

Les trois esprits, antidotes des trois poisons

Samedi 10 février 2008

Maître Dôgen, dans le *Tenzo kyokun*, développe un enseignement célèbre au sujet des « trois esprits », *sanshin* en japonais. Les trois esprits sont l'esprit joyeux, l'esprit parental, l'esprit magnanime. En japonais : *kishin*, *hoshin*, *daishin*.

Dans le bouddhisme, on utilise le terme des « trois poisons » pour désigner trois tendances fondamentales de notre esprit qui littéralement nous empoisonnent la vie et nous lie au monde de la transmigration : la colère, l'avidité, l'ignorance.

La colère, c'est plus généralement notre tendance à rejeter tout ce qui ne nous plait pas, tout ce qui ne nous convient pas.

L'avidité, c'est notre penchant à vouloir toujours attraper, prendre pour soi. Cela se manifeste non seulement au niveau matériel mais également dans notre vie émotionnelle, dans nos relations, et même dans notre vie spirituelle.

L'ignorance, c'est fondamentalement prendre pour intangible ce qui est impermanent, prendre la partie pour le tout, s'identifier à ce qui n'est qu'un simple point de vue.

Vous pouvez facilement comprendre que ces trois tendances, ces trois poisons, empoisonnent notre vie, que les êtres en sont prisonniers, et que cela conduit à la violence, la haine, la guerre.

L'enseignement de Bouddha, l'enseignement du zen, l'enseignement religieux c'est de résoudre le problème de la souffrance. Il importe donc de résoudre ce problème des trois poisons. Le remède est cultiver les trois esprits qui sont les antidotes des trois poisons.

Kishin, l'esprit joyeux est l'antidote de la colère, du tempérament agressif. Cultiver la joie profonde est une pratique spirituelle. Quand la situation va très bien, cela est facile d'être joyeux, mais quand la situation est difficile, désagréable, à ce moment-là, efforcez-vous de cultiver l'esprit joyeux qui perçoit que nous vivons avec tous les êtres, toutes les existences, que nous n'en sommes pas séparés.

Hoshin, l'esprit parental, l'esprit qui aime naturellement donner, prendre soin - on parle également de l'esprit de la grand-mère -, c'est l'antidote de l'avidité. Quand vous êtes parent, vous éprouvez du plaisir, du bonheur à vous occuper de vos enfants, cela est naturel. Alors que l'esprit des enfants est en général beaucoup plus égoïste, il aime qu'on s'occupe de lui. C'est le chemin qu'il nous faut accomplir, passer de l'état où l'on veut que l'on s'occupe de nous à la maturité qui est de naturellement éprouver de la joie à offrir, à s'occuper des autres, qui est le bonheur de faire ce qu'il y a à faire, d'accomplir sa tâche.

Daishin, littéralement c'est l'esprit grand, vaste, que l'on traduit aussi par l'esprit magnanime. C'est l'antidote de l'ignorance. Dôgen le compare aux grands océans et aux grandes montagnes qui sont imperturbables. Les montagnes qui permettent à toutes sortes de plantes et d'animaux de vivre en paix et les accueillent tous sans distinction. Les océans qui acceptent toute sortes d'eau sans distinction et n'en font

qu'un seul océan sans séparation. C'est la sagesse qui ne discrimine plus. L'antidote de la vision parcellaire et discriminante qui sans cesse fait des catégories.

Naturellement nous pouvons ressentir que si nous cultivons ces trois attitudes, ces trois esprits, notre vie devient complètement différente que si elle est prisonnière des trois poisons.

Shoaku Okumura, qui est l'un des traducteurs et commentateurs de Dôgen vers la langue anglaise, insiste sur le fait que ces trois esprits sont la manière dont zazen fonctionne dans la vie quotidienne. La pratique de la Voie de Bouddha se réalise en mettant en oeuvre ces trois attitudes, ces trois esprits dans notre vie, dans nos relations, au sein de la Sangha, au sein de notre famille, au sein de la société.

Même si on pratique zazen, si on réalise pas les trois esprits dans notre vie nous sommes loin de la pratique de Bouddha. A l'inverse, des personnes qui ne pratiquent pas, qui ne connaissent pas zazen, mais qui naturellement font vivre l'esprit joyeux, l'esprit parental, l'esprit magnanime ou le grand esprit pratiquent la Voie de Bouddha sans le savoir.