

Dr Jan Chozen Bays



Faites un VOEUX

Une méthode simple
pour donner un sens à sa vie

INTRODUCTION

Le pouvoir des vœux et la joie qu'ils apportent

*Vivre selon son vœu, assis en silence
Soixante-trois ans
Les fleurs de prunier commencent à fleurir
Le miroir orné de pierreries réfléchit
la vérité telle qu'elle est¹.*

RŌSHI DAININ KATAGIRI,

VERS ÉCRITS QUELQUES SEMAINES AVANT SA MORT

Les vœux sont les forces qui tissent la toile de toute existence. Sans eux, sans une action intentionnelle, la vie n'existerait pas. Ils ne sont ni mystérieux, ni rares, ni ésotériques. Une fois qu'on sait en quoi ils consistent, on les voit partout et on en entend constamment parler. Ils apparaissent dans les livres, les magazines, les films et les conversations ordinaires. Les gros titres attirent souvent l'attention sur des accomplissements résultant de vœux : « Une unijambiste part à la conquête de l'Everest² » ; « Un garçon de six ans réalise son rêve de fournir de l'eau à un demi-million de personnes³ » ; « Un musulman sauve la vie de juifs menacés par un tireur islamiste⁴. » Il suffit de regarder autour de soi : partout, il y a des vœux. Ils se manifestent sous la forme du livre que vous tenez entre vos mains, des aliments qui se trouvent dans votre réfrigérateur, de la chaise sur laquelle

vous êtes assis, du toit au-dessus de votre tête. Quelqu'un a fabriqué chacun de ces objets, et, pour ce faire, il entretenait forcément un vœu, un but, une intention claire. Sans vœux, il n'y aurait ni innovation ni progrès ; il n'y aurait eu ni fers de lance taillés dans l'obsidienne, ni langues écrites, ni panneaux solaires, pas plus qu'il n'y aurait la moindre chance de découvrir un traitement contre la démence.

Quand on commence à voir l'existence à travers le prisme des vœux, on est forcément touché par l'importance que les êtres humains accordent non seulement à croître, à changer et à vaincre les obstacles, mais aussi à souscrire à un but qui dépasse leur petite personne, même quand ils savent qu'ils n'en verront pas les résultats de leur vivant. N'est-ce pas là la forme la plus élevée d'un talent humain unique, celui de faire un vœu et de l'accomplir ? Les maîtres zen parlent souvent des vœux comme du carburant de leur existence. Alors qu'il se tenait devant le tombeau de Hakuin Zenji (un maître zen brillant qui avait vécu deux siècles avant lui), rōshi* Sōen composa ce haïku⁵ :

*Sans fin est mon but
sous l'azur
automne infini.*

Ces textes de rōshi Katagiri et de rōshi Sōen portent tous deux sur le vœu infini qui a été transmis de maître à disciple depuis l'époque où vivait le Bouddha jusqu'à aujourd'hui, soit sur une période s'étendant sur 2500 automnes. C'est un vœu important et puissant, un vœu visant à éveiller notre nature essentielle, qui est sans limite et intemporelle, puis à aider les autres à le faire.

* À la première occurrence d'un mot inconnu, celui-ci sera suivi d'un astérisque (*) indiquant que le lecteur en trouvera une brève définition dans le glossaire.

Je n'ai compris l'importance des vœux que lorsque j'ai entendu un enregistrement de mon premier maître, rōshi Maezumi, quelques années après son décès. Durant les quelque 20 ans où j'ai étudié avec lui, il a souvent parlé des vœux, mais leur signification et leur importance m'avaient échappé. Des années plus tard, alors que j'enseignais à des étudiants qui ne l'avaient jamais rencontré, je cherchais un moyen de faire revivre sa pensée pour eux. Nous ne disposons que de quelques fragments de son enseignement sur une vidéo. Il hésitait à ce qu'on l'enregistre, probablement parce qu'il ne tenait pas à parler de sa vie personnelle. Il avait le sentiment que seul comptait le dharma*, la vérité universelle sous-tendant toute existence, et non l'histoire personnelle de qui que ce soit.

Nous avons regardé un extrait de la vidéo que je n'avais jamais vu, une conversation entre lui et quelqu'un qui s'intéressait à son point de vue sur la vie et la mort. L'intervieweur lui demande : « Les chrétiens croient en une âme qui continue d'exister après la mort. Les bouddhistes croient-ils en l'existence de quelque chose de permanent qui se poursuit après la mort ? »

Rōshi Maezumi réfléchit à la question quelques secondes, puis répond : « Non. » Et il ajoute : « Nous croyons plutôt aux vœux. »

Les mots de mon maître m'ont touchée profondément. J'ai compris tout à coup que, durant des années, il avait cherché à me faire découvrir le pouvoir qui réside dans les vœux.

J'ai compris que mes étudiants et moi étions le résultat tangible du vœu de feu mon maître ; que, quand on prononce un vœu puissant, cela devient une force qui continue d'agir après la mort, peut-être pour toujours. De la même manière que les fragments de notre énergie physique, le calcium de nos os et le carbone de notre chair ne disparaissent pas à notre mort, mais contribuent à former d'autres êtres, notre énergie psychique se poursuit aussi et continue d'exercer un effet sur les esprits et les corps bien après notre décès. Ainsi, l'énergie d'un vœu puissant

ne disparaît pas après la mort de la personne, mais se meut dans le temps, se transforme au contact de ceux qui la récupèrent, et elle continue à porter des fruits.

Rōshi Maezumi en est un bon exemple. Muni d'un simple billet aller et de quelques centaines de dollars, il quitta le Japon sur un bateau à vapeur à 26 ans. Il avait un vœu, celui d'implanter le dharma si fermement dans le sol américain qu'il y croîtrait et ne mourrait jamais. Vu de l'extérieur, cela semblait impossible à réaliser. Il ne parlait pas l'anglais et n'avait pas de moyens de survie en dehors d'un petit traitement payé par un temple nippon-américain. Le jour, il servait au temple et travaillait comme jardinier. Le soir, il suivait des cours d'anglais dans un centre universitaire. Et il pratiquait le zazen*. Peu à peu, un groupe d'étudiants occidentaux se joignit à sa pratique. Une communauté finit par voir le jour et, au bout de quelques années, acheta une petite maison. Ainsi, en conséquence du premier vœu de Maezumi, le centre zen de Los Angeles prit forme, se transformant bientôt en un complexe de résidences et d'immeubles à appartements qui occupaient pratiquement tout un pâté de maisons, abritant 75 résidents, une clinique communautaire qui fut parmi les premières à intégrer les approches occidentales et orientales, et une institution scolaire qui organisait des conférences et publiait des textes d'érudits bouddhistes. De ce centre actif, émergea une lignée de plus d'une centaine de maîtres zen certifiés qui enseignaient à des milliers d'étudiants dans plus de 60 centres zen à travers le monde. Tout cela grâce à ce qui aurait pu apparaître comme un vœu ridicule qu'un jeune homme déterminé avait fait avec la plus grande sincérité.

Après avoir regardé cette vidéo, mon mari et moi nous sommes mis à l'étude de ce que les vœux signifient et impliquent. Ce qui nous a amenés à donner des cours et des retraites, que nous proposons toujours d'ailleurs, centrés sur l'exploration et

l'éclaircissement des vœux dans l'existence. Nous avons découvert que les gens de tout âge y gagnent en clarté, tant grâce au processus leur permettant, par la découverte de leurs vœux actuels, d'examiner leur passé qu'en s'aidant mutuellement à formuler ceux qui pourraient les guider dans le futur. Né de notre exploration, ce livre propose plusieurs des exercices que nous avons présentés lors des cours et retraites portant sur cette question.

Bien sûr, les vœux ne sont pas tous positifs dans leurs résultats. Celui d'Adolf Hitler de créer une race aryenne « pure » a mené à la torture et à la mort de six millions de juifs et de dix millions d'autres personnes qui, à ses yeux, ne méritaient pas de vivre⁶. Certaines des fatwas lancées par des leaders terroristes poussent à tuer quiconque est vu comme un ennemi, que ce soit un civil ou un militaire. Les vœux ne font que canaliser l'énergie. C'est nous qui déterminons la direction qu'elle empruntera. Dans ce livre, nous nous concentrerons sur les vœux positifs, ceux qui contribuent à soulager la souffrance des êtres humains et de leurs compagnons sur terre, et non à l'accroître.

J'ai volontairement choisi d'employer le mot « vœu » plutôt que ses synonymes. Les « promesses » sont trop facilement rompues. Quant aux « intentions », qui peuvent être bonnes au départ, elles sont trop souvent détournées de leur but. Pour ce qui est du « serment », il rappelle par trop le militarisme médiéval. Les psychologues emploient les mots « but » et « efforts » (en vue d'obtenir quelque chose) dans les études, de plus en plus nombreuses, qui établissent des liens entre les vœux, particulièrement ceux de nature spirituelle, et la santé physique et émotionnelle, de même que le degré de satisfaction dans l'existence (voir le chapitre sur la psychologie des vœux). Les mots « vision » et « mission » sont appropriés ; j'ai d'ailleurs rédigé un chapitre sur l'aide que peut apporter

l'énoncé de mission dans la formulation des vœux. L'expression «but profond dans l'existence» se rapproche encore plus du sens du mot «vœu», de même que «aspiration venant du plus profond du cœur».

Le vœu représente le pouvoir réel d'un faisceau d'énergie qu'on a volontairement formé, qui est dirigé vers un but et propulsé dans le temps. Dans ce livre, le mot «vœu» prend un sens plus large que ceux qu'on lui attribue dans les dictionnaires. Nous voyons le vœu comme le moteur qui met en branle les aspirations, les avancées et les accomplissements humains. Nous voyons toute vie humaine comme une suite de trajets propulsés par les vœux et reliés entre eux, qu'ils soient de courte ou de longue durée.

Certains buts (qu'on pourrait qualifier de «minivœux») n'ont guère d'envergure et sont de courte durée, par exemple celui de trouver à boire quand on a soif. D'autres sont tels qu'ils doivent être transmis aux générations futures, par exemple celui d'apporter la paix durable dans le monde. Il est à noter qu'il n'y a rien de trivial dans les premiers, puisque l'absence de nourriture et de boisson, quand le corps en a besoin, nous empêcherait de nous consacrer aux seconds.

Les résultats d'études psychologiques portant sur l'importance d'avoir des buts clairs dans l'existence et de s'engager activement à les poursuivre sont en quelque sorte confirmés par la recherche portant sur les «zones bleues», ces quelques endroits dans le monde où les populations ont une longévité exceptionnelle. Selon un auteur,

«on a établi dans des études un lien entre la retraite précoce de certains travailleurs des sociétés industrialisées et une longévité plus courte. À Okinawa, il n'existe pas une telle pause artificielle dans le cours de la vie. C'est plutôt la notion d'*ikigai*, c'est-à-dire les