

LA COMPASSION ET L'INDIVIDU

**Tenzin Gyatso
Quatorzième Dalai -Lama**

Le but de la vie

Une grande question sous-tend toute notre existence, que nous la formulions consciemment ou non : quel est le but de la vie ? Je me suis penché sur cette question et j'aimerais vous faire part de mes réflexions, dans l'espoir qu'elles apporteront un bienfait direct et pratique aux personnes qui les liront.

Je crois que le but de la vie, c'est le bonheur. Dès la naissance, chaque être humain aspire au bonheur et cherche à éviter la souffrance, indépendamment du milieu social, de l'éducation et de l'idéologie. Du plus profond de notre être, nous recherchons tout simplement le contentement. Je ne sais si l'univers, avec ses innombrables galaxies, ses étoiles et ses planètes, a un sens plus profond, mais il est pour le moins clair que nous, êtres humains vivant sur cette terre, avons pour mission d'être heureux dans notre vie. Il importe donc de découvrir ce qui, au plus haut point, nous apporte le bonheur.

Atteindre le bonheur

Il faut tout d'abord se rappeler que tout bonheur, comme toute souffrance, peut revêtir deux formes : physique ou psychologique. Or, c'est l'esprit qui exerce la plus grande influence sur la plupart d'entre nous. Notre état physique joue un rôle secondaire, sauf en cas de maladie ou de nécessité extrême. Nous oublions pratiquement notre corps si ses besoins sont satisfaits. L'esprit, en revanche, enregistre chaque événement, aussi infime soit-il. C'est pourquoi nous devons véritablement nous efforcer d'atteindre la paix intérieure.

Ma propre expérience, malgré ses limites, m'a permis de découvrir que c'est en cultivant l'amour et la compassion que l'on atteint le plus haut degré de paix intérieure.

Plus nous nous préoccupons du bonheur des autres, plus se développe notre propre sentiment de bien-être. Cultiver l'affection envers autrui apaise automatiquement l'esprit. Cela aide à dissiper les craintes ou l'insécurité que nous pouvons éprouver, et nous donne la force d'affronter tous les obstacles que nous rencontrons. C'est la source suprême du succès dans la vie.

Tant que nous vivons dans ce monde, nous ne pouvons échapper aux problèmes. Si nous perdons espoir et courage, nous réduisons notre capacité de faire face aux difficultés. Si, en revanche, nous nous rappelons que nous ne sommes pas seuls à devoir supporter la souffrance, mais que nous l'avons tous en partage, cette perspective plus réaliste accroît notre détermination et notre aptitude à surmonter les problèmes. En

vérité, cette attitude nous permet de voir chaque obstacle comme une occasion précieuse d'affermir notre esprit !

Nous pouvons donc nous efforcer peu à peu de devenir plus compatissant en cultivant une authentique sympathie envers les souffrances de l'autre, ainsi que la volonté de l'aider à alléger sa peine. En conséquence, notre propre sérénité et notre force intérieure augmenteront.

Notre besoin d'amour

Enfin, si l'amour et la compassion apportent le bonheur le plus grand, c'est tout simplement parce notre nature les affectionne par-dessus tout. Le besoin d'amour est le fondement même de l'existence humaine. Il résulte de la profonde interdépendance qui nous unit. Aussi doué soit-il, aucun individu ne peut survivre seul. Aussi fort et indépendant puisse-t-on se sentir pendant les périodes les plus prospères de la vie, lorsque l'on est malade, ou très jeune, ou très vieux, on a forcément besoin du soutien des autres.

L'interdépendance est bien sûr une loi fondamentale de la nature. Non seulement les formes de vie les plus évoluées, mais aussi nombre d'insectes minuscules sont des êtres sociaux qui, sans religion, loi ou éducation, survivent grâce à une coopération mutuelle reposant sur la reconnaissance innée des liens étroits qui les unissent. L'interdépendance régit les phénomènes matériels aux niveaux les plus subtils. Tous les phénomènes – de la planète que nous habitons jusqu'aux océans, aux nuages, aux forêts et aux fleurs qui nous entourent – reposent sur l'équilibre subtil d'énergies. Sans interaction adéquate entre ces énergies, ils se dissolvent et se désagrègent.

C'est parce que notre existence humaine dépend si étroitement de l'aide des autres que notre besoin d'amour est le fondement même de notre existence. Nous devons donc avoir un véritable sens de la responsabilité et le souci sincère du bien-être d'autrui.

Nous devons penser à ce que nous, êtres humains, sommes réellement. Nous ne sommes pas des objets produits par des machines. Si nous n'étions que des entités mécaniques, les machines suffiraient à soulager nos souffrances et à satisfaire nos besoins. Cependant, comme nous ne sommes pas uniquement des créatures matérielles, c'est une erreur de placer tous nos espoirs de bonheur dans le seul développement extérieur. Nous devrions au contraire penser à nos origines et à notre nature pour découvrir ce dont nous avons besoin.

Même si nous laissons de côté la question complexe de la création et de l'évolution de l'univers, nous pouvons au moins admettre que chacun de nous est le produit de ses parents. En général, notre conception n'est pas uniquement le fruit d'un désir sexuel. Elle émane aussi de la décision de nos parents d'avoir un enfant. Une telle décision est fondée sur la responsabilité et l'altruisme – l'engagement compatissant des parents de prendre soin de leur enfant jusqu'à ce qu'il soit capable de subvenir à ses besoins. Ainsi,

depuis le moment même de notre conception, l'amour de nos parents intervient directement dans notre création.

De plus, nous dépendons entièrement des soins de notre mère dès les premières étapes de notre croissance. Selon certains scientifiques, l'état psychologique de la femme enceinte – si elle est calme ou agitée – a un effet physique direct sur l'enfant à naître.

L'expression de l'amour est aussi très importante au moment de la naissance. Comme la première chose que fait l'enfant est de prendre le sein de sa mère, il se sent naturellement proche d'elle. Elle doit, pour sa part, éprouver de l'amour pour lui pour pouvoir bien le nourrir. Si elle ressent de la colère ou du ressentiment, elle aura des difficultés à allaiter.

Vient ensuite la période critique du développement cérébral, de la naissance jusqu'à trois ou quatre ans au moins. L'expression de la tendresse est alors le facteur le plus important pour la croissance normale de l'enfant. S'il n'y a personne pour prendre l'enfant, le serrer, le cajoler ou l'aimer, son évolution sera affectée et son cerveau ne pourra se développer normalement.

Puisque l'enfant ne peut survivre si personne ne prend soin de lui, l'amour est pour lui la plus importante nourriture. Le bonheur de l'enfant, l'apaisement de ses nombreuses craintes et le développement de sa confiance en lui-même dépendent directement de l'amour qu'on lui porte.

Aujourd'hui, nombre d'enfants grandissent dans des foyers qui ne connaissent pas le bonheur. S'ils ne reçoivent pas d'affection, il est rare qu'ils puissent plus tard aimer leurs parents; il pourra même leur être difficile d'aimer les autres. C'est infiniment triste.

Lorsque les enfants grandissent et entrent à l'école, ce sont les enseignants qui doivent leur apporter un soutien et répondre ainsi à leurs besoins. Si l'enseignant ne se contente pas de livrer une éducation scolaire, mais se charge également de préparer ses élèves à la vie, ceux-ci éprouveront envers lui confiance et respect, et l'enseignement qu'ils auront reçu laissera dans leur esprit une marque indélébile. En revanche, si le professeur ne se préoccupe pas véritablement du bien-être général de ses élèves, ceux-ci considéreront les sujets enseignés comme passagers et ils ne garderont pas longtemps son enseignement en mémoire.

De même, le patient soigné à l'hôpital par un médecin qui dégage une véritable chaleur humaine se sentira à l'aise, le désir du médecin de donner les meilleurs soins possible ayant en lui-même une vertu curative, indépendamment de sa compétence technique. Si, en revanche, le médecin manque de chaleur humaine, s'il est antipathique, affiche de l'impatience ou du mépris, le malade sera angoissé, même s'il est soigné par le médecin le plus compétent, la maladie correctement diagnostiquée et les bons médicaments prescrits. Inévitablement, les sentiments du patient influenceront sur la qualité et la portée de son rétablissement.

Même une conversation tout à fait banale peut procurer du plaisir si la personne avec qui nous parlons dégage de la chaleur humaine. Nous répondons alors de la même

manière et la conversation devient intéressante, même si le sujet est anodin. En revanche, si une personne parle froidement ou sèchement, nous nous sentons mal à l'aise et souhaitons mettre rapidement fin à l'échange. Dans toutes les situations, des plus anodines aux plus graves, l'affection et le respect de l'autre sont essentiels à notre bonheur.

J'ai rencontré dernièrement un groupe de scientifiques américains selon lesquels le taux de troubles mentaux est assez élevé dans leur pays – près de douze pour cent de la population. Il est devenu manifeste au cours de notre discussion que la principale cause de la dépression n'est pas le manque de biens matériels mais le manque d'affection.

Ainsi, comme vous pouvez le constater d'après ce qui vient d'être dit, une chose me semble claire : que nous en soyons conscients ou non, depuis le jour de notre naissance, le besoin d'affection est pour nous vital. Même si cette affection vient d'un animal ou de quelqu'un qui serait normalement considéré comme un ennemi, c'est à elle qu'aspirent enfants et adultes.

Je crois que nul ne naît sans besoin d'amour. Ceci montre que l'être humain ne peut être défini uniquement comme un corps physique, même si certaines écoles de pensée modernes cherchent à le faire. Aucun objet matériel, aussi beau ou précieux soit-il, ne peut nous donner le sentiment d'être aimé car notre identité profonde et notre véritable caractère résident dans la nature subjective de l'esprit.

Cultiver la compassion

Certains de mes amis me disent que l'amour et la compassion, c'est très beau mais pas vraiment d'actualité. Dans notre monde, disent-ils, de telles convictions n'ont pas beaucoup d'influence ni de pouvoir. Ils prétendent que la colère et la haine font tellement partie de la nature humaine qu'elles domineront à jamais l'humanité. Je ne partage pas leur avis.

Nous, êtres humains, existons sous notre forme actuelle depuis près de cent mille ans. Je crois que si, pendant tout ce temps, l'esprit humain avait été essentiellement dominé par la colère et la haine, la population globale aurait diminué. Mais aujourd'hui, malgré toutes les guerres, nous constatons que la population n'a jamais été aussi nombreuse. Cela indique clairement que l'amour et la compassion prédominent. C'est la raison pour laquelle les événements malheureux font la manchette des journaux : les actions nées de la compassion font tellement partie de notre vie quotidienne qu'on les tient pour acquises et qu'elles passent inaperçues.

J'ai jusqu'ici surtout parlé des bienfaits de la compassion pour l'esprit, mais elle contribue aussi à la santé physique. Selon mon expérience personnelle, la stabilité psychologique et le bien-être physique sont intimement liés. Il est indubitable que la colère et l'agitation nous rendent plus vulnérables à la maladie. En revanche, la paix intérieure et les pensées positives rendent le corps plus résistant.

Il est également vrai, bien sûr, qu'un égocentrisme inné entrave notre amour pour autrui. Puisque nous aspirons au bonheur véritable que seul un esprit serein peut apporter, et que seule la compassion procure la paix de l'esprit, comment cultiver la compassion ? Bien sûr, il ne suffit pas de se contenter de penser que la compassion est une bien belle chose ! Il faut faire un effort concerté pour la développer. Nous devons utiliser toutes les occasions qui se présentent dans la vie quotidienne pour transformer nos pensées et notre comportement.

Avant tout, il faut s'entendre sur le sens de « compassion ». Nombre de sentiments compatissants sont mêlés au désir et à l'attachement. Par exemple, l'amour que les parents portent à leurs enfants est souvent fortement associé à leurs propres besoins affectifs. Il ne s'agit donc pas véritablement de compassion. De même, dans le mariage, l'amour entre l'homme et la femme – surtout au début, lorsque les deux partenaires ne se connaissent peut-être pas encore très bien – relève davantage de l'attachement que de l'amour véritable. Notre désir peut être si fort que la personne à laquelle nous sommes attachés peut paraître bonne, même si elle est en fait très négative. De plus, nous avons tendance à exagérer les petites qualités. Ainsi, lorsque le comportement de l'un des partenaires change, l'autre est souvent déçu et son comportement change également. C'est un signe que l'amour était motivé davantage par des besoins personnels que par un souci véritable du bien de l'autre.

La véritable compassion n'est pas seulement une réaction émotionnelle, mais un engagement ferme, fondé sur la raison. Ainsi, une attitude véritablement empreinte de compassion envers les autres ne change pas, même si leur comportement est négatif.

Bien sûr, développer cette forme de compassion n'est pas du tout facile ! Examinons, pour commencer, les points suivants :

Que les gens soient beaux et sympathiques, ou laids et déplaisants, ce sont en fin de compte des êtres humains, tout comme nous. Comme nous, ils recherchent le bonheur et ne veulent pas souffrir. De plus, ils ont autant que nous le droit de surmonter la souffrance et d'être heureux. Si vous reconnaissez que tous les êtres humains sont égaux dans leur aspiration au bonheur et dans leur droit de l'atteindre, vous éprouvez donc automatiquement pour eux de l'empathie et vous vous sentez proche d'eux. En vous habituant à cet altruisme universel, vous développez un sentiment de responsabilité envers les autres : le souhait de les aider activement à surmonter leurs problèmes. Ce souhait n'est pas sélectif; il s'applique de la même façon à tous. Dans la mesure où ce sont des êtres humains qui connaissent comme vous le plaisir et la peine, il n'y a logiquement aucune raison de faire de la discrimination entre eux, ni de montrer moins de sollicitude à leur égard s'ils se conduisent de façon négative.

Je tiens à souligner qu'il est en notre pouvoir, avec la patience et le temps, de développer cette forme de compassion. Bien sûr, notre égoïsme, notre attachement caractéristique au sentiment d'un «moi» indépendant et autonome, sont de puissantes entraves. En vérité, nous ne pouvons éprouver la véritable compassion que lorsque nous cessons de tout ramener à nous-mêmes. Cela ne signifie toutefois pas que nous ne pouvons pas commencer à progresser dès aujourd'hui.

Comment commencer

Nous devrions commencer par éliminer les plus grands obstacles à la compassion : la colère et la haine. Comme nous le savons tous, ce sont des émotions très puissantes qui peuvent dominer tout notre mental mais qui peuvent aussi être contrôlées. Si nous ne les maîtrisons pas, elles nous tourmenteront – sans aucune peine – et empêcheront la quête du bonheur que connaît l'esprit animé par l'amour.

Donc, pour commencer, il est bon d'examiner si la colère a quelque valeur que ce soit. Parfois, lorsqu'une difficulté nous décourage, la colère paraît utile car elle semble accroître notre énergie, notre assurance et notre détermination.

À ce stade toutefois, nous devons examiner avec attention notre état d'esprit. Il est vrai que la colère donne un surcroît d'énergie mais, si nous analysons la nature de cette énergie, nous découvrons qu'elle est aveugle : nous ne pouvons savoir si ce qui en résultera sera positif ou négatif. C'est parce que la colère éclipse la meilleure part de notre esprit : la rationalité. Ainsi, on ne peut pratiquement jamais se fier à l'énergie de la colère. Elle peut entraîner d'innombrables comportements destructeurs et néfastes. De plus, si la colère atteint un paroxysme, nous devenons comme aliénés, et notre façon d'agir est aussi nuisible à nous-mêmes qu'à autrui.

Il est toutefois possible de développer une énergie tout aussi puissante mais beaucoup plus contrôlée, qui nous permet d'affronter les situations difficiles.

Cette énergie maîtrisée émane non seulement de la compassion, mais aussi de la raison et de la patience. Ce sont les deux plus puissants antidotes contre la colère. Malheureusement, de nombreuses personnes prennent ces qualités pour de la faiblesse. Je crois que c'est le contraire : ce sont les signes véritables de la force intérieure. La compassion est par nature aimable, paisible et douce, mais elle est aussi très puissante. Ceux qui perdent rapidement patience sont anxieux et instables. À mes yeux, la colère est un signe de faiblesse.

Ainsi, lorsqu'un problème survient, efforcez-vous de demeurer humble et sincère, et de veiller à ce qu'il se règle de façon juste et équitable. Bien sûr, d'autres pourront essayer d'en tirer avantage. Si votre détachement ne fait qu'encourager une agression injuste,

adoptez une position ferme. Vous devez cependant agir dans un esprit de compassion. Si vous devez exprimer vos points de vue et prendre des mesures vigoureuses, faites-le sans colère et sans mauvaise intention.

Vous devez réaliser que même si vos adversaires semblent vous nuire, en fin de compte, leurs actes destructeurs ne porteront préjudice qu'à eux-mêmes. Pour contenir votre réflexe égoïste qui vous pousse à la riposte, vous devez vous rappeler votre désir de pratiquer la compassion et d'aider l'autre pour qu'il n'ait pas à souffrir des conséquences de ses actes.

Ainsi, les mesures que vous prendrez seront plus efficaces, plus appropriées et plus puissantes car elles auront été calmement décidées. Les représailles dictées par l'énergie aveugle de la colère atteignent rarement leur but.

Amis et ennemis

Je tiens à souligner de nouveau qu'on ne peut développer la compassion, la raison et la patience en se contentant de se dire qu'elles sont bonnes. Il faut essayer de les mettre en pratique dès que les difficultés surgissent.

Et qui nous fournit ces occasions ? Pas nos amis, bien sûr, mais nos *ennemis*. Ce sont eux qui nous causent le plus d'ennuis. Donc, si nous voulons réellement apprendre, nous devons considérer nos ennemis comme nos meilleurs maîtres !

Pour qui affectionne compassion et amour, la pratique de la tolérance est essentielle. C'est pourquoi l'ennemi est indispensable. Nous devrions donc être reconnaissants à nos ennemis car ce sont eux qui nous aident à développer la paix intérieure ! Il arrive en outre souvent, dans la vie publique comme privée, que par suite d'un changement de circonstances, des ennemis deviennent des amis.

Ainsi, la colère et la haine sont *toujours* nuisibles. Si nous n'exerçons pas notre esprit en nous efforçant de réduire leur force négative, elles continueront de nous déranger et de nous freiner dans nos tentatives de cultiver la paix intérieure. La colère et la haine sont nos vrais ennemis. Ce sont les forces que nous devons le plus combattre et vaincre, et non les « ennemis » passagers que nous rencontrons de temps à autre au cours de notre vie.

Il est bien sûr juste et naturel de vouloir avoir des amis. Je dis souvent en plaisantant que si l'on veut vraiment être égoïste, il faut être très altruiste ! Vous devez prendre soin des autres, vous occuper de leur bien-être, les servir, vous faire de plus en plus d'amis, sourire davantage. Le résultat ? Lorsque vous aurez besoin d'aide, vous trouverez un grand nombre de personnes prêtes à vous aider ! Si, en revanche, vous

négligez le bonheur des autres, à long terme vous serez perdant. L'amitié naît-elle des querelles et de la colère, de la jalousie et de la rivalité féroce ? Je ne le pense pas. Seule l'affection nous donne de vrais amis.

Dans la société matérialiste d'aujourd'hui, si vous possédez argent et pouvoir, vous semblez avoir beaucoup d'amis. Mais ce ne sont pas vos amis; ce sont les amis de votre argent et de votre pouvoir. Si vous perdez un jour votre richesse et votre pouvoir, il vous sera très difficile de retrouver ces gens-là.

Le problème c'est que, lorsque tout va bien, nous acquérons la certitude de pouvoir nous débrouiller seuls et pensons que nous n'avons pas besoin d'amis. Mais lorsque notre situation et notre santé déclinent, nous réalisons rapidement à quel point nous étions dans l'erreur. Nous découvrons alors qui est prêt à nous secourir et qui ne l'est pas. Donc, pour nous préparer à ce moment, pour nous faire de vrais amis qui nous aideront lorsque nous en aurons besoin, nous devons cultiver l'altruisme !

Bien que mes propos fassent souvent rire, je dois dire que, personnellement, je souhaite me faire toujours plus d'amis. J'aime les sourires. C'est pourquoi, je me demande toujours comment me faire plus d'amis et comment, en particulier, voir fleurir davantage de vrais sourires. Car il y a de nombreuses sortes de sourires : ils peuvent être sarcastiques, artificiels ou diplomatiques. Nombre de sourires n'apportent pas de satisfaction. Parfois ils peuvent même engendrer la suspicion ou la peur. Mais un vrai sourire nous donne une impression de fraîcheur et est, je crois, le propre de l'être humain. Si ce sont ces sourires que nous voulons, alors nous devons contribuer nous-mêmes à les faire apparaître.

La compassion et le monde

J'aimerais élargir le cadre de mon propos pour conclure sur une réflexion plus générale : le bonheur individuel peut contribuer profondément et efficacement à l'amélioration de l'ensemble de la communauté humaine.

Parce que nous partageons tous le même besoin d'amour, nous pouvons sentir que toute personne que nous rencontrons, quelles que soient les circonstances, est pour nous un frère ou une sœur. Qu'importe que le visage soit nouveau, les habits et le comportement différents – il n'y a pas de clivage entre nous et les autres. Il est insensé de s'arrêter à des différences extérieures car notre nature est fondamentalement la même.

En fin de compte, l'humanité est une, et cette petite planète est notre seul foyer. Si nous voulons la protéger, il faut que chacun de nous sente vibrer au fond de lui l'altruisme universel. Seul ce sentiment peut éliminer les motivations égoïstes qui poussent les êtres

humains à se tromper et se nuire les uns les autres. Un cœur sincère et ouvert donne naturellement confiance en soi et la crainte d'autrui n'a pas de raison d'être.

Je crois qu'à tous les niveaux de la société – familial, tribal, national et international – la clé d'un monde plus heureux et plus réussi réside dans le développement de la compassion. Nous n'avons pas besoin d'embrasser une religion, ni de croire en une idéologie. Tout ce qu'il faut, c'est cultiver ce que nous avons de meilleur en nous.

J'essaie de traiter comme un vieil ami toute personne que je rencontre. Cela me confère un vrai sentiment de bonheur. C'est cela, la pratique de la compassion.

Traduit de l'anglais par
Marie-Claude Fleyfel

Original anglais :
Compassion and the individual
Tenzin Gyatso
The fourteen Dalai Lama
Wisdom Publications, Boston, 1991