrī* (*mettā* en pali) et *karuṇā*, c'est-à-dire don, amour et compassion. Sont aussi inclus la *muditā* ou joie sympathique, l'*upekṣā* (*upekkhā* en pali) ou tranquillité, et la *śraddhā* (*saddhā* en pali) ou foi et dévotion. *Maitrī*, *karuṇā*, *muditā* et *upekṣā* forment ensemble les *brahma vihāras* ou « états sublimes ».

1. William Hogart (1697-1764), peintre et graveur anglais (N.d.T).

Dāna, ou don

En un sens, le *dāna*, ou don, est la vertu bouddhique de base, sans laquelle on peut à peine se dire bouddhiste. Le *dāna* n'est pas tant l'action de donner que la sensation, le désir de vouloir donner, de vouloir partager ce que l'on a avec d'autres personnes. Ce désir de vouloir donner ou partager est souvent la première manifestation de la vie spirituelle, le premier signe que désir et attachement ont commencé à diminuer. Le *dāna* est très longuement discuté dans la littérature bouddhique, et de nombreuses formes sont énumérées.

Tout d'abord, il y a le *don de choses matérielles*, le partage de ce que l'on possède comme bonnes choses de la vie : nourriture, vêtements, etc. En Orient, certaines personnes ont à cœur d'essayer de donner chaque jour une chose de nature matérielle, que ce soit de la nourriture à un mendiant, une petite somme d'argent, ou simplement une tasse de thé, afin que chaque jour quelque chose soit donné, ou partagé, à un niveau matériel.

Ensuite il y a le *don de temps, d'énergie, et de pensée*. Le temps est une chose très précieuse, et en donner un peu pour aider d'autres personnes est aussi une forme de *dāna*, don, ou générosité.

Il y a aussi le *don de connaissance*, dans le sens du don de culture et d'éducation. Ceci a toujours été hautement apprécié dans les pays bouddhistes. Les acquisitions intellectuelles ne devraient pas être gardées pour soi, mais partagées avec tout le monde. Tout le monde devrait pouvoir en bénéficier. Ceci était particulièrement important dans l'Inde bouddhiste, car la caste des brahmanes, la caste des prêtres de l'hindouisme, cherchait invariablement à monopoliser la connaissance et à laisser les autres castes dans un état d'ignorance et d'asservissement. Le bouddhisme a toujours insisté sur le fait que la connaissance — y compris la connaissance et la culture séculières — ne devrait pas être le monopole d'une classe ou d'une caste particulière, mais devrait être disséminée dans toute la communauté.

Une autre forme importante de don mentionnée dans la littérature bouddhique est le *don d'intrépidité*. Ceci peut sembler être une étrange forme de « don ». Il n'est pas possible d'apporter à quelqu'un de l'intrépidité sur un plateau, ou dans un petit paquet entouré d'un ruban. Mais vous pouvez partager votre propre confiance avec d'autres. En présence d'autres personnes, vous pouvez par votre propre présence et par votre attitude créer un sentiment d'intrépidité, de sécurité. Le bouddhisme attache une grande importance à cette capacité à rassurer les gens par votre seule présence. D'après le bouddhisme cette forme de *dāna* est une contribution importante à la vie de la communauté.

Une autre forme de *dāna* mentionnée dans la littérature bouddhique est le *don de ses membres et de sa vie*. Pour le bien d'autres personnes, ou pour celui du Dharma, de l'Enseignement, on devrait être prêt à sacrifier ses propres membres, voire sa propre vie. Le *dāna*, don ou générosité, peut aller aussi loin que cela.

Enfin, surpassant même le don de sa propre vie, il y a ce qui est appelé dans le bouddhisme le *don du don du Dharma* : le don de la vérité elle-même, le don de la connaissance ou de la compréhension du chemin vers l'Éveil, l'Émancipation, la Bouddhité, le Nirvana. Le don de cette sorte de connaissance surpasse tous les autres dons, quels qu'ils soient.

Ce ne sont que quelques-unes des choses que l'on peut donner, et en les examinant on commence à voir combien la pratique du don peut être vaste et complète. D'après les enseignements bouddhiques nous devrions sans cesse donner, d'une façon ou d'une autre, à un niveau ou à un autre. Dans l'Orient bouddhiste, le *dāna* ou don pénètre et se répand dans tous les aspects de la vie religieuse et sociale. Aller au temple, par exemple, ne se fait pas les mains vides : vous prenez des fleurs, des bougies, de l'encens, et vous les y offrez. De la même façon lorsque vous allez voir un ami, fut-ce pour une visite informelle, vous emportez toujours un cadeau. Quand je vivais à Kalimpong, j'ai rencontré de nombreux Tibétains et j'ai remarqué que cela était absolument *de rigueur*¹. Un ami ne penserait pas à apparaître sur le pas de votre porte sans une boîte de biscuits ou quelque autre cadeau sous son bras. De cette façon l'esprit du don se répand dans tous les aspects de la vie, dans de nombreux pays bouddhistes. Sans aucun doute cela devient-il parfois une habitude, sans qu'il y ait beaucoup de sentiment qui s'y rattache. Mais, néanmoins, quand vous donnez sans arrêt, d'une façon ou d'une autre, cela a quelque influence sur l'esprit —

1. En français dans le texte (N.d.T).

même si vous ne le faites que parce que vous êtes censé le faire. Vous prenez l'habitude de donner et de partager, et de penser un petit peu aux autres, au lieu de penser sans cesse à vous.

Maitrī, ou amour

Le mot sanskrit *maitrī* est dérivé de *mitra*, qui signifie ami. D'après les textes bouddhiques, la *maitrī* est cet amour que l'on ressent pour un ami très cher, très proche et très intime, mais étendu pour inclure l'ensemble des êtres. Les mots français « ami » et « amitié » ont de nos jours une connotation plutôt tiède, et l'amitié est regardée comme un sentiment plutôt faible. Mais en Orient il n'en est pas ainsi. Là-bas, la *maitrī* ou amitié est regardée comme un sentiment très puissant et très positif, généralement défini comme un désir irrésistible de bonheur et de bien-être pour l'autre personne, non seulement dans un sens matériel mais aussi dans un sens spirituel. La littérature et l'enseignement bouddhiques nous exhortent sans cesse à développer envers tous les êtres vivants le même sentiment que nous avons pour nos amis les plus proches. Cette attitude est résumée par cette phrase : « *Sabbe sattā sukhī hontu* », ou « Que tous les êtres soient heureux ! », qui de façon idéale représente le souhait sincère de tous les bouddhistes. Si nous avons ce sentiment sincère — et non pas l'idée du sentiment mais le sentiment lui-même — alors nous avons de la *maitrī*.

Dans le bouddhisme, le développement de la *maitrī* n'est pas laissé au seul hasard. Certaines personnes pensent que l'on a de l'amour pour les autres ou que l'on n'en a pas, et que si l'on n'en a pas tant pis, car on n'y peut rien. Mais le bouddhisme ne voit pas les choses ainsi. Dans le bouddhisme il y a des exercices bien définis, des pratiques bien définies pour le développement de la *maitrī*, ou amour — ce que l'on appelle le *maitrī-bhāvanā* (en pali : *mettā bhāvanā*). Ils ne sont pas faciles. Nous ne trouvons pas facile de développer l'amour, mais si nous persistons et réussissons l'expérience est très satisfaisante.

Karuṇā, ou compassion

De façon évidente, la compassion est liée de près à l'amour. L'amour se change en compassion quand il est confronté à la souffrance d'une personne aimée. Si vous aimez une personne et si vous la voyez souffrir, votre amour se transforme immédiatement en un irrésistible sentiment de compassion. Selon le bouddhisme, la *karuṇā*, ou compassion, est la plus spirituelle de toutes les émotions, et c'est l'émotion qui caractérise en particulier tous les Bouddhas et Bodhisattvas. Certains Bodhisattvas, cependant, incarnent tout particulièrement la compassion. C'est le cas d'Avalokiteśvara, « le Seigneur Qui Regarde d'En Haut (avec Compassion) », qui, parmi les Bodhisattvas, est l'« incarnation » principale ou l'archétype de la compassion. Il y a de nombreuses formes différentes d'Avalokiteśvara. Une des plus intéressantes est la forme à onze têtes et mille bras qui, quoiqu'elle puisse nous sembler bizarre, est très expressive d'un point de vue symbolique. Les onze têtes représentent le fait que la Compassion voit dans les onze directions de l'espace — c'est à dire dans toutes les directions possibles — tandis que les mille bras représentent son incessante activité compatissante.

Il y a une histoire intéressante à propos de la façon dont cette forme particulière est née, une histoire qui n'est pas seulement « mythologique » mais qui est basée sur les faits de la psychologie spirituelle. Un jour, dit-on, Avalokiteśvara était en train de contempler les souffrances des êtres vivants. Regardant le monde il vit les gens souffrir de tant de façons : certains mourant prématurément dans des incendies, des naufrages, des exécutions, d'autres souffrant des douleurs de deuil, de perte, de maladie, de faim, de soif ou de famine. Une formidable compassion emplit son cœur, devenant si insupportablement intense que sa tête éclata en morceaux. Elle éclata en fait en onze morceaux qui devinrent onze têtes regardant dans les onze directions de l'espace, et mille bras se manifestèrent, pour aider tous ces êtres qui souffraient. Ainsi, cette très belle conception d'Avalokiteśvara aux onze têtes et aux mille bras tente d'exprimer l'essence même de la compassion, de montrer ce que le cœur compatissant ressent pour les douleurs et les souffrances du monde.

Une autre très belle figure de Bodhisattva, cette fois-ci féminine, représente la compassion. Il s'agit de Tārā, dont le nom signifie « La Salvatrice », ou « L'Étoile ». Une très belle légende raconte comment elle est née des larmes d'Avalokiteśvara, alors qu'il pleurait les souffrances et les misères du monde.

Nous pouvons penser que ces légendes ne sont que des histoires, et cela peut même faire un peu sourire les personnes raffinées. Mais ce ne sont pas que des histoires, pas même des histoires servant d'illustration. Elles ont une signification réelle, profonde, symbolique, voire archétype, et représentent incarnée sous une forme concrète la nature de la Compassion.

Dans la forme Mahāyāna du bouddhisme, c'est-à-dire dans l'enseignement du « Grand Véhicule », la plus haute des importances est accordée à la Compassion. Dans un des sūtras du Mahāyāna, le Bouddha est représenté disant qu'il ne faut pas enseigner trop de choses au Bodhisattva — à celui qui aspire à devenir un Bouddha. Si on ne lui enseigne que la compassion, s'il n'apprend que la compassion, cela est bien assez. Il n'a pas besoin de connaître la coproduction conditionnée, ni le Mādhyamika, ni le Yogācāra, ni l'Abhidharma, ni même le Noble Chemin Octuple. Si le Bodhisattva ne connaît que la compassion, si son cœur n'est rempli que de compassion, cela suffit. Dans d'autres textes, le Bouddha dit que si l'on n'a que la compassion envers les souffrances des autres êtres vivants, alors en temps utile toutes les autres vertus, toutes les autres qualités et réalisations spirituelles, l'Éveil même, suivront.

Ceci est illustré par une histoire japonaise très émouvante. On nous dit qu'un jeune homme était très dépensier. Après avoir s'être bien amusé et avoir dépensé tout son argent, il devint complètement dégoûté de tout, y compris de lui-même. C'est dans cet état d'esprit qu'il décida qu'il ne lui restait qu'une chose à faire, entrer dans un monastère Zen et y devenir moine. C'était son dernier recours. Il ne *voulait* pas réellement devenir moine, mais il ne lui restait plus rien d'autre. Alors il alla au monastère Zen. J'imagine qu'il se mit à genoux dehors dans la neige, pendant trois jours, comme, nous dit-on, devaient le faire les postulants. Mais à la fin l'abbé voulut bien le recevoir. L'abbé était un vieux personnage à l'air rébarbatif. Il écouta ce que le jeune homme avait à dire, ne disant pas grand chose lui-même, mais quand le jeune homme lui eut tout raconté il dit : « Bien... Y a-t-il *une chose* à laquelle vous êtes bon ? » Le jeune homme réfléchit, et finit par dire : « Oui, je ne suis pas trop mauvais aux échecs. » L'abbé appela alors son serviteur et lui dit d'aller chercher un certain moine.

Le moine arriva. C'était un vieil homme, qui avait été moine pendant de nombreuses années. L'abbé dit alors à son serviteur : « Apporte-moi mon épée. » L'épée fut cherchée et placée devant l'abbé. L'abbé dit au jeune homme et au vieux moine : « Vous allez maintenant jouer une partie d'échecs. Je couperai avec cette épée la tête de celui qui perdra ! » Ils le regardèrent, et virent qu'il était sérieux. Le jeune homme joua donc son premier coup. Le vieux moine, qui n'était pas un mauvais joueur, joua le sien. Le jeune homme joua son coup suivant. Le vieux moine joua le sien. Après un moment le jeune homme sentit la sueur couler le long de son dos et dégouliner sur ses talons. Alors il se concentra, il mit tout ce qu'il avait dans la partie, et réussit à contrer l'attaque du vieux moine. Il poussa un grand soupir de soulagement : « Ah ! La partie ne se déroule pas trop mal ! » Mais à ce moment-là, alors qu'il était sûr qu'il allait gagner, il leva les yeux et vit le visage du vieux moine. Comme je l'ai dit, c'était un vieil homme, qui avait été moine pendant de longues années, pendant vingt ans peut-être, ou trente ans, ou même quarante ans. Il avait supporté beaucoup de souffrances, il avait accompli beaucoup d'austérités. Il avait beaucoup médité. Son visage était mince, usé et austère.

Le jeune homme pensa soudain : « J'ai été un bon à rien ! Ma vie ne peut servir à personne. Ce moine a eu une si bonne vie, et maintenant il va falloir qu'il meure. » Alors une grande vague de compassion l'envahit. Il se sentit intensément désolé pour ce vieux moine, assis en face de lui et jouant cette partie, obéissant à la commande de l'abbé, et qui était en train de se faire battre et allait bientôt devoir mourir. Une formidable compassion emplit le cœur du jeune homme, et il pensa : « Je ne peux pas permettre cela. » Et délibérément, il joua un mauvais coup. Le moine joua un coup. Le jeune homme joua délibérément un autre mauvais coup, et il devint clair qu'il allait perdre, qu'il ne pourrait plus rattraper sa position. Mais soudain l'abbé renversa le jeu et dit : « Personne n'a gagné, personne n'a perdu ». Puis il dit au jeune homme : « Vous avez appris deux choses aujourd'hui : la concentration et la compassion. Puisque vous avez appris la compassion, vous ferez l'affaire ! »

Tout comme les sūtras du Mahāyāna, cette histoire nous apprend que la seule chose nécessaire est la compassion. Le jeune homme avait mené une vie si misérable, il l'avait gaspillée, mais puisqu'il était capable de compassion il y avait toujours de l'espoir pour lui. Il était même prêt à abandonner sa propre vie plutôt que de laisser le vieux moine sacrifier la sienne : il y avait une telle

compassion profondément enfouie dans le cœur de cet homme apparemment sans valeur. L'abbé avait vu tout cela. Il avait pensé : « Nous avons là un Bodhisattva en herbe », et avait agi en conséquence.

Muditā, ou joie sympathique

La *muditā*, ou joie sympathique, est le bonheur que nous ressentons du fait du bonheur des autres. Si nous voyons d'autres personnes heureuses nous devrions nous sentir heureux nous aussi ; mais malheureusement ce n'est pas toujours le cas. Un cynique a dit que nous ressentons une satisfaction secrète à voir les malheurs de nos amis¹. C'est souvent trop vrai. La prochaine fois que quelqu'un vous racontera une de ses mésaventures, observez votre propre réaction. Vous verrez habituellement, ne serait-ce qu'un instant, un petit frémissement de satisfaction — après lequel, bien sûr, la réaction conventionnelle étouffe votre première *vraie* réaction. Cette joie secrète à voir les malheurs des autres peut être éliminée avec l'aide de la prise de conscience, et aussi par un effort positif pour partager le bonheur des autres.

De façon générale, la joie est une émotion typiquement bouddhique. Si vous n'êtes pas heureux et joyeux, ne serait-ce qu'en certaines occasions, vous ne pouvez guère être bouddhiste. En Orient — quoique vous puissiez peut-être trouver ceci étrange — la religion n'est pas associée avec la tristesse. En Angleterre, dans le passé au moins, il y avait sans aucun doute une tendance à associer religion et sombre tristesse. Les gens pensaient que plus vous paraissiez solennel, sérieux et triste, plus vous étiez religieux. Si vous vous promeniez heureux et joyeux, en particulier le jour du sabbat, vous deviez clairement être une personne irrégulière, impie, ou païenne. Ceci est peut-être une exagération, mais j'ai ouï dire qu'autrefois, en Écosse, vous pouviez être poursuivi pour avoir ri le jour du sabbat.

Malheureusement, en Grande-Bretagne, le bouddhisme a aussi été infecté par ces attitudes, en particulier dans le passé. Je me souviens d'avoir été consterné la première fois où j'ai assisté à une célébration de Vesak, à Londres. Les gens semblaient être venus à des funérailles — sans doute celles de leurs parents ! Quand, au cours de ma causerie, j'ai dit quelques plaisanteries et fait quelques références amusantes, quelques personnes ont eu l'air plutôt surpris. Certaines se sont aventurées à sourire, voire à rire, mais il était clair qu'elles n'étaient pas habituées à ce genre de choses. Dans mon discours j'ai été jusqu'à dire : « C'est très étrange ! J'ai célébré Vesak dans tout le monde bouddhiste, à Ceylan, à Singapour, à Kalimpong et à Bombay, avec des Tibétains, des gens du Sikkim, des Cingalais, des Birmans, des Chinois, des Japonais et des Thaïlandais, et je les ai tous trouvés heureux le jour de Vesak. Mais ici tout le monde a l'air si triste, comme si personne n'était heureux que le Bouddha ait atteint l'Éveil ! » C'était en 1965, et les choses se sont sûrement améliorées depuis. Au moins les bouddhistes ne célèbrent plus Vesak comme si c'était une pénitence, mais apprécient le fait que c'est une occasion de se réjouir. En effet le bouddhisme, en Grande-Bretagne, présente aujourd'hui un aspect plus enjoué et plus joyeux.

Upeksā, ou tranquillité

Upeksā signifie tranquillité ou, plus simplement, paix. Nous pensons généralement à la paix comme à une chose négative, telle qu'une absence de bruit ou de dérangement, comme lorsqu'on dit : « J'aimerais qu'on me laisse en paix. » Mais en fait la paix est une chose très positive. Ce n'est pas moins positif que l'amour, que la compassion, que la joie ; cela l'est même beaucoup plus, selon la tradition bouddhique. L'*upeksā* n'est pas simplement l'absence de quelque chose d'autre, mais une qualité et un état en soi. C'est un état positif et vibrant qui est beaucoup plus proche de l'état de bonheur suprême que de notre conception habituelle de la paix. La paix dans ce sens est aussi un aspect important de l'Émotion Parfaite.

Śraddhā, ou foi et dévotion

Śraddhā est généralement traduit par foi, mais ce n'est pas foi dans le sens de croyance. C'est plutôt l'aspect émotionnel de notre réponse totale à la vérité, en particulier à la vérité représentée par certains symboles. Dans le bouddhisme la foi et la dévotion sont tout particulièrement dirigées vers les Trois Joyaux, ou les Trois Choses les Plus Précieuses : le Bouddha, le maître Éveillé ; le

1. Voir Montaigne (*Essais*, livre 3, ch. 1) : « Au milieu de la compassion, nous sentons au-dedans je ne sais quelle aigre-douce pointe de volupté maligne à voir souffrir autrui. » (N.d.T.)

Dharma, ou enseignement du chemin vers l'Éveil ; et le Sangha, la communauté des disciples suivant le chemin vers l'Éveil. Ces Trois Joyaux ont leurs symboles appropriés. Le Bouddha est représenté par l'image du Bouddha, le Dharma ou enseignement par les écritures, et le Sangha par les membres de l'ordre monastique. A travers l'Orient bouddhiste, dans tous les pays bouddhistes, ces trois symboles — l'image, les écritures et les moines — sont traités avec une grande vénération, non pas pour ce qu'ils sont mais pour ce qu'ils représentent et symbolisent.

La Puja en Sept Parties

Nous avons déjà vu que dans le bouddhisme il y a des pratiques pour développer la *maitrī*, ou amour. De la même façon il y a dans le bouddhisme, tout comme dans d'autres religions, des pratiques pour développer la foi et la dévotion. Une des ces pratiques est la *Puja en Sept Parties*. Comme son nom le suggère, elle comprend sept parties représentant chacune une séquence d'états d'esprit et d'attitudes de dévotion, accompagnée le cas échéant par des actes rituels appropriés.

La première partie de la Puja en Sept Parties est la *pūjā*, ou vénération. Elle consiste à faire des offrandes. Dans la forme de *pūjā* la plus simple, les offrandes sont faites simplement de fleurs, de lumières — qu'il s'agisse de bougies allumées ou de lampes — et de bâtons d'encens incandescents. Il y a aussi ce que l'on appelle les sept offrandes ordinaires : de l'eau à boire, de l'eau pour laver les pieds, des fleurs, de l'encens, de la lumière, du parfum, de la nourriture, avec parfois une huitième offrande, de la musique. Ce sont, incidemment, les anciennes offrandes indiennes aux invités d'honneur.

Aujourd'hui encore, en Inde, si vous vous rendez dans n'importe quelle maison en invité d'honneur, on vous donnera tout de suite un verre d'eau, car il fait très chaud en Inde et il est probable que vous ayez soif. Vos hôtes vous donneront ensuite de l'eau pour vous laver les pieds, et souvent vous les laveront eux-mêmes, en particulier si vous êtes un moine, car vous êtes arrivé par les routes poussiéreuses d'Inde et vos pieds sont poussiéreux. Puis ils vous donneront une guirlande de fleurs, et ils allumeront des bâtons d'encens pour créer une atmosphère agréable et chasser mouches et moustiques. Si c'est le soir, ils allumeront une lampe. Ils vous offriront ensuite du parfum pour le corps et, bien entendu, quelque chose à manger. Après le repas il y aura parfois un peu de musique.

C'est ainsi qu'un invité d'honneur est reçu en Inde, et ce sont les sept ou huit offrandes aux invités d'honneurs qui sont devenues les sept ou huit offrandes religieuses du bouddhisme. Ces offrandes sont faites au Bouddha car il vient dans le monde en invité, si l'on peut dire, depuis un niveau d'existence plus élevé. Il représente l'irruption dans ce monde terrestre de quelque chose de Transcendantal ; il est donc traité et honoré comme un invité. Parfois, les sept ou huit offrandes sont réelles, et dans ce cas de l'eau, des fleurs, de l'encens, de la lumière, du parfum et de la nourriture sont disposés sur les « marches » de l'autel, mais plus souvent, cependant, et en particulier chez les Tibétains, elles sont remplacées par sept ou huit bols d'eau.

La seconde partie de la Puja en Sept Parties est la *vandanā*, qui signifie hommage ou salutation. Il s'agit de rendre hommage avec son corps. Certains pensent qu'il suffit de *ressentir* respect ou hommage envers le Bouddha. Ceci peut être vrai, mais si vous ressentez ces émotions de façon assez forte vous voudrez les extérioriser. Si vous aimez quelqu'un vous ne voulez pas garder ce que vous ressentez dans votre seul esprit. Vous l'extériorisez car vous êtes une totalité : non seulement esprit, mais aussi parole et corps. Ainsi, si vous ressentez une véritable vénération pour le Bouddha vous ne voudrez pas la garder seulement dans l'esprit : vous voudrez l'exprimer spontanément avec votre corps, par une action physique.

Il y a de nombreuses formes de *vandanā*, ou hommage, des mains simplement jointes en salut, comme lorsque nous récitons la Puja en Sept Parties, jusqu'à une complète prostration au sol, ce qui se fait à l'occasion de cérémonies. Mais que l'on joigne les mains ensemble, ou que l'on ne joigne que l'extrémité de nos doigts, ou que l'on s'allonge entièrement sur le sol, toutes ces formes d'hommage représentent une attitude humble et réceptive de notre part. Elles expriment notre ouverture à l'inspiration spirituelle venant du Bouddha.

La troisième partie de la Puja en Sept Parties est *Aller en Refuge* dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Ceci représente un engagement envers le Bouddha en tant qu'idéal spirituel, envers le Dharma en tant que chemin de réalisation de cet idéal, et envers le Sangha en tant que communauté de ceux en compagnie desquels nous travaillons à cet idéal. Aller en Refuge marque un moment

décisif dans notre vie spirituelle. Cela représente une réorientation totale de toute notre vie dans la direction de l'idéal. Formellement, la « prise » des Refuges consiste en la répétition de la formule du Refuge, ainsi que certains *śīlas*, ou préceptes éthiques, après un moine ou un bouddhiste aîné et respecté. On est alors reconnu comme étant formellement engagé dans la vie bouddhique.

La partie *Aller en Refuge* de la Puja en Sept Parties est suivie par la *Confession des fautes*. La confession est une chose très importante dans toutes les formes de bouddhisme, quoique sa signification soit psychologique plutôt que théologique. De nombreuses personnes souffrent de sentiments réprimés de culpabilité, aboutissant très souvent à la haine de soi. Elles ne peuvent développer la *maitrī*, ou amour, en tout cas pas dans toute son ampleur. S'ils sont conscients de fautes ou de défauts, les moines bouddhistes les confessent entre eux, en particulier à leurs propres maîtres, ou au Bouddha. La coutume existe aussi, si vous êtes conscient de quelque faute ou défaut en vous, de brûler de l'encens devant l'image du Bouddha et de réciter des soûtras, et de le faire jusqu'à ce que vous vous sentiez libéré de ce sentiment de culpabilité. Quoiqu'elles soient très importantes sur le plan psychologique, ces pratiques ne vous absolvent pas des conséquences de la faute que vous avez commise. Vous devez encore souffrir des conséquences de vos actions, mais vous êtes subjectivement libre du sentiment de remords ou de culpabilité. Ceci est très important, car de tels sentiments peuvent empoisonner ou vicier toute notre vie spirituelle.

La cinquième partie de la Puja en Sept Parties est la *Réjouissance du mérite*. Cela complète la pratique précédente. Si, trop ou trop souvent, vous pensez à vos fautes et contemplez vos nombreuses récidives, vous pouvez vous décourager. Après avoir confessé vos fautes, vous devez donc vous inspirer en vous rappelant les vertus des autres, en pensant tout particulièrement aux Bouddhas et aux Bodhisattvas, aux vies qu'ils ont menées, aux perfections qu'ils ont pratiquées. Inspirez-vous, par exemple, des exemples de Milarépa, de Han Shan, de Houei-neng ou de Hakuin. Ou pensez aux divers héros et héroïnes séculiers qui ont vécu pour le bien des autres, et dont les vies sont une source d'inspiration pour nous : des gens comme Florence Nightingale et Elizabeth Fry¹, des grands philanthropes, des grands réformateurs sociaux. Pensez, même, aux vertus des gens ordinaires : pensez à vos propres amis, pensez comme parfois ils agissent si bien, comme parfois ils sont si généreux, si aimables. Contemplez ce côté plus positif de leur nature, et de cette façon apprenez à apprécier les mérites — et à vous en réjouir — de tous les autres êtres vivants, des Bouddhas et Bodhisattvas jusqu'aux personnes ordinaires qui sont vos amis et vos voisins. Cela créera en vous un sentiment d'euphorie, de soutien même. Vous réaliserez que vous n'êtes pas seul au monde, spirituellement parlant, mais que vous suivez le même chemin que d'autres ont suivi, et *suivent*, avec succès. Grâce à cette prise de conscience vous vous sentirez soutenu dans votre vie spirituelle et dans votre effort spirituel.

La sixième partie, *Supplication*, est basée sur un épisode légendaire de la vie du Bouddha. Selon la légende, une certaine déité appelée Brahmā Sahampati apparut devant le Bouddha après son Éveil, et lui demanda de faire connaître la vérité qu'il avait découverte, par compassion envers tous les êtres vivants. Nous devons comprendre la véritable signification de cette histoire. Ce n'est pas qu'il ait fallu rappeler au Bouddha ce qu'il devait faire. Il n'avait pas besoin de Brahmā Sahampati pour venir et lui conseiller d'enseigner. Ce que cet épisode et cette partie de la Puja signifient c'est que le disciple doit être prêt : le disciple doit vraiment vouloir l'enseignement et doit, si l'on peut dire, supplier le maître, le Bouddha, de donner l'enseignement. « Quand le disciple est prêt, le maître apparaît. » Cette partie de la Puja représente donc ce fait d'être plein de bonne volonté et prêt à recevoir l'enseignement.

La septième et dernière partie de la Puja en Sept Parties est le *Transfert du mérite et renoncement de soi*. Ceci consiste en un souhait que tout mérite, tout bienfait que vous ayez pu obtenir de la célébration de cette Puja, ou de quelque autre acte religieux que ce soit — qu'il s'agisse d'observer les préceptes, d'Aller en Refuge, d'étudier la philosophie bouddhique, ou de pratiquer la méditation — puisse être partagé avec tous les autres êtres vivants. Vous n'êtes pas concerné que par votre propre salut. Vous n'avez pas en vue le Nirvana que pour vous seul. Vous voulez rassembler toute l'humanité, tous les êtres vivants même, et les aider autant que vous-même — contribuer à *leur* évolution en direction du but du Nirvana. Il n'y a pas de place pour

1. Les anglaises F. Nightingale (1820-1910) et E. Fry (1780-1845) consacrèrent respectivement leur vie à l'amélioration des conditions de vie dans les prisons, et à l'amélioration des soins hospitaliers (N.d.T).

l'individualisme religieux dans la vie spirituelle. Lors de la pratique de tout exercice spirituel vous devriez ressentir que tous les autres êtres vivants le pratiquent avec vous.

Dans le Mahāyāna, il existe une façon délibérée de développer cette attitude. Lorsque vous accomplissez un exercice religieux vous visualisez toutes les autres personnes, comme si elles le faisaient avec vous et en partageaient les bienfaits. Quand vous êtes assis et méditez, pensez à tout le monde assis et méditant. Quand vous chantez les louanges du Bouddha, pensez à tout le monde chantant. Quand vous récitez un mantra, pensez à tout le monde récitant. De cette façon vous développez le sentiment du partage avec d'autres de tout bienfait obtenu en raison de votre pratique spirituelle. Ce sentiment prépare le chemin pour prendre ce que l'on appelle le Vœu du Bodhisattva : le vœu d'atteindre l'Éveil non seulement pour soi, mais pour tous les êtres vivants sans exception ; le vœu que l'on va les emmener avec soi, pour que *tous* atteignent l'Éveil, que *tous* entrent en Nirvana, que *tous* atteignent la Bouddhité Suprême.

Voici donc la Puja en Sept Parties : une très belle suite d'états d'esprit de dévotion, auxquels nous donnons expression par des actes et des paroles appropriés.

La plupart des émotions positives dont j'ai parlé sont ce que l'on appelle des émotions sociales. Ce sont des émotions qui se rapportent à d'autres personnes, et qui prennent naissance lors de nos diverses relations avec d'autres. Nous ne ressentons pas ces émotions tout seuls. Elles apparaissent entre nous et d'autres personnes. Elles apparaissent dans le groupe. Les émotions positives — amour, compassion, joie, etc. — sont bien plus facilement cultivées au sein d'un groupe, où les gens ont, par moments au moins, un visage amical et heureux. Si nous restons chez nous et essayons de ressentir amour, compassion et joie, cela n'est pas facile. Voilà pourquoi nous avons une communauté spirituelle, un sangha, un ordre : parce que cela rend la transformation de notre nature émotionnelle beaucoup plus facile. Et, à moins que nous ne transformions notre nature émotionnelle, il n'y a pas pour nous de vie spirituelle. C'est pourquoi il est si important que dans le groupe, dans la communauté, dans le sangha, nous cultivions sans cesse une bonne attitude. On peut dire qu'une communauté spirituelle n'est pas réellement une communauté spirituelle si ses membres ne développent pas vraiment en son sein, et ne trouvent pas plus facile à développer en son sein, les émotions positives d'amour, de compassion, de générosité, de paix, de foi et de dévotion. C'est pour la réussite du développement de telles émotions, et pour la transformation de notre nature émotionnelle, que nous avons une communauté spirituelle. Si la communauté spirituelle ne marche pas de cette façon, il vaut encore mieux ne pas du tout avoir de groupe ni de communauté.

'Vision and Transformation' © Sangharakshita, Windhorse Publications 1990, traduction © Christian Richard 2005.