

Sermons

Discours bienveillant - Aigo 愛語 par le Rév. Daigaku Rummé, première partie

Le mot « aigo » (*priyavacana*) est un terme bouddhique ancien originaire d'Inde, mais dans l'école Sôtô le contexte avec lequel nous sommes le plus familiers est la référence que l'on trouve dans le texte de Dôgen Zenji *Bodaisatta Shishobo*. *Bodaisatta Shishobo*, qui signifie « Les quatre méthodes englobantes du bodhisattva », est un chapitre de son chef-d'œuvre le *Shôbôgenzô*. « Aigo » signifie littéralement « discours bienveillant, affectueux » que l'on peut aussi traduire par « mots attentionnés ». Je pense que c'est juste de dire que la plupart des Japonais n'ont pas lu le *Shôbôgenzô*, mais tous les Japonais associés à l'école Sôtô sont familiers avec le *Shushogi* (« La signification de la pratique et de la vérification »). Le *Shushogi* est un recueil de citations extraites du *Shôbôgenzô* pour former un sutra, à l'origine pour les laïcs, composé par Ouchi Seiran au début du vingtième siècle. Le *Shushogi* comprend cinq sections. La quatrième section est intitulée « Faire vœu de rendre service aux êtres ». La plus grande partie de cette section est une citation directe des « quatre méthodes englobantes du bodhisattva ». C'est dans ce contexte de l'enseignement de rendre service aux autres que la plupart des gens ont pris connaissance de l'enseignement de Dôgen Zenji concernant « Aigo ». Que nous traduisions ce terme en français par « discours bienveillant » ou « mots attentionnés », il s'agit d'une notion que la plupart des gens ne considèrent pas comme étant particulière à la religion bouddhiste, ils la voient plutôt comme un concept éthique que nous pouvons retrouver dans n'importe quelle culture ou religion. Quel est alors le sens de ce mot en ce qui concerne le bouddhisme ? Que voulait dire Dôgen Zenji en l'utilisant ? Ce sont des questions auxquelles je ne peux pas promettre de répondre, mais j'aimerais écrire sur certains liens que je perçois entre cet enseignement et le contexte plus large de l'enseignement Sôtô en général. J'aimerais commencer d'abord par vous entretenir du sens du terme « *Shôbôgenzô* ».

« Shô », dans le mot *Shôbôgenzô*, signifie « quelque chose qui est éternel, quelque chose qui ne changera jamais ». Le caractère chinois pour « shô » (正) signifie « vrai » ou « droit » et, dans ce cas, « immuable ». « Hô » (法), qui est en fait prononcé « bô » quand il apparaît dans le mot « *Shôbôgenzô* », est le « Dharma ». Le « Dharma » est « tout ce que nous voyons avec les yeux, entendons avec les oreilles, goûtons avec la langue, sentons avec le nez ou la peau, et pensons avec l'esprit. Les êtres humains font aussi partie du Dharma. « Gen » (眼) signifie « œil ». Dans ce cas, l'œil représente chacune des six fonctions sensorielles : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la pensée. L'œil ne juge pas si quelque chose est propre ou sale, petit ou grand ; il reflète simplement ce qui est vu. La langue ne fait pas la distinction entre le sucré et le salé. Toute chose dans notre vie apparaît par l'intermédiaire des cinq sens que sont la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher. C'est dans l'esprit que les différences entre sucré et salé, aimé et détesté se font jour. L'outil qui opère ces différences, nous l'appelons la « conscience ». Aucune différence n'est faite entre les sensations qui sont perçues par les yeux, les oreilles ou la langue. La différenciation ne s'effectue que par le fonctionnement de la conscience. Cela signifie que ce n'est pas mauvais de penser à différentes choses, et que de telles pensées ne sont pas des illusions. La fonction de l'esprit n'est rien de plus qu'un outil pour penser. Cela est expliqué par le morphème « gen » (œil) dans *Shôbôgenzô*. « Zô » (藏) est un entrepôt ou un trésor. Le sens ici est qu'en laissant la souffrance être ce qu'elle est, en laissant l'angoisse être ce qu'elle est, et en laissant toutes les discriminations être ce qu'elles sont, nous fonctionnons librement. Collectivement, les quatre composantes du « *Shôbôgenzô* » signifient que nous sommes nous-mêmes un œil qui voit les choses correctement. Cela signifie voir toutes les choses comme étant essentiellement un tout.

De nombreuses personnes pensent que « *Shôbôgenzô* » fait uniquement référence au livre de Dôgen Zenji, mais si nous recherchons l'étymologie de cette expression, nous trouvons que ce terme est apparu dans le récit bien connu appelé « Le Bouddha Shakyamuni tient une fleur » (un récit auquel Dôgen Zenji fait référence trois fois dans le *Shôbôgenzô*). Le Bouddha Shakyamuni avait voulu résoudre par tous les moyens les souffrances fondamentales de la vie humaine : la naissance et la mort, la vieillesse et la maladie. C'est pour cette raison qu'il est allé dans un lieu pour pratiquer l'ascèse. En parlant plus tard de la nature de cette pratique, il a dit : « Personne, dans le passé, le présent ou le futur, n'a pratiqué, ne pratique ou ne pratiquera l'ascèse d'une manière aussi stricte que je l'ai fait. » Cependant, quelle que soit la souffrance qu'il a fait endurer à son corps, il a été incapable d'atteindre la réelle satisfaction. En réalisant qu'il serait incapable d'arrêter les souffrances fondamentales des êtres humains par la pratique de l'ascèse, le Bouddha Shakyamuni a récupéré ses forces en acceptant la nourriture d'une jeune

fillette du village puis il s'est assis. Plusieurs années plus tard, au moment de voir l'étoile du matin, il a réalisé qu'il existait certainement un moment où le soi s'éveille au soi. Il a vérifié cela par et pour lui-même. Pendant les quarante-neuf ans suivant son illumination, le Bouddha a voyagé en Inde en exposant son enseignement que toute chose, y compris les montagnes, les rivières et l'herbe sont et seront bouddha. Cependant, la réelle signification de l'enseignement du Bouddha Shakyamuni ne peut pas être exprimée verbalement. Vers la fin de sa vie, quand était venu le moment de décider qui serait son successeur, alors qu'il était au sommet du mont Grdhrakuta, il a soudain soulevé une fleur puis l'a laissée tomber. Son disciple Mahakashyapa s'est fendu d'un large sourire. Voyant cela, le Bouddha Shakyamuni a dit : « J'ai le trésor de l'œil du vrai Dharma (Shôbôgenzô), l'esprit merveilleux du nirvana, la forme réelle de l'informe, et l'entrée du subtil dharma indépendant des mots et transmis par-delà les enseignements. Je le confie maintenant à Mahakashyapa ». Cette expression, « Shôbôgenzô », a été utilisée à ce moment. Donc, veuillez considérer que le *Shôbôgenzô* de Dôgen Zenji a les mêmes propriétés que le Shôbôgenzô du Bouddha Shakyamuni. Simultanément, gardez à l'esprit que vous-mêmes n'êtes rien d'autre que ce Shôbôgenzô. Le principal point sur lequel Dôgen Zenji met l'accent, encore et encore, dans le *Shôbôgenzô* est : « Comment est-il possible de vraiment se connaître soi-même ? » En général, nous pouvons dire que la pratique du zen est le fait d'essayer de connaître le soi ; c'est l'intention de connaître le soi qui forme un tout avec toute chose.

Peut-être que l'enseignement de Dôgen Zenji le plus connu est « Étudier la Voie du Bouddha c'est étudier le soi. Étudier le Soi c'est oublier le soi. Oublier le soi c'est être illuminé par toute chose. Être illuminé par toute chose c'est se défaire du corps et de l'esprit du soi et des autres. Toute trace d'illumination disparaît et cette illumination sans trace continue encore et encore ». Dans cet enseignement, qui apparaît aussi dans le *Shôbôgenzô*, Dôgen Zenji dit clairement que la pratique (l'étude de la Voie du Bouddha) c'est réaliser la nature essentielle des choses (le Soi). C'est réaliser fondamentalement qu'il n'y a pas de séparation entre soi-même et les autres en oubliant l'ego et le fait que toute chose fait partie du corps de quelqu'un (illuminé par toute chose). Quand on arrive à réaliser qu'il n'y a pas besoin de comparer en dehors du soi fonctionnant à cet instant (voir, entendre, sentir, goûter, toucher, penser), l'esprit de recherche s'arrête et un esprit de grand amour afflue alors. La réelle nature du Soi s'est alors manifestée. Le sens d'un ego et d'un soi séparés, qui est la source de la division de l'unité essentielle de la nature des choses entre le soi et l'autre, la souffrance et le plaisir, l'augmentation et la diminution, est la source de toute illusion et angoisse. Quand la source de cette illusion disparaît complètement, on appelle cet état « libération ». On l'appelle aussi « nirvana » ou « illumination ». Quand le soi est oublié, alors la joyeuse activité qui est libérée de l'ego naît (toute trace d'illumination disparaît) et vous confirme à tout moment, en tout lieu, dans toute situation (cela continue éternellement).

De nouveau, quand nous considérons l'enseignement de Dôgen Zenji concernant le « discours bienveillant », je pense qu'il est important de considérer le contexte plus large qui entoure son enseignement.

A suivre.

Sermons

Discours bienveillant - Aigo 愛語 par le Rév. Daigaku Rummé, 2ème partie

La quatrième section du *Shushogi*, « Faire vœu de rendre service aux êtres », commence par une citation tirée du chapitre *Hotsu Bodaishin* (« Établir l'esprit de la Bodhi ») du *Shôbôgenzô*,

Éveiller la pensée de l'illumination est faire vœu de sauver tous les êtres avant de nous sauver nous-mêmes. Que nous soyons laïc ou moine, deva (genre d'être non humain puissant et qui vit longtemps) ou humain, que nous souffrions ou vivions en paix, nous devrions sans tarder avoir l'intention de sauver les autres avant de nous sauver nous-mêmes. Bien qu'il puisse avoir une humble apparence, celui qui a formé cette intention est déjà un enseignant pour tous les êtres vivants. Même une fille de sept ans est l'enseignante de l'assemblée des quatre, le père compatissant des êtres vivants.

Cette question d'éveiller la pensée de l'illumination peut sembler écrasante pour de nombreuses personnes ; même faire vœu de rendre service aux autres êtres peut ne pas sembler si facile. Et cependant, notre tâche en tant que bouddhistes est d'accomplir ces choses. Nous faisons régulièrement les vœux du bodhisattva de sauver tous les êtres, d'abandonner toutes les illusions, de maîtriser tous les enseignements du Dharma et d'atteindre la Voie du Bouddha. Un bodhisattva est un être qui fait le vœu d'éveiller son propre esprit ainsi que d'œuvrer au service de tous les êtres. Mais comment allons-nous faire cela ? Dans les « Quatre méthodes englobantes du bodhisattva », Dôgen Zenji attire notre attention d'une manière bienveillante sur les quatre types de sagesse que nous pouvons pratiquer dans nos vies quotidiennes, comme une manière de manifester nos vœux en tant que bodhisattvas. Ce sont : la générosité (qui est aussi l'une des six « paramitas » – les vertus transcendantes), le discours bienveillant, les actions bénéfiques et la coopération. Ces quatre choses ne sont, de même, pas nécessairement faciles à mener à bien pour nous à cause de notre attachement à l'idée d'un soi (ego) séparé et pourtant, ces quatre méthodes montrent la voie à suivre pour abandonner l'ego.

Ce qui suit est une traduction plutôt littérale en français des commentaires de Dôgen Zenji sur le « discours bienveillant » dans les « Quatre méthodes englobantes du bodhisattva ».

Le « discours bienveillant » signifie, lors de la rencontre avec des êtres vivants, d'abord de ressentir de la compassion pour eux et de leur parler d'une manière attentionnée et chaleureuse. Généralement, il ne doit pas y avoir de paroles méchantes ou grossières. Dans les sociétés séculaires il y a des coutumes de politesse où l'on demande aux autres s'ils vont bien. Dans le bouddhisme, il y a l'expression « Prenez soin de vous ! » et il y a la salutation du disciple « Comment allez-vous ? ». Parler avec un sentiment de compassion pour les êtres vivants comme s'ils étaient des bébés, c'est le discours bienveillant. Nous devrions louer ceux qui sont vertueux et compatir avec ceux qui manquent de vertu. Par l'amour du discours bienveillant, le discours bienveillant se nourrit progressivement. Ainsi, le discours bienveillant qui n'est d'habitude ni reconnu ni expérimenté se manifeste devant nous. Pendant que le corps et l'esprit présents existent, nous devrions profiter du discours bienveillant, et nous ne régresserons ni ne dévierons pas lors de nombreux âges et de nombreuses vies. En défaisant des adversaires ou en promouvant l'harmonie entre gens modérés, le discours bienveillant est fondamental. Entendre le discours bienveillant qui nous est adressé directement illumine le visage et rend l'esprit joyeux. Entendre le discours bienveillant adressé directement grave une impression dans le cœur et dans l'âme. Souvenez-vous, le discours bienveillant s'élève d'un esprit aimant et le fondement d'un esprit aimant est la compassion. Nous devrions apprendre que le discours bienveillant a le pouvoir de retourner les cieux, ce ne sont pas seulement des mots en l'air. (Traduit par Gudo Nishijima)

N'importe qui pourrait paraphraser cela de lui/d'elle-même, mais une manière de paraphraser ces mots en français contemporain serait :

Comment exprimerions-nous notre parole comme des bodhisattvas ? Un bodhisattva parlerait gentiment à tous les êtres qu'il ou elle rencontre, comme si le soi rencontrait le soi, car par essence toutes les choses ne sont qu'une. Nous aurions d'abord des sentiments d'affection sincère pour eux et nous leur offririons des mots qui expriment notre plaisir de les connaître. Pour le dire plus généralement, nous n'utiliserions pas un langage dur ou grossier. Même dans la société séculaire il existe des coutumes respectueuses pour demander aux autres comment ils se portent. Dans le bouddhisme il y a l'expression de

l'enseignant « Prenez soin de vous » et il y a la salutation du disciple « Comment allez-vous ? ». Parler avec un sentiment sincère d'affection pour les êtres conscients, comme s'ils étaient des bébés, c'est un discours bienveillant. Nous devrions louer ceux qui sont vertueux et compatir avec ceux qui ne le sont pas. Comme nous en venons à apprécier de parler gentiment aux autres, cela va nous encourager à le faire de plus en plus. Même quand les autres semblent ne pas apprécier notre intention d'être bienveillant, il y aura des résultats invisibles. Le discours bienveillant est le premier pas pour vaincre ceux qui sont en colère et hostiles, ainsi que pour promouvoir l'harmonie entre les autres. Quand nous entendons un discours bienveillant qui nous est adressé directement, nous sommes contents, et notre esprit est joyeux. Quand nous entendons que quelqu'un a dit quelque chose de gentil à propos de nous en notre absence, cela fait une forte impression sur notre cœur et notre esprit. Souvenez-vous que le discours bienveillant s'élève d'un cœur aimant et que le fondement d'un cœur aimant est la compassion. Nous devrions apprendre que le discours bienveillant a le pouvoir incroyable de faire des choses qui semblent impossibles, et que ce n'est pas seulement une question de faire l'éloge des capacités de quelqu'un.

A suivre.

No reproduction or republication without written permission. Copyright © SOTOZEN.COM All rights reserved.

Sermons

Discours bienveillant - Aigo 愛語 par le Rév. Daigaku Rummé, 3ème partie

Dans la première partie, j'ai écrit sur le contexte plus large de l'enseignement du *Shôbôgenzô* de Dôgen Zenji et sur la nécessité de réaliser que nous-mêmes sommes « le trésor de l'œil du Vrai Dharma ». Dans la deuxième partie, nous nous sommes penchés sur le texte des « Quatre méthodes englobantes du bodhisattva » concernant la question du discours bienveillant. Dans la troisième partie, nous allons voir comment cela peut être appliqué à notre vie quotidienne.

Une des choses que j'aime à propos de l'enseignement bouddhique est que souvent une chose est séparée en différentes parties pour montrer cette chose unique sous des angles différents. Cela pour dire que ces différentes parties, qu'elles soient trois, quatre ou six, sont en fait des aspects différents de la même chose. Dans ce cas également, je pense que si nous pouvons réellement pratiquer l'une de ces méthodes englobantes du bodhisattva : la générosité, le discours bienveillant, les actions bénéfiques ou la coopération, alors nous sommes aussi capables de pratiquer les trois autres. Et si nous sommes incapables de pratiquer le discours bienveillant, par exemple, alors nous sommes également incapables d'être généreux. Si nous sommes incapables d'être généreux, nous sommes incapables de coopérer avec les autres. Ces quatre choses marchent main dans la main. Chacune de ces quatre méthodes nous demande d'abandonner l'ego.

Je pense que tout le monde souhaite réaliser sa vraie nature, qui est libre et sans restriction. La seule chose qui nous empêche de faire cela est notre attachement à l'ego, le sentiment d'un soi séparé. Alors que la plupart des gens parlent d'une manière bienveillante à leurs amis et à leur famille, nous avons souvent des difficultés à parler d'une manière bienveillante à ceux que nous ne connaissons pas ou aux personnes dont nous pensons qu'elles nous parlent durement. Dans la mesure où nous ne sommes pas capables de parler gentiment aux autres, cela est causé par ce sentiment d'égoïsme, notre attachement au sentiment de soi. Un bodhisattva est une personne qui est capable de parler gentiment à tout le monde. Cela peut aussi signifier de dire des choses qu'une autre personne ne veut pas entendre, si c'est ce qui est nécessaire. Aspirer à parler d'une manière bienveillante à tout moment est l'idéal du bodhisattva. Comme le dit Dôgen Zenji, « Souvenez-vous que le discours bienveillant s'élève d'un cœur aimant, et que le fondement d'un cœur aimant est la compassion ». La compassion s'élève de la sagesse de savoir que bien que les choses apparaissent sous différentes formes, par essence elles forment un tout.

Shikantaza est la voie la plus rapide pour oublier l'ego. En tant que bouddhistes zen, notre pratique est de s'asseoir avec l'intention de pulvériser l'ego et de nous éveiller à notre nature véritable, compatissante. De cette manière, je pense que les enseignements des « Quatre méthodes englobantes du bodhisattva » de Dôgen Zenji représentent non seulement la manière dont vit et agit dans le monde, sans intention, une personne qui a réalisé la Voie du Bouddha, mais aussi les idéaux du bodhisattva pour ceux d'entre nous qui aspirent à réaliser la Voie du Bouddha.

Voici un poème japonais :

*Un poisson d'eau douce vit dans les rapides d'une rivière,
Un oiseau niche dans un arbre,
Un être humain réside dans un monde de bienveillance et de compassion.*

Le début de l'été est la saison que les Japonais associent avec le poisson d'eau douce *ayu*, un poisson qui vit dans les rapides des petites rivières. Les oiseaux nichent dans les arbres et les gens vivent dans la bienveillance et la compassion. Tout est interconnecté. Cependant, à cause de la causalité, un poisson, un oiseau et un être humain vivent chacun dans un endroit différent. Je crois que ce chant exprime cela d'une manière intéressante. Fondamentalement, tout n'est qu'un, mais, en raison des causes et des conditions, les lieux où les choses vivent, ainsi que les formes qu'elles prennent, sont différents. Souvent, notre monde semble dur et cruel. Mais souvenons-nous et soyons reconnaissants des enseignements de Dôgen Zenji concernant le discours bienveillant car il nous donne un puissant outil pour changer cette dureté en un monde de bienveillance et de compassion, le lieu où tout le monde souhaite vivre.

