

La compassion: **entretien avec le Lama Karta**

Q: quelle définition donneriez-vous à la compassion dans la tradition bouddhiste ?

R: dans la tradition bouddhiste, on dira qu'il ne faut pas uniquement avoir en vue le fait de vouloir être heureux ou de voir les autres heureux mais surtout de se sentir concerné par la souffrance des autres et exprimer le souhait que les autres puissent être libérés de la souffrance et des causes de celle-ci. Il ne s'agit pas seulement d'un souhait mais également d'une impulsion qui amène à agir de telle façon que ce souhait puisse être réalisé.

Q: que signifie être libéré des causes de la souffrance et comment peut-on agir pour que soi-même ou les autres en soient libérés?

R: libéré des causes de la souffrance signifie se libérer de l'impact du karma et des émotions perturbatrices. On va donc se concentrer sur toutes les causes et circonstances qui amènent à agir de manière destructrice, perturbatrice, aussi bien vis-à-vis de soi-même que vis-à-vis des autres. On va faire tout ce qu'on peut pour être moins vite victime des émotions perturbatrices et de tout ce qui obscurcit et aveugle l'esprit. Dans ce sens, au lieu de prendre des habitudes du côté des émotions perturbatrices, il s'agit plutôt de s'habituer à des attitudes et à des actions constructives.

Voilà pourquoi on insiste beaucoup sur le fait de développer la compassion parce que, si elle est présente, on peut dire que toutes les émotions perturbatrices n'ont plus de raison d'être et que c'est l'absence de compassion qui fait qu'on est victime de certaines attitudes qui sont nuisibles ou perturbatrices. Dans le dharma, dans notre pratique, cette compassion est vraiment fondamentale.

Q: par rapport aux événements importants de ce monde, aux guerres ou actes terroristes, quelle serait la bonne attitude de compassion ?

R: il n'est pas aisé de répondre à cette question en une seule phrase bien évidemment, mais notre point de vue reste que l'on ne peut s'imaginer que dans une situation de guerre les choses vont se pacifier tout spontanément. La compassion est donc importante et ce d'autant plus que l'on part du principe que si l'on répond à la guerre par un acte d'agressivité à quelque niveau que ce soit, même dans le but d'instaurer la paix, c'est une histoire sans fin.

Il faut une compassion combinée à la sagesse. C'est la sagesse qui va inspirer la compassion pour des actes pertinents, pour faire ou non certaines choses et pour savoir quand et comment?

Tout cela est important, que ce soit entre deux personnes ou entre des pays, à un niveau collectif et mondial. La cause de beaucoup de conflits et de difficultés se trouve dans l'absence de compassion, dans le fait qu'on ne se sent pas concerné par les autres, que l'on ne regarde que son propre sort.

Q: est-ce que la notion d'ego, au sens du bouddhisme, est un élément important pour comprendre ce qu'on recherche dans la compassion?

R: si on part du principe de l'ego, si on ne comprend pas bien le sens de la compassion, si on ne voit pas bien le sujet du moi, si on se trompe, s'il n'y a pas de sagesse dans la compassion, dans les actes de l'individu, il est clair que les choses vont évoluer de mal en pire et que va s'installer cette fixation que l'on appelle l'attitude égocentrique. Celle-ci consiste à avoir de l'autre l'image d'un ennemi en disant « il me pose des problèmes, il l'a fait dans le passé, il le fait maintenant, ce sera très certainement le cas à l'avenir ». On se lance donc dans toutes sortes de constructions mentales qui ne font que compliquer et embrouiller les pistes. C'est pour cela qu'il est important que cette compassion authentique, la clarté de la compassion authentique, s'installe parce que si elle s'installe, le danger de fixation, le danger d'actes qui proviennent d'égoïsme va diminuer de plus en plus.

Il se peut qu'on se dispute, comme les parents qui se disputent mais qui s'aiment, qui ont beaucoup de compassion. En ce cas, ce n'est pas grave. Mais c'est dans l'absence de compassion que des disputes deviennent des drames.

Q: dans le bouddhisme, quelle est la place de la compassion, y a-t-il d'autres éléments qui soient aussi importants ?

R: il n'y a rien qui soit plus important que la compassion. Dans les textes aussi, on voit souvent la formule « je me prosterne devant la compassion »: pour dire que c'est vraiment le summum. Pourquoi la pratique, pourquoi tous les conseils, pour que naisse la compassion là où elle n'est pas encore née, pour que là où elle est née qu'elle s'épanouisse, là où elle s'épanouit pour qu'elle puisse se développer jusqu'à la perfection pour devenir un fruit très mûr. Donc du début jusqu'à la fin il est question de la compassion, il n'y a rien de plus important.

Par ailleurs il faut dire, comme on l'a déjà suggéré, que l'on pense à une compassion combinée à la sagesse. C'est là le sens de la formule compassion vacuité. Dans les enseignements, le Bouddha dit qu'il n'y a qu'un seul dharma, si on le sait on a compris tous les dharmas. Il n'y a donc qu'un seul conseil et qu'une seule pratique importante; celle de la compassion.

Q: dans d'autres traditions, trouveriez-vous des équivalents à la compassion ?

R: l'ouverture vers l'autre sous différentes formes, l'altruisme ou la compassion, on la trouve dans toutes les traditions. On en parle dans toutes les traditions. En ce qui nous concerne, il y a différents types de traditions, chaque fois combinées à la sagesse. Il s'agit des niveaux de pratiques. On en distingue trois.

Il y a d'abord la compassion par rapport aux êtres vivants. Cela signifie cette connectivité sur base de laquelle on se sent concerné par la souffrance que l'on voit auprès des autres, par la souffrance dont on sait que les autres souffrent.

Le deuxième niveau est celui de la compassion par rapport à la nature des choses qui signifie que les êtres ne devraient pas souffrir mais que cela est dû au fait qu'ils se trompent par rapport à ce qu'ils font et aux conséquences qu'ils attendent.

C'est parce qu'il y a une méprise à la base de leurs actions qu'ils tombent à chaque fois dans la souffrance. Et cette compréhension qui est illustrée par tout ce qui est vécu, va inspirer le sujet en question à une compassion encore plus profonde. Cette compréhension enrichit en quelque sorte la compassion qui devient plus significative et plus profonde encore.

Puis finalement, il y a une compréhension, à un troisième niveau, où la compréhension touche à la nature même de tout ce qui existe, où le concept de la vacuité est introduit dans le raisonnement et où la sensibilité par rapport à l'inutilité, la non-raison d'être de la souffrance de tous ces êtres, devient encore plus frappante. Cette compréhension, sur base du concept de la vacuité, va permettre au sujet de développer une compassion inconditionnelle et illimitée.

Sinon notre compassion ne pourra être déclenchée que lorsque l'on est en présence de personnes en détresse, de pauvres, de ceux qui sont malades, ou handicapés, etc, ce qui est une bonne chose bien sûr mais c'est un petit peu comme s'il fallait voir une plaie avant de pouvoir savoir que quelqu'un souffre. Un cancer qui est caché dans le corps, on ne le voit pas mais c'est une maladie plus grave qu'une plaie visible. De là à se dire qu'il y a encore des maladies au niveau de l'esprit, elles sont encore plus invisibles et donc pour arriver vraiment à une compassion qui touche tous les endroits où la souffrance est vécue il faut l'approfondir de plus en plus.

Q: pensez-vous alors, s'il faut avoir une compassion inconditionnelle et illimitée, que la planète souffre, que toute chose ou tout être vivant et qui respire souffre ?

R: oui, on pourrait dire que tous les êtres vivants souffrent d'une manière ou d'une autre et que même si ce n'était pas le cas, le fait de progresser dans la compassion jusqu'à ce niveau de compassion inconditionnelle et illimitée, ce que l'on appelle en termes techniques la compassion non intentionnelle, c'est une façon d'ouvrir son esprit, d'avoir une vision très large.

Q: est-ce que ce serait un critère clef pour le problème du réchauffement de la planète, serait-ce un état d'esprit indispensable pour le solutionner, en particulier dans le chef des personnes chargées de prendre des décisions importantes?

R: en effet, on pourrait se dire qu'un sentiment de reliance qui serait présent dans le chef des personnes qui doivent prendre des décisions, ce serait une façon de les amener plus facilement à prendre les bonnes décisions à un niveau global. Dans la compassion, il y a un sens de responsabilité aussi et dans la sagesse il y a cette compréhension que la prudence est de mise maintenant et que l'on est tous reliés.

Q: diriez-vous qu'être dans la compassion pour la souffrance d'autrui, qu'elle soit visible ou invisible, morale ou physique, c'est être dans la compassion pour sa souffrance à soi, même si on n'en est pas conscient, et si oui pourquoi?

R: lorsqu'on développe la compassion, on voit que l'esprit n'est plus perturbé. Lorsque l'esprit n'est plus perturbé, on est tout à fait à l'aise en d'autres mots.

Le sujet en question se sent donc bien, heureux, et en ce sens on peut dire qu'il ne faut pas séparer le fait de s'engager pour les autres, d'avoir en vue le bien des autres, parce que tout est interrelié. S'occuper des autres, c'est une raison bien évidemment, mais en même temps on constate que l'on entre dans un état de non-perturbation. C'est ce qu'on cherche aussi, c'est ce qui fait notre bonheur également et c'est pourquoi on dit que la compassion est vraiment une bonne attitude à prendre, c'est la cause du bonheur que nous cherchons et que nous pouvons offrir aux autres.

Q.: Pensez-vous qu'il y a suffisamment de compassion dans les relations de communautés à communautés, notamment nationales, de civilisations, religieuses, ou encore culturelles ...?

R.: si on veut vraiment progresser dans le monde, ce qui signifie arriver à une coexistence parfaite, il faut ce sens des responsabilités qui se cache dans la pratique de la compassion. C'est parce que les parents se sentent appelés par les besoins des enfants qu'ils interviennent. Tout comme les enseignants se sentent appelés à aider les élèves. Dans un couple, l'un se sent appelé à aider l'autre, cette prise en charge est importante si l'on veut progresser pour arriver à une coexistence pacifique. En ce sens, les termes de vacuité ou d'interrelations par exemple, nous apprennent beaucoup quant au fait que tout le monde est toujours impliqué. Mais on ne l'apprend que par des exemples négatifs. Ainsi, avec la crise, on sait qu'un seul problème bien spécifique et technique dans un pays entraîne des conséquences immenses. Exactement de la même manière, on sait que le retard ou des problèmes que pourrait avoir un avion vont perturber tout le schéma de tous les vols. Donc l'idée de pouvoir s'isoler et de pouvoir suivre une politique individuelle ou limitée à une identité ou à un pays n'a plus de sens.

Parmi les pays riches, il faudrait que cette qualité de la compassion se développe. Ceux qui ont les moyens, les possibilités, les qualités et opportunités ont encore plus la responsabilité de pratiquer la compassion.

Q.: quels sont les obstacles principaux à la compassion et comment les dépasser?

R.: l'obstacle est la colère parce que c'est une expression de l'attachement au moi. C'est le royaume du « moi je » qui s'installe. Il est donc très important de comprendre que le remède, le contraire de la colère, c'est la patience. Il s'agit donc de développer une patience-tolérance par rapport à ce qui nous cause des difficultés et ce qui nous fait souffrir, de découvrir le courage qui consiste à assumer parfois des situations difficiles.

Dans la vie courante, il y a beaucoup d'exemples où, parce qu'on sait que les résultats seront positifs, on est capable de tolérer certaines choses, de développer la patience, d'avoir ce courage d'assumer certaines formes de souffrances. On va à l'hôpital pour des interventions chirurgicales dont on accepte la douleur et on l'assume parce qu'on sait quelles sont les conséquences.

En ce sens, vis-à-vis de ce qui ne nous convient pas, vis-à-vis de l'ennemi par exemple, la qualité qui consiste à pratiquer la patience est peut-être un moyen qui permet d'éviter en tout cas le désastre qui suit la colère et toutes les expressions de la colère, et de trouver une issue à la situation en faisant appel au meilleur de chaque côté.

Q.: à vous entendre, je me dis que ça nous arrive à tous de louper une marche, de perdre patience. Est-ce que là aussi, par rapport à soi-même et à ses fautes, la solution est dans la compassion?

R.: vis-à-vis de soi-même on peut aussi avoir une certaine générosité dans ces cas-là, en se disant « en effet je me suis trompé ici, à l'avenir je ferai attention ». Cela vaut mieux que de s'accuser, de s'accabler d'une sorte de culpabilité qui va amener à une léthargie, qui va asphyxier le sujet en question. Il s'agit de se dire que « tout le monde peut faire des erreurs, c'est mon cas maintenant, je vais m'améliorer » et d'avoir des pensées encourageantes, constructives qui instaurent une dynamique positive.

On peut apprécier aussi des activités positives qu'on a accomplies. En se disant « c'est très bien et je vais continuer dans ce sens ».

Q.: quels parallèles éventuels feriez-vous entre la compassion, fort utilisée dans le langage bouddhiste et les termes de paix ou de justice qu'on retrouve peut-être plus dans d'autres religions?

R.: je vois des rapports. On peut dire que lorsqu'on pratique la compassion, on s'engage sur la voie de la paix. La paix a une chance de se manifester, grâce à la compassion. Il y a là un lien intime entre les deux, tout comme avec la justice, dans la mesure où l'élément sagesse combiné à la compassion fait que les actes que l'on accomplit sont pertinents et que l'on n'arrive pas à la justice fragmentaire qui n'est que l'expression des besoins ou des idées d'une classe ou d'une personne, mais bien la justice dans le sens plein du terme c-à-d où les choses se font comme il se doit. En ce sens, la pertinence qui est le résultat naturel d'un acte de compassion est aussi en fait donner une chance à la justice.

Q.: par rapport à un ennemi menaçant, comment est-ce qu'on témoigne de compassion à son égard?

R.: tout est envisageable, parfois il vaut mieux fuir qu'autre chose. C'est pour cela qu'on dit que la compassion amène aussi à avoir cette clarté d'esprit qui permet de savoir exactement comment il faut réagir dans une situation aussi extrême que celle-là. Alors que si l'on n'a pas de compassion, la réaction sera dictée par un esprit qui est perturbé par telle ou telle émotion, ou par telle ou telle conviction. Il ne faut donc pas agresser mais il y a beaucoup de types d'activités, de réactions, qu'on peut développer et qui permettent de faire comprendre quelque chose ou de se donner toutes les chances de trouver une issue dans cette situation.

Q.: si on prend le cas du Tibet, est-ce que la compassion suffit et pensez-vous que le problème vient d'un manque de compassion universelle dans la communauté internationale ?

R.: je suis convaincu que l'approche du Dalaï Lama est vraiment tout à fait correcte et qu'il n'y a aucune erreur dans sa façon d'envisager le problème et de réagir. Mais c'est justement, le manque de compréhension, le manque de courage et de support de cette attitude qui affaiblit beaucoup la chose. Donc l'erreur n'est pas du côté de la politique qui est suivie. L'erreur est dans le manque de courage, de compréhension, de soutien d'une politique qui a toute sa valeur.

C'est étonnant parce que soutenir le Dalaï Lama, c'est la chose la plus facile qui soit. Il faut tout simplement parler de la vérité, il faut soutenir des paroles de vérité et il faut parler en termes de paix. Et bien non, on préfère pousser des cris de guerre et soutenir ceux qui choisissent la voie de la guerre.

Ce manque de compassion se situe chez ceux qui prennent des décisions, qui ont des fonctions clefs alors que le commun des mortels se sent concerné par le Tibet, montre de la compassion.

Si on ne fait pas appel à la compassion et qu'on n'utilise que ce que l'on appelle la raison d'Etat, en termes politiques, et bien on arrive à cette situation.

Q.: comment faire alors pour faire changer la raison d'Etat ?

R.: que la compassion soit présente ou non, visible ou non, peut-être en tout cas, veiller à ce qu'elle ne s'affaiblisse pas dans notre propre cas. Qu'on reste vaillant et courageux dans le sens de vraiment y croire et continuer à montrer de la compassion. Lorsque cette compassion est appliquée quand même, qu'on en parle et en témoigne, il n'y a pas de raison pour que, d'une manière ou d'une autre, les choses n'évoluent finalement pas dans ce sens. Tout progrès dans l'histoire de l'humanité est le résultat d'une attitude constructive qui est celle de la compassion et du sentiment de collectivité. Et tout passage destructeur dans l'histoire de l'humanité est le résultat de la colère et de l'agressivité.

On peut dire qu'il y a beaucoup plus de choses qui sont préservées, qui ont pu se développer, que de choses qui se sont perdues et dès lors que les forces positives et constructives l'emportent.

Q.: quels noms, dans l'histoire de l'humanité, citeriez-vous comme modèles de compassion ?

R.: on peut penser à Gandhi, à Jésus-Christ, au Dalaï Lama. Dans l'exemple de Nelson Mandela on voit aussi quelqu'un qui représente cet idéal.

Q.: l'abbé Pierre ?

R.: oui aussi.

Éditeur responsable: Marc Schonnartz, 1348 Louvain-la-Neuve,
Belgique (www.existerensemble.com).

Toute reproduction totale ou partielle, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans autorisation préalable de l'éditeur responsable.