

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

00028 COMPASSION

Karuṇā - rencontrer la souffrance sans détourner le regard

La compassion commence lorsque la souffrance d'un être est réellement reconnue. Nous ne la regardons plus de loin : nous acceptons d'en être touchés et quelque chose en nous souhaite qu'elle diminue. Dans le bouddhisme, KARUṆĀ n'est ni pitié ni sentimentalisme. Elle ne demande pas de souffrir à la place des autres. Elle unit sensibilité, discernement et aspiration à la libération de Dukkha. Elle peut consoler, écouter, nourrir, soigner ou accompagner. Elle peut aussi devenir ferme lorsqu'il faut protéger un être ou interrompre une nuisance. Avec la sagesse, la compassion devient l'un des grands visages de l'Éveil.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Le terme sanskrit et pāli karuṇā est généralement traduit par « compassion ». Son étymologie exacte fait l'objet de différentes explications; mieux vaut ne pas fonder son sens doctrinal sur des dérivations poétiques incertaines. Dans les enseignements bouddhiques, karuṇā désigne fondamentalement l'orientation qui souhaite que les êtres soient libérés de la souffrance et de ses causes. Dans le Theravāda, elle est l'un des quatre brahmavihāra, avec mettā, muditā et upekkhā. Dans le Mahāyāna, elle devient inséparable de la voie du Bodhisattva et de prajñā, la sagesse. Dans le Vajrayāna, elle demeure au cœur de Bodhicitta et des pratiques de transformation. La compassion n'est donc pas seulement une émotion spontanée : elle peut être cultivée. Elle demande de reconnaître Dukkha sans détourner le regard, puis de discerner ce qui peut réellement aider.

KARUṆĀ - en Sanskrit : करुणा

Karuṇā désigne la compassion : le souhait que les êtres soient délivrés de la souffrance et de ses causes. Dans le Mahāyāna, elle prend une importance majeure avec l'idéal du Bodhisattva.

KARUṆĀ - en Pāli

Le pāli utilise également karuṇā. Dans le Theravāda, elle appartient aux quatre brahmavihāra, les « demeures sublimes », et peut être développée comme objet de méditation.

COMPASSION, PITIÉ ET EMPATHIE - NE PAS CONFONDRE

La pitié peut regarder la souffrance depuis une position de distance ou de supériorité : « pauvre de toi ». Karuṇā ne suppose pas cette hiérarchie. L'empathie, dans le vocabulaire contemporain, désigne différentes capacités à comprendre ou ressentir l'état d'autrui; elle n'est pas un terme traditionnel équivalent à karuṇā. On peut ressentir intensément la douleur d'une personne sans savoir l'aider, ou comprendre son état sans souhaiter son bien. La compassion ajoute une orientation : « puisse cette souffrance diminuer ». Dans la pratique bouddhique, cette orientation doit être éclairée par la sagesse pour ne devenir ni fusion, ni épuisement, ni intervention maladroite.

LES QUATRE BRAHMAVIHĀRA

Dans les traditions anciennes, karuṇā appartient à un ensemble de quatre qualités relationnelles : METTĀ - bienveillance, souhait de bonheur; KARUṆĀ - compassion devant la souffrance; MUDITĀ - joie devant le bonheur et les qualités d'autrui; UPEKKHĀ - équanimité, stabilité qui ne devient ni indifférence ni possession. Ces quatre dimensions s'équilibrent mutuellement. La compassion sans équanimité peut s'épuiser; l'équanimité sans compassion peut devenir froideur; la bienveillance sans discernement peut devenir complaisance. Leur culture constitue une véritable éducation du cœur.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

La compassion naît de la rencontre avec Dukkha, mais elle ne s'arrête pas au constat de la souffrance. Elle regarde aussi ses causes et ses conditions. Aider sans comprendre ce qui entretient une souffrance peut parfois renforcer ce que l'on voulait soulager. Karuṇā a donc besoin de sagesse. L'interdépendance élargit également son champ : aucun être ne souffre dans un isolement absolu, et nos actes participent à des réseaux de conditions. Dans le Mahāyāna, compassion et vacuité sont inséparables : reconnaître l'absence d'existence indépendante ne supprime ni les êtres ni leur souffrance; cela desserre la séparation rigide entre « moi qui aide » et « l'autre qui reçoit ». La compassion n'est pas davantage une obligation de tout accepter. Protéger une victime, poser une limite ou interrompre un comportement nuisible peut être profondément compatissant. Elle cherche moins à être agréable qu'à diminuer lucidement Dukkha.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : करुणा - Karuṇā .

Pāli : Karuṇā .

Cinghalais : කරුණාව - Karuṇāva .

Chinois : 悲 - Bēi • 慈悲 - Cíbēi .

Tibétain : སྙིང་རྟེན་ - Snying rje / Nyingjé .

Japonais : 慈悲 - Jihi .

Coréen : 자비 - Jabi .

Vietnamien : Từ bi .

Thaï : กรุณา - Karuṇā .

Mongol : энэрэл - Enerel .

Indonésien : Karuṇā • Welas asih .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Compassion .

Français : Compassion .

Espagnol : Compasión .

Portugais : Compaixão .

Allemand : Mitgefühl .

Italien : Compassione .

Russe : Сострадание - Sostradanie .

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : الرحمة • التعاطف .

Hébreu : חמלה - Hemlah .

Hindi : करुणा - Karuṇā .

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

La compassion commence souvent dans des situations minuscules : écouter quelqu'un sans immédiatement raconter sa propre histoire; voir la fatigue derrière une parole maladroite; aider sans humilier; reconnaître qu'une personne âgée a besoin de temps; laisser une place à celui qui semble perdu; prendre des nouvelles de quelqu'un qui s'isole. Mais karuṇā ne signifie pas toujours dire oui. Dans une relation destructrice, la compassion peut demander une limite. Devant une violence, elle peut demander protection et intervention. Devant une souffrance que nous ne pouvons réparer, elle peut simplement nous apprendre à ne pas abandonner l'autre à sa solitude.

LA COMPASSION ET LE VIVANT Karuṇā peut s'étendre au-delà des relations humaines. Les traditions bouddhiques invitent à considérer les êtres sensibles et à réduire la nuisance qui leur est infligée. Aujourd'hui, cette orientation rencontre les questions liées aux animaux, aux écosystèmes et aux conditions de vie créées par nos modes de production. Il faut toutefois éviter de transformer rétrospectivement le bouddhisme ancien en doctrine écologique contemporaine. Buddhachannel peut faire dialoguer les deux : la compassion pour les êtres et la compréhension moderne des interdépendances du vivant nous invitent à examiner les conséquences de notre manière d'habiter la Terre.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Avalokiteśvara est l'une des grandes figures de la compassion dans le Mahāyāna. En Chine, Guānyīn; au Japon, Kannon; au Tibet, Chenrezig. Les multiples bras ou visages de certaines représentations expriment symboliquement une compassion capable de répondre à d'innombrables situations. Dans le Theravāda, karuṇā n'a pas besoin d'une figure unique : elle est cultivée comme brahmavihāra. Pour Buddhachannel, une main qui soutient peut être une image contemporaine simple, à condition de ne pas la présenter comme symbole canonique universel.

CONCEPTS ASSOCIÉS

006 DUKKHA • 028 COMPASSION / KARUṆĀ • METTĀ • MUDITĀ • UPEKKHĀ • BRAHMAVIHĀRA • BODHICITTA • BODHISATTVA • PRAJÑĀ • AHIMŚĀ • AVALOKITEŚVARA • INTERDÉPENDANCE

CITATION

« La compassion et cette qualité qui fait trembler le cœur à la vue de la souffrance des autres ».

Issu des commentaires traditionnels du canon pali : Buddhaghosa dans le Visuddhimagga.

LA COMPASSION SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - CULTIVER KARUṆĀ COMME DEMEURE SUBLIME

Dans le Theravāda, karuṇā est l'un des quatre brahmavihāra. Elle prend pour point de départ la souffrance des êtres et développe le souhait qu'ils en soient libérés. La pratique peut commencer avec un être dont la souffrance est facilement reconnue, puis s'élargir progressivement sans préférence exclusive. Karuṇā n'est pas la tristesse elle-même. Les commentaires distinguent la compassion de son « ennemi proche », une forme de chagrin ou de détresse qui ressemble à la compassion mais submerge l'esprit. Son « ennemi lointain » est la cruauté. Upekkhā, l'équanimité, contribue à empêcher la compassion de devenir possession ou désespoir. La méditation sur karuṇā peut conduire à une profonde unification de l'esprit selon les cadres traditionnels des brahmavihāra. Mais elle possède aussi une dimension éthique immédiate : reconnaître la souffrance modifie la manière de parler et d'agir. La compassion ne nie pas le Karma ni la responsabilité; elle interdit

surtout d'utiliser ces doctrines pour devenir indifférent devant la douleur d'un être. Voir Dukkha devrait ouvrir le cœur autant qu'éclairer l'intelligence.

MAHĀYĀNA - GRANDE COMPASSION ET VOIE DU BODHISATTVA

Dans le Mahāyāna, karuṇā devient l'un des piliers de la voie du Bodhisattva. L'aspiration à l'Éveil n'est pas séparée du souhait de libérer les êtres de la souffrance. On parle alors volontiers de mahākaruṇā, la Grande Compassion. Bodhicitta unit cette compassion à l'aspiration à l'Éveil. Prajñā et karuṇā sont inséparables : la sagesse sans compassion risque de devenir abstraction; la compassion sans sagesse peut agir sans comprendre. La vacuité approfondit cette relation. Parce que les êtres et les phénomènes apparaissent en dépendance de causes et de conditions, aucun « moi » indépendant ne possède seul le mérite d'aider. Cela n'abolit pas l'action : cela peut la libérer de l'appropriation. Avalokiteśvara incarne particulièrement cette dimension de la voie. Les moyens habiles, upāya, cherchent la réponse adaptée à la situation concrète. Mais « *moyen habile* » ne signifie jamais que n'importe quel comportement peut être justifié au nom d'une bonne intention. La Grande Compassion reste liée à l'éthique et au discernement.

VAJRAYĀNA - COMPASSION, BODHICITTA ET TRANSFORMATION

Le Vajrayāna reçoit pleinement l'idéal mahāyāna de compassion et de Bodhicitta. Dans de nombreuses lignées tibétaines, les pratiques commencent par une motivation : pratiquer non pour son seul bénéfice, mais pour celui de tous les êtres. Chenrezig - Avalokiteśvara - occupe une place majeure dans les pratiques de compassion, notamment à travers visualisations et récitations de mantra selon les transmissions. D'autres méthodes, comme tonglen dans les traditions tibétaines, entraînent à rencontrer souffrance et bonheur d'une manière qui desserre l'égoïsme; elles doivent être comprises dans leur contexte et ne se réduisent pas à « *absorber littéralement* » la souffrance d'autrui. La compassion soutient également la relation entre Vue et conduite : une compréhension élevée de la vacuité qui conduirait à négliger la souffrance concrète serait contradictoire. Le Vajrayāna peut utiliser des formes symboliques puissantes, parfois paisibles, parfois courroucées. Une apparence courroucée n'autorise pas la violence ordinaire : elle symbolise, dans des cadres précis, une énergie dirigée contre ignorance et obstacles. La mesure demeure Bodhicitta, sagesse et non-nuisance.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Choisissez une personne dont vous connaissez une difficulté réelle, mais qui ne vous submerge pas émotionnellement. Pendant quelques instants, ne cherchez ni explication ni solution. Reconnaissez simplement : « *Cet être connaît lui aussi Dukkha.* » Puis formulez intérieurement : « *Puisse cette souffrance diminuer. Puisse cette personne rencontrer les conditions qui l'aident.* » Enfin demandez : « *Existe-t-il un geste juste qui m'appartient réellement ?* » Il peut être d'écouter, d'aider, d'appeler, de protéger, de respecter une limite - ou de ne rien imposer.

AIDER SANS PRENDRE LA PLACE

Avant d'aider, trois questions : « Cette personne demande-t-elle mon aide ? Qu'est-ce qui lui serait réellement utile ? Suis-je en train d'aider ou de vouloir devenir indispensable ? » La compassion respecte aussi l'autonomie de celui qu'elle souhaite soutenir.

COMPASSION ET LIMITES

Dire non peut être compatissant. Quitter une situation abusive peut être nécessaire. Signaler un danger, demander de l'aide ou protéger une personne vulnérable ne contredit pas karuṇā. La compassion n'exige jamais de devenir disponible à la violence d'autrui.

DE LA COMPASSION À L'ACTION

Une fois par semaine, choisissez un geste concret qui diminue une souffrance sans recherche de reconnaissance : accompagner, donner, téléphoner, rendre un service, protéger un vivant, réparer une erreur. Puis observez les conséquences plutôt que l'image que vous avez de vous-même.

MOTS-CLÉS

Compassion • Karuṇā • Dukkha • Brahmavihāra • Mettā • Muditā • Upekkhā • Mahākaruṇā • Bodhicitta • Bodhisattva • Prajñā • Avalokiteśvara • Chenrezig • Guānyīn • Kannon • Non-nuisance • Interdépendance

CONCLUSION

La compassion ne nous demande pas de porter toute la souffrance du monde sur nos épaules. Elle nous demande de ne pas devenir aveugles. Voir qu'un être souffre. Ne pas réduire cet être à sa souffrance. Ne pas détourner le regard parce que nous ne savons pas immédiatement quoi faire. Chercher les causes et les conditions. Aider lorsque nous le pouvons. Protéger lorsqu'il le faut. Respecter nos limites et celles de l'autre. Avec la sagesse, karuṇā devient une manière d'habiter le monde : le cœur reste ouvert sans perdre le discernement. Et parfois, lorsque rien ne peut encore être réparé, la compassion accomplit déjà quelque chose d'essentiel : elle refuse que la souffrance soit rencontrée dans l'abandon.

*Voir la souffrance.
Ne pas détourner le regard. Ne pas se croire supérieur.
Ne pas vouloir sauver à tout prix.
Rester présent. Discerner. Agir lorsque c'est juste.
Puis laisser cette question accompagner chacun de nos gestes :
« Que puis-je faire, ici et maintenant,
pour ne pas ajouter de souffrance ? »*

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →