

## LE CŒUR DU MESSAGE DU BOUDDHA



**Buddhadasa Bhikkhu**

Traduction française de Jeanne Schut

Titre original anglais : *Heartwood from the Bo Tree*

Photo de couverture : L'arbre de la Bodhi à Bodhgaya.

**Le Dhamma de la Forêt**

<http://www.dhammadelaforet.org>

**Pour diffusion non commerciale exclusivement**



*Buddhadasa Bhikkhu (« Serviteur du Bouddha ») prit ses vœux de moine en 1926 à l'âge de 20 ans. Après quelques années d'études à Bangkok qui le convainquirent que « la pureté ne se trouve pas dans les grandes villes », il aspira à vivre proche de la nature pour approfondir l'enseignement du Bouddha. C'est ainsi qu'il fonda Suan Mokkhabalarama (« Le Jardin du pouvoir de la Libération ») en 1932, près de sa ville natale, Pum Riang, dans le district de Chaiya. C'était, à cette époque, l'un des rares lieux dédiés à la pratique de la méditation Vipassana dans le sud de la Thaïlande.*

*Ajahn Buddhadasa a travaillé sans relâche à rétablir les principes essentiels de ce qu'il appelait « le bouddhisme pur », c'est-à-dire celui transmis directement par le Bouddha, avant qu'il soit enterré sous les commentaires, le ritualisme, les politiques cléricales, etc. Il basait son travail sur une recherche extensive des textes palis (le Canon pali et les Commentaires) et en particulier sur les discours du Bouddha (le Sutta Pittaka) en s'appuyant toujours sur sa propre expérience et sa pratique de ces enseignements.*

*Il essaya de rapprocher les véritables chercheurs spirituels de toutes les religions. Son ouverture d'esprit lui a attiré la reconnaissance de l'Unesco en 2006.*

*Ce livre réunit trois conférences données par le  
Vénérable Ajahn Buddhadasa au groupe d'Etudes du  
Dhamma de l'hôpital Siriraj de Bangkok en 1961.*

# **PARTIE 1**

## **POINTS ESSENTIELS DES ENSEIGNEMENTS DU BOUDDHA**

En cette occasion spéciale, je crois que je dois aborder les sujets importants qui résument au mieux les principes du Dhamma<sup>1</sup>. C'est pourquoi j'ai choisi pour thème les points essentiels des enseignements du Bouddha, dans l'espoir qu'une bonne compréhension de ces sujets vous permettra de faire une grande avancée dans vos études. Sans cette compréhension, c'est la confusion : on a l'impression qu'il y a beaucoup de choses à savoir et que ces choses se multiplient jusqu'à devenir trop nombreuses pour être mémorisées, comprises ou pratiquées. C'est la cause majeure de l'échec sur la Voie : les gens se découragent et leur intérêt devient de plus en plus flou et incertain. Finalement, c'est comme porter sur son dos un lourd fardeau d'outils sans pouvoir vraiment les connaître ni en faire usage.

## **LES FONDEMENTS DES ENSEIGNEMENTS DU BOUDDHA**

Je vous demande donc de vous préparer à faire quelques révisions pour bien saisir les points essentiels des enseignements bouddhiques, de façon à actualiser les connaissances qui sont le fondement d'une compréhension juste du Dhamma. J'insiste sur le mot « fondement » parce qu'il y a des connaissances qui ne sont pas fondamentales, de même qu'il y a des interprétations qui sont erronées, des interprétations qui font peu à peu dévier l'enseignement jusqu'à ce que ce ne soit plus l'enseignement du Bouddha. Ou, si c'est encore du bouddhisme, c'est une excroissance qui ne fait que s'en éloigner de plus en plus.

Dire qu'une chose est un fondement des enseignements du Bouddha n'est vrai que si, premièrement, c'est un principe dont le but est d'éradiquer *dukkha*<sup>2</sup> et, deuxièmement, s'il a une logique que chacun peut vérifier par lui-même sans avoir à croire quelqu'un d'autre. Ce sont les deux facteurs importants d'un « fondement ».

---

<sup>1</sup> Le Dhamma : les enseignements du Bouddha, la Vérité ultime, la loi de la nature.

<sup>2</sup> Dukkha : la souffrance, l'insatisfaction ou le mal-être.

Le Bouddha ne voulait rien avoir à faire avec les choses qui ne menaient pas à l'extinction de *dukkha*. Par exemple, le thème de la réincarnation. Les gens lui posaient des questions comme : qu'est-ce qui se réincarne ? Comment se produit la réincarnation ? Qu'est-ce qu'un héritage karmique<sup>3</sup> ? Mais toutes ces questions ne mènent pas à l'extinction de la souffrance et, de ce fait, ce ne sont pas des enseignements que le Bouddha a donnés. Par ailleurs, celui qui pose ces questions n'a pas d'autre choix que de croire aveuglément la réponse qui lui est faite puisque celui qui répond ne peut produire de preuves et parlera seulement selon son sentiment ou le souvenir de ce qu'il a appris. Ainsi, petit à petit, le sujet s'éloigne du Dhamma jusqu'à n'avoir plus rien à faire avec lui et n'a plus rien à faire avec l'extinction de la souffrance.

Par contre, si on abandonne ce genre de questions, on peut se demander : « *Dukkha* existe-t-il ? » et : « Comment peut-on arriver à l'extinction de *dukkha* ? » A de telles questions, le Bouddha a consenti à répondre et celui qui écoute la réponse est en mesure de voir par lui-même la vérité de chacun des mots de sa réponse, sans avoir à y croire aveuglément. Il peut y voir de plus en plus clair jusqu'à obtenir une parfaite compréhension. Si l'on comprend suffisamment pour réussir à mettre un terme définitif à *dukkha*, c'est la compréhension suprême. On sait alors que, même à cet instant précis, il n'y a pas « quelqu'un » qui vit ; on voit sans le moindre doute qu'il n'existe pas de « moi » ni rien qui appartienne à un « moi ». On voit que ce sentiment d'un « moi » et d'un « mien » n'apparaît que lorsque l'on se laisse bêtement piéger par la nature trompeuse des expériences sensorielles. Comme il n'existe pas de « personne » qui soit née, il n'y a personne pour mourir et renaître. Ainsi toute la question de la réincarnation est ridicule et n'a rien à voir avec le bouddhisme.

Les enseignements bouddhiques ont pour but de nous faire savoir qu'il n'y a pas de « soi », qu'il n'y a rien de « personnel », et que cette

---

<sup>3</sup> Le *kamma* – ou karma en sanskrit – est une action intentionnelle accomplie par le corps, la parole ou l'esprit. L'héritage karmique est la conséquence naturelle de toute action intentionnelle.

impression d'être une personne n'est que la compréhension erronée d'un esprit ignorant. Il y a simplement un corps et un esprit, et tous deux ne sont que des processus naturels. Ils fonctionnent comme des mécanismes qui traitent et transforment des données. S'ils le font de manière incorrecte, le résultat est stupidité et incompréhension de la réalité : on croit qu'il existe bien une « personne », un « moi » et des choses qui lui appartiennent. S'ils le font correctement, cette vision erronée n'apparaît pas ; au contraire, il y a une attention pleine de sagesse (*satipaṇṇā*) qui distingue la vérité ; c'est la connaissance authentique fondamentale et la claire vision qu'il n'y a pas de « soi » ni rien qui appartienne à un « soi ».

De ce fait, il s'ensuit que, dans le domaine des enseignements bouddhiques, il n'est pas question de réincarnation ou quoi que ce soit de ce genre. Par contre, on pose la question : « *Dukkha* existe-t-il ? » et « Comment peut-on arriver à l'extinction de *dukkha* ? » Quand on connaît la cause racine de *dukkha*, on est en mesure de l'éradiquer. Or cette cause racine est l'ignorance, la croyance erronée en un « moi » et un « mien ».

Cette question du « soi » est l'essence même des enseignements bouddhiques. C'est l'unique chose qui doit être totalement éliminée. Par conséquent, c'est là que se trouvent la connaissance, la compréhension et la pratique de tous les enseignements bouddhiques sans exception. Je vous prie donc d'accorder toute votre attention à ce qui va suivre.

Si l'on considère les principes fondamentaux du Dhamma, on constate qu'il n'y en a pas beaucoup. Dans un de ses discours, le Bouddha a déclaré très clairement qu'il n'y en avait qu'une poignée. Tandis qu'il marchait dans la forêt, le Bouddha a ramassé une poignée de feuilles tombées des arbres et a demandé aux moines qui l'accompagnaient s'il y avait plus de feuilles dans ses mains ou sur les arbres de la forêt. Tous ont répondu qu'il y en avait beaucoup plus sur les arbres, que ce n'était même pas comparable. Imaginez la scène et voyez par vous-même la vérité de cette affirmation, combien les feuilles de la forêt sont beaucoup plus nombreuses. Le Bouddha a dit alors que, de la même façon, les choses qu'il avait



découvertes et qu'il savait étaient innombrables, comme les feuilles de la forêt, mais que ce qu'il est nécessaire de connaître, les choses qu'il faut enseigner et pratiquer, ne sont pas plus nombreuses que les feuilles qu'il tenait dans sa main.

Ce texte nous permet de conclure que, comparés aux myriades de choses qui se trouvent dans le monde, les principes fondamentaux qu'il faut pratiquer pour éradiquer *dukkha* ne sont qu'une poignée. Nous devons apprécier le fait que cette poignée de principes ne représente pas une grande quantité et qu'il n'est donc pas au-delà de nos capacités de les apprendre et de les comprendre. C'est le premier point important que nous devons saisir pour poser les fondations d'une compréhension correcte des enseignements bouddhiques.

Je fais allusion aux « enseignements bouddhiques » et je voudrais que vous compreniez bien ces mots. De nos jours, ce que l'on nomme ainsi est quelque chose de très nébuleux : c'est très vaste mais sans définition précise. A l'époque du Bouddha, on utilisait un autre mot : le mot *dhamma* qui faisait spécifiquement référence au dhamma qui met fin à *dukkha*, la souffrance. Le dhamma du Bouddha s'appelait « le Dhamma du moine Gotama ». S'il s'agissait du dhamma d'un autre groupe religieux, par exemple celui de Nigantha Nātaputta<sup>4</sup>, on l'appelait « le Dhamma de Nigantha Nātaputta ». Ceux qui appréciaient un certain dhamma essayaient de l'étudier jusqu'à le comprendre et puis ils pratiquaient en conséquence. On appelait cela « dhamma » et c'est ce que c'était : un vrai dhamma pur, sans pièges, sans aucune de ces nombreuses choses que l'on a ensuite associées à ce mot. Mais aujourd'hui nous appelons tous ces rajouts « enseignements bouddhiques ». Du fait de notre manque de vigilance, les soi-disant « enseignements bouddhiques » sont devenus tellement nébuleux qu'ils incluent beaucoup de choses totalement étrangères à la doctrine originelle.

Les véritables enseignements bouddhiques sont déjà, en eux-mêmes, suffisamment abondants – autant qu'il y a de feuilles dans la forêt – mais ce qu'il faut étudier et pratiquer ne représente qu'une

---

<sup>4</sup> Nātaputta : contemporain du Bouddha et fondateur du jaïnisme.

simple poignée et c'est déjà bien assez. Mais, de nos jours, nous nous empressons d'inclure toutes ces choses qui sont associées aux enseignements, comme l'histoire de la religion et une psychologie développée. Prenez l'*Abhidhamma*<sup>5</sup> : certaines parties sont devenues de la psychologie, d'autres de la philosophie et il se développe sans cesse pour répondre aux exigences de ces disciplines. Et il y a de nombreux autres dérivés, de sorte que les choses qui sont associées aux enseignements du Bouddha sont devenues excessivement nombreuses. Elles sont toutes regroupées sous le même terme et c'est ainsi que l'on se retrouve avec un grand nombre d'« enseignements bouddhiques ».

Si nous ne savons pas sélectionner les points essentiels, nous aurons l'impression que la tâche est trop lourde et nous ne pourrions pas choisir parmi les enseignements. Ce sera comme aller dans un magasin qui vend une grande variété de produits et être complètement désorienté quant au choix à faire. Nous suivrons alors simplement notre bon sens – un peu de ceci, un peu de cela, comme il nous semblera. Mais, dans la plupart des cas, nous choisirons ainsi les choses qui correspondent à nos faiblesses au lieu de nous laisser guider par une attention pleine de sagesse. La vie spirituelle devient alors une question de rites et de rituels, on « fait des mérites », on apprend des textes par cœur, on se protège de ses peurs, etc. Mais il n'y a là aucun contact avec les véritables enseignements bouddhiques.

Apprenons donc à distinguer les enseignements bouddhiques des choses qui ont simplement été associées à eux. Et, même dans les vrais enseignements, nous devons savoir comment distinguer les principes fondamentaux, les points essentiels. C'est de ceux-là que j'ai décidé de parler.

---

<sup>5</sup> L'*Abhidhamma* : la troisième des trois « corbeilles » des Écritures bouddhiques, écrite après la mort du Bouddha.

## **LA MALADIE SPIRITUELLE**

Le fait que ces conférences aient lieu dans un hôpital m'a rappelé un texte des Commentaires, celui où l'on appelle le Bouddha le « docteur spirituel ». En suivant le sens de certains des enseignements du Bouddha ainsi que l'explication qui en a été faite plus tard dans les Commentaires, est apparu un principe qui identifiait deux types de maladies : la maladie physique et la maladie mentale. Dans les textes, on utilise les mots « maladie mentale » mais ils n'ont pas le sens qu'on leur donne aujourd'hui. A l'époque du Bouddha, ces mots désignaient une vision erronée des choses ou bien le désir. Par contre, de nos jours, ils désignent de réelles maladies mentales basées sur le corps et donc liées à un problème physique. Pour éviter toute confusion, je vais ajouter un troisième terme : nous considérerons que les maladies physiques et mentales sont toutes deux physiques et nous emploierons le terme « maladie spirituelle » pour désigner ce que le Bouddha considérait comme une maladie de l'esprit.

Le mot « esprit » se réfère aux aspects subtils du mental qui sont malades car sous l'emprise de parasites mentaux, en particulier à cause de l'ignorance et d'une vision erronée des choses. L'esprit habité par l'ignorance ou la vision erronée souffre d'une « maladie spirituelle » : son regard sur les choses est faux. Voyant faux, il pense faux, parle faux et agit faux et c'est précisément là que se cache la maladie : dans la pensée fausse, la parole fausse et l'action fausse.

Vous allez tout de suite voir que tout le monde, sans exception, souffre de la maladie spirituelle. Les maladies mentales ou physiques n'arrivent qu'à certaines personnes à un certain moment et elles ne sont pas si terribles. Elles ne créent pas une souffrance permanente, à chaque inspiration et chaque expiration comme le fait la maladie spirituelle. C'est pourquoi les enseignements bouddhiques ne s'occupent pas des maladies physiques et mentales ; ils sont le remède à la maladie spirituelle et le Bouddha est le « médecin de l'esprit ».

Tout le monde souffre de la maladie spirituelle et tout le monde doit la soigner spirituellement. Le Dhamma est le remède, cette « simple poignée » d'enseignements bouddhiques qui doivent être pleinement réalisés, utilisés et digérés pour guérir de la maladie.

Notez bien que, de nos jours, les êtres humains ne s'intéressent absolument pas à la maladie spirituelle, de sorte qu'elle ne cesse d'empirer, et pas seulement au niveau de l'individu car, quand chacun est atteint de la maladie spirituelle, le monde entier en est atteint. Le monde est malade, aussi bien mentalement que spirituellement et, de ce fait, au lieu d'avoir une paix durable, nous sommes en crise permanente. Nous avons beau nous battre et nous débattre, nous ne trouvons pas la paix, pas même un instant. C'est perdre son temps que de parler d'une paix durable car toutes les parties concernées sont atteintes de la maladie spirituelle, toutes disent qu'elles ont raison et que les autres ont tort. Toutes les parties sont malades spirituellement et ne font donc que créer toujours plus de *dukkha*, pour elles-mêmes comme pour les autres. C'est comme si une machine fabriquant de la souffrance était apparue dans le monde. Comment le monde pourrait-il trouver la paix ?

La solution consiste à mettre fin à la maladie spirituelle en chacun des êtres qui peuplent ce monde. Et qu'est-ce qui peut les guérir ? Il doit bien y avoir un antidote à cette maladie ! Oui : la poignée de Dhamma des enseignements du Bouddha.

Voilà donc la réponse à la question : pourquoi, de nos jours, les enseignements ne sont-ils plus un refuge pour les gens, comme le voudraient les moines, alors même que l'on dit que le bouddhisme se développe beaucoup plus largement qu'autrefois et que ceux qui en ont une compréhension correcte sont plus nombreux qu'avant ? Il est vrai que l'on étudie beaucoup les enseignements et qu'on les comprend mieux mais, si nous ne réalisons pas que nous sommes atteints de la maladie spirituelle, comment les comprenons-nous et les utilisons-nous ? Si nous n'avons pas conscience d'être malades, nous n'allons pas voir le médecin et nous ne prenons aucun médicament, c'est bien évident. La plupart des gens ne sont pas conscients d'être malades, de sorte que le « médicament » n'est

qu'une mode. Nous allons écouter le Dhamma et nous l'étudions même en tant que remède, mais sans réaliser que nous sommes malades. Nous le prenons simplement pour le mettre de côté, ou bien nous l'utilisons comme sujet de discussion, ou encore, dans certains cas, pour argumenter et chercher querelle. Voilà la raison pour laquelle le Dhamma, à l'heure actuelle, n'est pas encore un moyen efficace pour guérir le monde.

Si nous voulons vraiment poser les bases d'une société bouddhiste, ici et maintenant, nous devons en connaître les buts ultimes et le travail pourra alors progresser correctement. Autrement dit, le Dhamma permettra enfin d'aider à traiter les maladies spirituelles de manière directe et rapide. Ne laissez pas vos objectifs demeurer trop imprécis au risque de ne pas savoir dans quelle direction aller. Qu'il n'y ait qu'une poignée de « nectar sacré » mais qu'il soit utilisé correctement et efficacement. Que votre pratique soit bénéfique et jamais sujette au ridicule.

Nous allons à présent expliquer ce qu'est la maladie spirituelle et comment elle peut être soignée avec une simple poignée de Dhamma.

### **LE GERME DE LA MALADIE SPIRITUELLE**

Le germe de la maladie spirituelle se situe dans le sentiment de « nous » et de « nôtre », de « moi » et de « mien », sentiment qui nous assaille régulièrement. Ce germe, déjà présent dans l'esprit, se développe tout d'abord en un sentiment de « moi » et de « mien », puis, sous l'action de l'égoïsme, devient avidité, haine et vision erronée des choses, ce qui crée des perturbations aussi bien pour soi que pour les autres. Tels sont les symptômes de la maladie spirituelle tapie en nous. Nous pouvons aussi l'appeler « la maladie du moi et du mien ».

Tout le monde est atteint de la maladie du moi et du mien et nous continuons à absorber toujours plus de ces germes à chaque fois que nous voyons une forme, sentons une odeur, touchons un objet, goûtons une saveur ou pensons en ignorant. Autrement dit, à chaque

contact sensoriel, nous recevons le germe de ces choses qui nous entourent, qui sont infectées et causent la maladie.

Nous devons prendre conscience du fait que ce germe est l'attachement et qu'il a deux aspects : l'attachement au « moi » et l'attachement au « mien ». Etre attaché au moi, c'est sentir que le « je » est une entité, que « je suis » comme ceci ou comme cela, que « je suis » égal, inférieur ou supérieur aux autres, etc. Toutes ces attitudes expriment un « moi ». Quant au « mien », c'est considérer que cela m'appartient : c'est « mon » goût, c'est « mon » opinion. Même les choses que nous détestons, nous les considérons comme « nos » ennemis. Voilà ce que l'on appelle « mien ».

Les sentiments de moi et de mien sont si dangereux qu'on les appelle « la maladie spirituelle » et toutes les branches de philosophie de l'époque du Bouddha essayaient d'en venir à bout. Même si elles suivaient différents enseignements, elles avaient toutes le même but : éliminer le moi et le mien. La différence est que, quand elles parvenaient à éliminer ces sentiments, elles appelaient ce qui restait le Vrai Soi, le Pur Atman, le Désiré. Par contre, les enseignements bouddhiques refusèrent d'utiliser ces termes pour ne pas donner naissance à une autre façon de s'attacher à un soi ou à des choses appartenant à un soi. Selon le Bouddha, quand le moi et le mien sont vus pour ce qu'ils sont, il ne reste qu'une parfaite vacuité que l'on appelle *nibbāna* – comme dans l'expression « le *nibbāna* est la suprême vacuité » – c'est-à-dire absolument vide de « moi » et vide de « mien », sans qu'il ne reste quoi que ce soit d'autre. Le *nibbāna* est la fin de la maladie spirituelle.

Cette question de moi et de mien est très difficile à percer. Sans une profonde concentration, on ne peut pas comprendre que c'est précisément là que se cache *dukkha*, que c'est le germe qui cause la maladie spirituelle.

Ce que l'on appelle *attā* ou « soi » correspond au mot latin « ego ». Si le sentiment d'être un « moi » apparaît, nous appelons cela de l'égotisme ou même de l'égoïsme car, une fois ce sentiment apparu, il donne inévitablement et naturellement naissance au sentiment de « mien ». Si l'on conjugue le sentiment de « moi » et le

sentiment que des choses appartiennent à ce moi, on obtient l'égotisme. On peut dire que l'ego est naturel aux êtres vivants et même qu'il est leur centre. Traduit en français, ce mot peut être interprété comme « une âme », mot d'origine grecque, *kentriçon*, qui signifie « centre ». *L'attā* peut donc être considéré comme le centre des êtres vivants, leur noyau indispensable et, par conséquent, ce serait une chose dont les gens ne pourraient pas se débarrasser et qu'ils ne pourraient pas s'empêcher de ressentir.

Il s'ensuit que toute personne non éveillée est obligatoirement constamment animée par l'égotisme. Il est vrai que cela ne s'exprime pas ouvertement tout le temps mais seulement quand il y a un contact sensoriel, c'est-à-dire quand on voit une forme, on entend un son, on sent une odeur, on goûte une saveur, on touche un objet ou bien quand une pensée apparaît dans l'esprit. A chaque fois que le sentiment de moi ou de mien apparaît, on peut dire que la maladie est pleinement développée, quel que soit le sens qui l'ait réveillée. Quand, au moment du contact sensoriel, le sentiment de moi et de mien apparaît, la maladie est présente dans toute son ampleur et l'égotisme est vivement éveillé.

A ce niveau-là, nous ne l'appelons plus égotisme mais égoïsme parce que c'est un égotisme qui mène la personne sur une voie erronée, la voie de la bassesse ; elle ne pensera plus qu'à elle-même, n'aura plus de considération pour les autres et tout ce qu'elle fera sera égoïste. A ce moment-là, la personne est complètement régie par l'avidité, l'aversion et l'ignorance de la réalité des choses. La maladie s'exprime en tant qu'égoïsme et elle va faire du mal à soi comme aux autres. C'est le plus grand danger au monde. Si le monde est si troublé et dans un tel chaos, c'est pour la simple raison que tout le monde est égoïste, tous ceux qui composent les différentes factions des groupes rivaux. Ils se battent les uns contre les autres, non parce qu'ils le souhaitent mais par compulsion, parce qu'ils n'ont aucun contrôle sur cette force qui les anime, et c'est ainsi que la maladie s'implante. Si le monde a absorbé le germe qui est la cause de la maladie, c'est parce que personne ne connaît ou n'applique ce qui peut résister à la maladie : le cœur des enseignements bouddhiques.

## LE CŒUR DES ENSEIGNEMENTS DU BOUDDHA

Je voudrais que vous compreniez bien cette expression « le cœur des enseignements bouddhiques ». Si on demande à une assemblée : « Quel est le cœur des enseignements bouddhiques ? », on obtient toutes sortes de réponses contradictoires, toutes différentes les unes des autres ! Les gens répondent en fonction de ce qu'ils ont lu ou entendu, ou de ce qu'ils ont déduit par eux-mêmes. Voyez comment les choses se passent de nos jours. Qui connaît vraiment le cœur des enseignements bouddhiques ? Qui l'a vraiment atteint ?

Quand on demande aux gens quel est le cœur des enseignements bouddhiques, certains diront les Quatre Nobles Vérités, d'autres diront les Trois Caractéristiques (impermanence, souffrance et non-soi), et d'autres encore citeront ces paroles : « Ne pas faire de mal, ne faire que le bien et purifier l'esprit : tel est le cœur des enseignements du Bouddha. » Tout cela est correct mais seulement partiellement correct parce que les gens récitent ces choses par cœur au lieu de les avoir sincèrement vérifiées par expérience personnelle.

Pour ce qui est du cœur des enseignements bouddhiques, je voudrais suggérer cette simple phrase du Bouddha : « On ne doit s'attacher absolument à rien. » Dans les Ecritures, on peut lire qu'un jour quelqu'un s'est approché du Bouddha et lui a demandé s'il pouvait résumer ses enseignements en une phrase et, si oui, quelle serait cette phrase. Le Bouddha a répondu que c'était possible et il a dit : « On ne doit s'attacher absolument à rien. » Le Bouddha a insisté sur ce point en ajoutant que quiconque entendait ces mots cruciaux entendait tous les enseignements, et que celui qui reçoit les fruits de cette pratique reçoit tous les fruits des enseignements du Bouddha.

Si une personne réalise pleinement la vérité de ces paroles – que l'on ne doit s'attacher absolument à rien – cela signifie qu'elle est libérée du germe qui cause la maladie de l'avidité, l'aversion et l'ignorance, la maladie de toute action erronée, que ce soit par le corps, la parole ou l'esprit. Ainsi, à chaque fois qu'une forme, un son, une odeur, une saveur, un toucher ou un phénomène mental apparaît, l'anticorps « on ne doit s'attacher absolument à rien »



résistera fermement à la maladie. Le germe ne pénétrera pas ou, si on lui permet d'entrer, ce ne sera que pour mieux l'anéantir. Le germe ne se répandra pas et ne causera pas de maladie car l'anticorps continuera à le détruire. Il y aura une immunité absolue et perpétuelle. Voilà le cœur des enseignements bouddhiques, de tout le Dhamma. On ne doit s'attacher absolument à rien.

La personne qui réalise cette vérité est comme quelqu'un qui possède un anticorps capable de résister à la maladie et de la détruire. Il est impossible qu'elle souffre de la maladie spirituelle. Mais pour la personne ordinaire qui ne connaît pas le cœur des enseignements du Bouddha, c'est tout le contraire : elle est comme quelqu'un dépourvu de toute immunité.

Vous avez maintenant compris le sens de l'expression « maladie spirituelle » et quel est le médecin qui la guérit. Mais ce n'est que quand nous constatons nous-mêmes que nous en sommes atteints que nous souhaitons sérieusement nous guérir et utiliser le remède qui convient. Avant cela, nous nous contentons de jouir de la vie comme il nous plaît. C'est comme quelqu'un atteint de tuberculose ou d'un cancer qui ne ferait que chercher à s'amuser sans se préoccuper de trouver un traitement jusqu'à ce qu'il soit trop tard, et puis finirait par mourir de sa maladie.

Ne soyons pas aussi légers ! Suivons les instructions du Bouddha : « Ne soyez pas négligents. Soyez toujours pleinement attentifs. » Etant des personnes attentives, nous devons considérer la façon dont nous souffrons de la maladie spirituelle et examiner le germe qui en est la cause. Si vous le faites correctement et assidûment, vous ne manquerez pas de recevoir, dans cette vie, le meilleur de ce que peut recevoir un être humain.

### **L'ATTACHEMENT, SOURCE DE LA MALADIE SPIRITUELLE**

Nous devons regarder plus précisément le fait que c'est l'attachement qui est à la fois le germe et le propagateur de la maladie. Même en observant les choses au niveau le plus simple, on

voit très vite que c'est cet attachement au « moi » et au « mien » qui est le plus grave de tous les maux.

On peut diviser les maux de l'esprit en trois catégories : le désir, l'aversion et l'ignorance ou compréhension erronée de la réalité. On peut aussi les regrouper en seize ou en autant de catégories que l'on voudra mais, au bout du compte, elles sont toutes incluses dans la convoitise, la haine et l'ignorance. Et ces trois-là peuvent même être réunies en une seule : le sentiment de moi et de mien. Le sentiment de moi et de mien est le noyau interne qui donne naissance à la convoitise, à la haine et à l'ignorance. Quand il s'exprime en tant que convoitise, désir et avidité, il essaie d'attirer l'objet des sens avec lequel il est entré en contact ; s'il s'exprime en tant qu'aversion, il rejette l'objet en question ; et s'il lui arrive d'être dans la confusion, de ne pas savoir ce qu'il veut, hésitant à prendre ou à rejeter l'objet, il s'agit d'une forme d'ignorance.

La maladie spirituelle nous fait nous comporter de l'une de ces trois façons envers tout objet des sens (forme, son, odeur, saveur ou objet tangible) selon l'aspect qu'il prend : s'il est appréhendable ou caché, et s'il encourage l'attraction, la répulsion ou la confusion. Mais, malgré leur différence, ces trois attitudes sont erronées parce que leurs racines sont dans le sentiment intérieur qu'il existe un moi et un mien. Par conséquent, on peut dire que le sentiment de moi et de mien est le plus grave de tous les maux et qu'il est la cause-racine de toute souffrance, de toute maladie.

Comme nous n'avons pas pleinement apprécié l'enseignement du Bouddha sur la souffrance, nous ne l'avons pas bien compris. Nous croyons qu'il ne parle que de la naissance, la vieillesse et la mort mais, en réalité, il ne s'agit là que des véhicules les plus flagrants de la souffrance. Le Bouddha a résumé son enseignement ainsi : « En bref, *dukkha* c'est s'attacher aux cinq *khandha*<sup>6</sup> ». Ce qui signifie que tout ce qui attache ou à quoi on s'attache en tant que moi ou mien est

---

<sup>6</sup> Les *khandha* sont les cinq agrégats qui constituent le corps et l'esprit de l'être humain : forme corporelle, sensations, perceptions, formations mentales et conscience sensorielle.

*dukkha*. Tout ce qui ne comporte pas d'attachement à moi ou mien est dépourvu de *dukkha*. En conséquence, la naissance, la vieillesse, la maladie, la mort ou quoi que ce soit, si on ne s'y attache pas en tant que moi ou mien, ne peuvent pas être *dukkha*. Ce n'est que lorsque l'on s'attache à la naissance, la vieillesse, la maladie ou la mort comme étant moi ou miennes qu'elles deviennent cause de souffrance. Le corps et l'esprit sont semblables ; ce n'est pas comme si *dukkha* était inhérent au corps et à l'esprit : ce n'est que lorsqu'il y a attachement au moi et au mien qu'ils sont *dukkha*. Quand le corps et l'esprit sont purs et libres de tout parasite mental, comme ceux d'un Arahant, il n'y a absolument aucun *dukkha*.

Il faut que nous voyions clairement que ce moi et ce mien sont la cause-racine de toutes les formes de *dukkha*. Partout où il y a attachement, il y a l'obscurité de l'ignorance. Il n'y a pas de clarté parce que l'esprit n'est pas vide ; parce qu'il est, furieux et rageur, agité par le sentiment de moi et de mien. Par contre, l'esprit qui est libre de l'attachement au moi et au mien est serein et totalement empli d'une sage présence consciente.

Nous devons donc bien saisir le fait qu'il y a deux sortes de sentiments – d'une part, celui d'un moi et d'un mien, et, d'autre part, celui d'une sage présence consciente – et qu'ils sont totalement antagonistes. Si l'un entre dans l'esprit, l'autre en sort aussitôt. Il ne peut y en avoir qu'un seul à la fois. Si l'esprit est plein d'un sentiment de moi et de mien, la sagesse ne peut le pénétrer ; si la sagesse est présente, le moi et le mien disparaissent. Etre libre du moi et du mien, c'est donc demeurer dans la présence consciente et la sagesse.

### **LA VACUITE EST DEJA PRESENTE ICI ET MAINTENANT**

En conséquence, pour être clair et concis, même si cela peut paraître assez effrayant, on dira comme Huang Po, maître de la lignée zen, que la vacuité est le Dhamma, la vacuité est le Bouddha et la vacuité est l'esprit originel. La confusion, l'absence de vacuité, ce n'est pas le Dhamma, pas le Bouddha, pas l'esprit originel ; c'est un développement apparu par la suite. Il y a donc ces deux sentiments

opposés qui apparaissent. Une fois que nous les aurons pleinement compris, nous comprendrons tout le Dhamma très facilement.

Pour l'instant, vous qui êtes assis ici, à écouter, êtes « vides », dans le sens que vous n'êtes pas en train de concocter un sentiment de moi ou de mien. Vous écoutez et vous avez une attention sage, de sorte que le sentiment de moi et de mien ne peut pénétrer. Mais si quelque chose se produit et que l'un de vos sens est stimulé, cela engendrera un sentiment de moi et de mien et la vacuité ou sage attention que vous ressentez actuellement disparaîtra.

Si nous sommes vides de tout égotisme, il n'y a pas de conscience de moi et de mien. Nous avons l'attention sage qui permet de mettre fin à *dukkha* et qui est le remède contre la maladie spirituelle. A ce moment-là, la maladie ne peut pas survenir et la maladie déjà survenue disparaît comme si on la ramassait et on la jetait au loin. A ce moment-là, l'esprit est entièrement rempli du Dhamma. Ceci est en accord avec la remarque selon laquelle la vacuité est l'attention pleine de sagesse, la vacuité est le Dhamma, la vacuité est le Bouddha car dès l'instant où l'on est vide de moi et de mien, toutes les belles qualités de l'ensemble des enseignements bouddhiques sont présentes.

En termes simples, disons qu'il y a alors une parfaite attention doublée de compréhension globale des choses, un clair sentiment de honte face à ses actions néfastes, une honnête peur du mal, un parfait mélange de patience et d'endurance, et une bonté à toute épreuve. Il y a aussi une immense gratitude et une parfaite honnêteté, au point d'avoir la connaissance et la vision claire de la réalité qui sont la cause nécessaire à la réalisation du *nibbāna*, de l'Eveil ultime.

## **L'AIDE DE LA VERTU**

J'ai abordé les fondements de base en disant que toutes ces vertus doivent être présentes parce qu'elles font aussi partie du Dhamma, elles peuvent être un refuge pour le monde. A elles seules, la honte et la crainte de faire du mal permettraient déjà au monde de trouver la tranquillité et une paix durable. De nos jours, il semble que les gens

soient souvent durs et dépourvus de tout sentiment de honte ou de crainte quand il s'agit de faire du mal. Ils sont capables de faire des choses inacceptables et de persister dans ce sens, même quand ils voient que leurs actes risquent de créer des désastres dans le monde entier. C'est ainsi que le monde est en train d'être détruit par manque de cette simple vertu.

Prenons une vertu encore plus humble : la gratitude. Avec cette unique vertu, le monde pourrait être en paix. Elle nous force à reconnaître que, dans ce monde, chaque personne est bénéfique à quelqu'un d'autre. Et pas seulement les personnes ! Les chats et les chiens, les moineaux eux-mêmes sont un bienfait pour l'humanité. Si nous prenons conscience de notre dette de gratitude envers tout cela, nous serons incapables d'agir d'une façon qui nuise ou oppresse qui que ce soit. Avec la force de cette simple vertu qu'est la gratitude, nous pouvons aider le monde.

Il s'ensuit que ces choses que l'on appelle des vertus, si elles sont vraiment développées, sont de même nature dans le sens que chacune d'elle a le pouvoir d'aider le monde. Par contre, si les vertus sont fausses, hypocrites, elles bloquent la voie en créant un tas désordonné de toutes sortes de contradictions. Quand il y a vertu véritable, libre de moi et de mien, tout le Dhamma, tout le Bouddha et tous les phénomènes sont présents dans cet unique esprit qui est le véritable esprit – l'esprit dans son état véritable. D'un autre côté, l'esprit qui prolifère sans cesse et s'enfièvre de moi et de mien est dépourvu de vertu car il n'a ni attention ni conscience de soi. Il est impulsif et négligent. Il n'a aucune vision à long terme, aucune considération, aucune modération. Il ne ressent aucune honte, aucune crainte de mal faire. La personne est complètement insensible et manque totalement de gratitude. Son esprit est tellement envahi par l'obscurité qu'elle peut en arriver à faire des choses qui causeront la destruction du monde. A ce stade, il ne sert à rien de parler de la

claire vision des choses, d'*anicca*, *dukkha* et *anattā*<sup>7</sup> ou de quoi que ce soit de ce genre. C'est impossible.

## **ÊTRE VIDE OU ÊTRE PERTURBÉ**

Nous devons commencer par bien faire la distinction entre les catégories « vide de moi » et « pas vide de moi ». La première est dite « vide », la seconde est dite « perturbée ». A partir de maintenant, pour simplifier, nous nous référerons à elles selon ces termes.

D'emblée, votre bon sens va vous dire que nul n'aime être perturbé. Si je demandais à cette assemblée : « Que tous ceux qui aiment être perturbés lèvent la main ! », celui qui la lèverait serait sûrement un plaisantin. Tout le monde aime être vide, d'une façon ou d'une autre : certains aiment le vide paresseux de ne pas avoir à aller travailler, tout le monde aime être vide de contrariétés, ne pas avoir à s'occuper d'enfants turbulents. Mais il s'agit là d'un vide de choses extérieures, ce n'est pas encore le véritable vide.

Le vide intérieur, c'est être normal, c'est avoir un esprit qui ne soit ni dispersé ni confus. Tous ceux qui le ressentent en sont très satisfaits. Et si cet état se développe jusqu'à son niveau le plus élevé, c'est-à-dire que l'on arrive à être vide de tout égotisme, c'est l'Eveil, le *nibbāna*.

L'esprit perturbé est à l'extrême opposé. Il est perturbé en tout : dans l'action, la parole, la pensée et l'émotion. Il est dans la confusion la plus totale, ce qui ne laisse pas la moindre place à un sentiment de paix ou de bonheur. Les gens dont l'esprit est perturbé par le moi et le mien, même s'ils prennent refuge dans les Trois Joyaux, s'engagent à suivre les Préceptes, font des offrandes et accumulent des mérites, ne peuvent pas être en présence du Bouddha, du Dhamma et du Sangha ; ils ne font que suivre des rituels dépourvus de sens. En effet, les véritables Bouddha, Dhamma

---

<sup>7</sup> Les trois caractéristiques de l'existence selon le Bouddha : impermanence, souffrance et non-soi,

et Sangha résident dans l'esprit vide. A chaque fois que l'esprit est vide de moi et de mien, le Triple Joyau est présent dans l'instant. Si l'instant ne dure pas, le Bouddha, le Dhamma et le Sangha sont présents temporairement. Si c'est définitif et inaltérable, les véritables Bouddha, Dhamma et Sangha seront toujours présents.

Alors je vous demande de faire l'effort de vider votre esprit du « moi » et du « mien » et vous verrez que le Bouddha, le Dhamma et le Sangha seront régulièrement présents. Continuez à le faire jusqu'à ce que ce vide soit parfait, jusqu'à ce qu'il soit absolu. Voilà ce que signifie prendre le Dhamma – qui est à la fois l'anticorps et le remède à la maladie spirituelle – et le mettre en œuvre dans votre esprit pour que la maladie n'ait aucun moyen de réapparaître.

### **GUERIR DE LA MALADIE SPIRITUELLE**

A ce stade, nous devrions parler un peu plus du traitement et éclaircir le fait que, pour protéger contre la maladie ou pour la guérir, le principe mentionné précédemment doit être appliqué ; autrement dit, le moi et le mien ne doivent absolument pas intervenir. Comment est-ce possible ? Il existe de nombreuses méthodes. Chaque maladie physique ou mentale peut être soignée par une variété de moyens ; on n'est pas obligé de s'appuyer sur une méthode unique et figée pour la guérir. Cependant, même si les méthodes diffèrent, le but et le résultat recherchés sont identiques. De même, pour traiter la maladie spirituelle, le Bouddha a donné de nombreuses pratiques de façon à répondre aux besoins de différents peuples, époques, lieux et occasions. Vous avez certainement déjà entendu parler de plusieurs pratiques, avec tous les termes qui les décrivent, et vous avez peut-être été effrayés d'entendre que le Bouddha avait établi 84.000 sujets principaux du Dhamma ou thèmes de contemplation. S'il y en avait vraiment 84.000, vous seriez tous découragés. Vous en étudieriez certains, puis vous les oublieriez et devriez les apprendre à nouveau pour les oublier encore ; ou bien vous mélangeriez tout dans votre tête. En fait, il n'y a qu'une simple poignée de Dhamma, un unique point que le Bouddha a résumé en une phrase : « On ne doit s'attacher absolument à rien ». Ecouter cet enseignement, c'est

écouter tous les enseignements ; pratiquer cet enseignement, c'est pratiquer tous les enseignements ; et recevoir les fruits de cet enseignement, c'est être guéri de toute maladie.

Toutes les méthodes visant à éliminer la maladie du moi et du mien fonctionnent ; tout dépend de comment vous voulez pratiquer. L'une des manières consiste à constamment contempler le moi et le mien comme étant illusion ou hallucination. Cela permet de voir que le sentiment d'être une personne, une entité apparemment solide que nous considérons familièrement comme étant moi et mienne, est en réalité une simple illusion. On y parvient en contemplant le soi au travers du *paticcasamuppāda*, la loi universelle d'interdépendance ou enchaînement de cause à effet.

#### PAR LE PATICCASAMUPPADA

Expliquer le *paticcasamuppāda* théoriquement ou techniquement nécessite beaucoup de temps. Il faudrait un ou deux mois pour développer ce seul thème car, dans le domaine de la théorie, il a été exposé de plus en plus comme un sujet de psychologie et de philosophie jusqu'à atteindre un niveau de complexité excessive. Par contre, dans le domaine de la pratique, comme l'a dit le Bouddha, cela ne représente qu'une poignée d'enseignements. Quand un organe des sens (yeux, oreilles, nez, etc.) perçoit des formes, des sons, des odeurs ou des saveurs, on appelle cela « contact ». Ensuite, ce contact se développe en sensation ou sentiment. Celui-ci se développe en désir avide et le désir se développe en attachement. L'attachement se développe en devenir ; le devenir entraîne la « naissance » ou apparition du « moi » et à partir de cette naissance se produit la souffrance du vieillissement, de la maladie et de la mort – *dukkha*.

Je vous demande de bien voir que, dès qu'il y a contact avec un objet des sens, ce qui s'ensuit est une sensation puis un désir et ainsi de suite. C'est ce que l'on appelle le cycle de *paticcasamuppāda*, le processus par lequel différentes choses, dont l'existence dépend d'une cause antérieure, conditionnent l'apparition d'une autre chose, laquelle, à son tour, conditionne le développement d'une suivante,



etc. Ce processus d'enchaînement montre que les choses apparaissent suite à des causes qui engendrent des conséquences et que, nulle part, on ne peut y trouver la présence d'un « moi ». La roue de l'interdépendance est le processus qui décrit l'origine conditionnée de tous les phénomènes.

Pour en faire bon usage, nous ne devons pas permettre à l'enchaînement de causes conditionnées de se produire. Nous devons le couper dès l'instant où se produit le contact sensoriel, sans laisser se développer le sentiment de satisfaction ou d'insatisfaction qui pourrait en découler. Quand aucune réaction n'apparaît au niveau des sentiments, ni le désir ni l'attachement n'apparaissent. Or c'est précisément là que résident le moi et le mien, au niveau de l'apparition du désir et de l'attachement ; c'est là qu'est le piège de l'illusion. Si, au moment du contact sensoriel, il n'y a que le contact et rien d'autre, le moi et le mien n'ont aucun moyen de naître. Dès lors, il n'y a pas de maladie spirituelle et pas de *dukkha*.

#### *Au niveau du contact des sens*

Voici une autre méthode. Pour la plupart des gens, il est extrêmement difficile d'empêcher le contact de donner naissance à un sentiment. Dès qu'il y a contact sensoriel, un sentiment de satisfaction ou d'insatisfaction s'ensuit immédiatement. L'enchaînement ne s'arrête pas au contact parce que l'esprit n'a jamais été entraîné au Dhamma. Mais il reste encore un moyen d'échapper à l'inévitabilité de la souffrance : quand la sensation apparaît et qu'un sentiment de satisfaction ou d'insatisfaction s'ensuit, on peut encore s'arrêter juste là ; laisser la sensation n'être qu'une sensation, le sentiment n'être qu'un sentiment et puis les laisser passer. Ne leur permettez pas de continuer à se développer pour devenir désir, envie de ceci ou refus de cela, en réponse à la satisfaction ou l'insatisfaction. Parce que, s'il y a satisfaction, il y aura, par voie de conséquence, désir, convoitise, complaisance, possessivité, jalousie, etc. Et quand l'insatisfaction est présente, c'est le désir de se débarrasser des choses qui apparaît, le désir de battre, de détruire, de tuer. Si ce type de désirs habite l'esprit, cela signifie que la sensation s'est déjà développée en désir avide. Dans ce cas,

vous devrez souffrir de la maladie spirituelle de *dukkha* et nul n'y pourra rien. Tous les dieux réunis n'y peuvent rien. Le Bouddha a dit que lui-même n'y pouvait rien, qu'il n'a pas de pouvoir sur les lois de la nature ; il est simplement celui qui les révèle pour que les autres puissent pratiquer en accord avec elles. Si on pratique mal, on souffrira de *dukkha* ; si on pratique correctement, on ne connaîtra pas *dukkha*. C'est pourquoi il est dit que, si la sensation s'est développée jusqu'au stade du désir avide, nul ne peut y remédier. Dès que la moindre forme d'avidité ou d'aversion apparaît, on ne peut plus échapper à *dukkha*.

Dans ce désir avide qui apparaît dans l'esprit, essayez de distinguer le sentiment de celui qui désire, du « moi » ; du moi qui veut ceci ou cela, qui veut faire les choses comme ceci ou comme cela, ou bien qui a agi ainsi ou a reçu le résultat de ses actions. Celui qui désire, c'est le « moi » ; et, comme il veut des choses, il s'en saisit et les déclare siennes, d'une manière ou d'une autre : « mon » rang social, « ma » propriété, « ma » sécurité, « ma » victoire.

Le sentiment de moi et de mien s'appelle attachement, et il naît du désir avide, c'est son prolongement dans l'enchaînement des causes et des effets. Si la roue des enchaînements est arrivée au stade de l'attachement, cela signifie que le « germe », entré par les yeux, les oreilles, le nez, la langue ou le corps, a mûri au point de pouvoir s'exprimer en symptômes de la maladie parce que l'attachement est suivi du devenir – l'attachement conditionne l'apparition du devenir. Le mot « devenir » peut aussi être traduit par « avoir et être ». Avoir et être quoi ? Avoir et être « moi » et « mien ». Quand on parle simplement du devenir, cela signifie que la maladie du moi et du mien est arrivée à son plein développement.

Dans notre pratique, nous devons arrêter le processus d'enchaînement juste au niveau où le contact devient sensation/sentiment ou, si nous n'y parvenons pas, empêcher le sentiment de devenir désir ; après, c'est trop tard. **C'est précisément à ce point que le Dhamma doit être présent : là où se rencontrent les yeux et les formes, les oreilles et les sons, la langue et les saveurs, etc. On y parvient en s'entraînant sans cesse à voir que**

**I'on ne doit s'attacher à rien**, absolument à rien. Chez la plupart des gens, une fois que le contact sensoriel a eu lieu, le sentiment apparaît, suivi du désir, de l'attachement, du devenir et de la naissance du moi. Ce chemin est si souvent parcouru qu'il est aussi facile à suivre qu'une pente glissante. Mais ne le suivez pas ! Dès que le contact sensoriel a lieu, nous pouvons nous détourner et prendre la voie du discernement, la voie de l'attention et de la sagesse. Nous pouvons éviter le chemin du moi et du mien ou, même si nous le suivons jusqu'à l'apparition des sensations, nous nous en détournons à ce moment-là pour prendre la voie du discernement. Nous ne nous laissons pas glisser sur la pente du moi et du mien, et nous évitons ainsi toutes les formes de souffrance. Si nous y parvenons bien et si nous suivons la méthode juste à la perfection, nous pouvons même réaliser l'état d'Arahant.

Le Bouddha a enseigné un principe très simple à un disciple du nom de Bahiya :

*« O, Bahiya,  
Quand tu vois une forme, qu'il n'y ait que le voir.  
Quand tu entends un son, qu'il n'y ait que l'entendre.  
Quand tu sens une odeur, qu'il n'y ait que le sentir.  
Quand tu goûtes une saveur, qu'il n'y ait que le goûter.  
Quand tu as une sensation physique, que ce ne soit qu'une sensation.  
Et quand une pensée apparaît, que ce ne soit qu'un phénomène naturel  
qui apparaît dans l'esprit.  
Ainsi, il n'y aura pas de soi.  
Quand il n'y aura pas de soi, il n'y aura pas de mouvement ici et là  
et pas d'arrêt nulle part.  
C'est la fin de dukkha. C'est le nibbāna.*

A chaque fois qu'il en est ainsi, c'est le *nibbāna*. Si cela dure, c'est un *nibbāna* qui dure ; si c'est temporaire, c'est un *nibbāna* temporaire. En d'autres termes, il s'agit d'un seul et unique principe.

Quelle que soit la pratique que vous adoptiez, il faut qu'elle mène à l'équanimité vis-à-vis des objets des sens avec lesquels vous entrez en contact, ou à leur cessation. Quelle que soit la technique de contemplation que vous pratiquiez, si vous la faites correctement, sans tricher, elle aboutira à cela : vous ne laisserez pas les données

sensorielles engendrer un sentiment de moi et de mien. A partir de là, il n'est pas difficile de détruire les obstacles qui obscurcissent l'esprit puisque, quand vous pratiquez ainsi, ils sont automatiquement détruits.

Pour faire une comparaison simple, c'est comme avoir un chat à la maison pour empêcher les souris de venir faire des dégâts. Tout ce que nous avons à faire, c'est nous occuper du chat et les souris disparaîtront sans que nous ayons à les chasser. Le chat fera son travail et il n'y aura plus de souris. Grâce au chat, il n'y aura plus d'indésirables. De même, si nous nous contentons de veiller correctement sur les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le corps et le mental, les obstacles à l'Eveil disparaîtront naturellement.

### *Vivre correctement dans le monde*

Bien sûr, nous utilisons là un langage conventionnel. C'est comme lorsque le Bouddha dit : « Si vous vous comportez correctement, le monde ne sera pas dépourvu d'Arahants. » Faites bien attention à ceci : vivez simplement de manière correcte et juste – vous n'avez rien de plus à faire – et le monde ne sera pas dépourvu d'Arahants. Ce n'est pas rien ! Juste avant sa mort, le Bouddha a dit : « *Bhikkhu*, si vous vivez correctement, le monde ne sera pas sans Arahants ».

Comment fait-on pour vivre correctement de manière à ce que le monde ne soit pas dépourvu d'Arahants ? Vivre « correctement », c'est vivre sans se laisser toucher par les formes, les sons, les odeurs, les saveurs et les sensations physiques. En d'autres termes, on les ressent mais ce ressenti ne pénètre pas assez en nous pour engendrer des émotions comme le désir ou l'attachement. Nous vivons avec sagesse. Nous vivons en développant une attention capable de discerner la vérité des choses, vides de moi et de mien, comme expliqué plus haut. Et cela parce que nous avons suffisamment étudié les choses et que nous avons pratiqué ainsi jusqu'à être suffisamment compétents. Ainsi, quand un contact sensoriel se produit, l'objet des sens meurt comme une vague qui se brise sur la rive... ou comme si nous avions un chat à la maison qui chasse les souris et les éloigne vers les champs.

Si nous vivons « correctement », selon les principes de non-attachement, les formes, les sons, les odeurs, les saveurs et les sensations physiques ne peuvent pas nous faire de mal. Nous les ressentons et nous en tenons compte mais nous les traitons avec une attention capable de discerner leur vérité. A partir de là, nous pouvons utiliser les choses, les consommer, les posséder ou les garder sans que cela entraîne de la souffrance parce que c'est comme si ces choses n'existaient pas. Nous pourrions tout aussi bien ne pas les utiliser, ne pas les consommer, ne pas les garder car nous sommes conscients qu'elles ne sont pas « nous » ni « à nous ».

Par contre, quand tout est fait à partir du moi et du mien, *dukkha* est toujours présent. Avant même de consommer quelque chose ou de s'en emparer, il y a déjà insatisfaction et, pendant que l'on consomme ou que l'on prend, c'est encore pire. Tout est *dukkha*. Cela s'appelle « ne pas vivre correctement » et le résultat est que nous sommes harcelés par la maladie de *dukkha*.

Quand nous vivons « correctement », la maladie n'a aucun moyen d'apparaître. Pour donner une autre image et expliquer ce point, nous dirons que, si nous vivons correctement, les pollutions mentales – avidité, aversion et ignorance – ne sont plus « nourries », de sorte qu'elles s'amenuisent puis disparaissent. On peut aussi comparer cela à un tigre furieux que l'on met en cage sans nourriture : nous n'aurons pas besoin de le tuer, il mourra tout seul. Nous enfermons les formes, les sons, les odeurs, les saveurs, les sensations physiques et les phénomènes mentaux, juste au point où ils entrent en contact avec nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre bouche, notre corps ou notre esprit. Nous les mettons en cage là, sur-le-champ. En pratiquant correctement, en faisant cela systématiquement, nous affamerons les pollutions mentales ; elles ne renaîtront plus, elles ne se répandront plus et le germe mourra.

Le Bouddha a dit que si nous vivons correctement, si nous vivons simplement de manière juste, la terre ne manquera pas d'Arahants. Cela s'appelle pratiquer selon le principe de la loi d'interdépendance. C'est la façon juste de vivre par laquelle les pollutions mentales ne peuvent pas apparaître ; on voit clairement que moi et mien ne sont

qu'une illusion puisqu'ils n'apparaissent que lorsqu'il y a un contact sensoriel qui entraîne l'apparition d'une sensation et d'un ressenti qui se développe à son tour en désir et attachement. Si on arrive à éviter l'apparition du désir, il n'y a pas de saisie d'un moi ou d'un mien. Vous devez donc comprendre très clairement que le « moi » et le « mien » sont une fabrication, qu'ils n'ont rien de réel. Ce sont des illusions tout comme une vague qui apparaît à cause du vent : l'eau est réelle et le vent est réel mais la vague est une illusion. Cette comparaison n'est pas parfaite mais elle montre l'aspect illusoire de la vague qui est « fabriquée » par le vent soufflant sur l'eau ; c'est un mouvement de l'eau provoqué par le vent qui ensuite disparaît. Le sentiment de moi et de mien qui apparaît sans cesse au long de la journée est comme la vague. L'eau de l'objet des sens entre en contact avec le vent de l'ignorance, et des vagues de moi et de mien se forment ainsi tout au long de la journée.

#### *Voir la naissance du moi*

Une apparition du sentiment de moi et de mien est appelée une « naissance ». Dans le contexte où le Bouddha a employé ce mot, il ne s'agit pas d'une naissance comme la naissance d'un bébé – c'est trop matériel ! La naissance dont parlait le Bouddha était d'ordre spirituel ; c'était la naissance du moi et du mien causée par l'apparition de l'attachement. D'une certaine manière, il peut y avoir des centaines de naissances. Leur nombre dépend de la capacité de chacun mais, à chaque naissance, le moi et le mien apparaissent, s'effacent lentement, disparaissent progressivement et puis meurent. Très vite, avec un nouveau contact sensoriel, une autre « naissance » a lieu. Chaque naissance engendre une réaction qui se reporte sur la suivante. C'est ce que l'on appelle le kamma : il vient d'une vie précédente et mûrit dans la naissance actuelle puis se transmet encore plus loin. C'est ce qui se passe à chaque naissance. C'est ce que l'on entend par « les fruits du kamma » et « recevoir les fruits du kamma ». Cette interprétation est en accord avec les paroles du Bouddha. Si nous ne les comprenons pas ainsi, nous nous éloignons du sujet. C'est de cette façon que nous devons comprendre la « naissance », le kamma et les fruits du kamma. Par exemple, on

peut naître comme quelqu'un qui désire un objet agréable puis mourir et ensuite renaître comme un voleur qui va s'emparer de cet objet ; ensuite encore une mort et une renaissance comme quelqu'un qui a plaisir à utiliser cet objet. Peu de temps plus tard, on peut renaître comme un condamné en prison. Ces sortes de naissance sont multiples et confuses car d'innombrables fils se combinent et se mélangent. Mais si vous y regardez de plus près, vous comprendrez qu'à l'instant même où on cesse de « naître », le *nibbāna* est présent ; le *nibbāna* ne naît pas, il ne vieillit pas, ne tombe pas malade et ne meurt pas. Mais s'il y a encore « naissance », encore le sentiment de moi et de mien, la roue des naissances et des morts continue à tourner en un enchaînement perpétuel de *dukkha*.

Attention à ne pas croire que l'absence de naissance du moi et du mien signifie que l'on est vide au point de ne rien ressentir du tout. On n'est pas assis comme une statue ou une bûche. Au contraire, on est extrêmement actif. Etre parfaitement vide de « naissance », vide de « moi », c'est être si parfaitement attentif et sage que tout ce que l'on fait coule naturellement de source. Comme il n'y a pas de pensée erronée, pas de parole fausse, pas d'action malveillante, on agit avec rapidité et assurance. Il n'y a pas de possibilité d'erreur parce que l'attention et la sagesse sont naturelles et spontanées. Cet état d'esprit est appelé « vide de soi ». Celui qui est vide de soi, qui est *nibbāna*, peut tout faire et le faire sans la moindre erreur. Ses actions sont nombreuses, extrêmement vives et bénéfiques.

N'allez pas croire que, si vous êtes libre du moi, vous ne pourrez plus rien faire, vous arrêterez tout et serez complètement léthargique, las ou indifférent. C'est une idée que vous vous faites ! C'est à cause de votre ignorance que vous avez peur du vide, peur du *nibbāna*, peur que la fin de vos désirs signifie l'ennui.

En réalité, la fin du désir est le plaisir ultime, le plus grand des bonheurs. C'est le véritable plaisir et le véritable bonheur. C'est la fin de la douleur, du mensonge et de l'illusion. Le plaisir des gens ordinaires, non éveillés, est un plaisir illusoire, trompeur, qui n'apporte que souffrance. C'est comme l'appât au bout d'une ligne : une fois avalé l'appât convoité, on est prisonnier de l'hameçon. Cela

revient à tomber dans les mains du diable. C'est la confusion permanente ; on est piégé dans la roue des naissances et des morts, dans le tourbillon de *dukkha*, incapable de s'en libérer. C'est pourquoi voir, grâce à la pratique issue de *patिकासamuppada* – la roue des enchaînements conditionnés – que le moi et le mien sont une illusion, est une voie de Libération.

#### PAR LA COMPREHENSION D'ANICCA, DUKKHA ET ANATTA

Il y a une autre méthode qui consiste à voir, grâce à la compréhension d'*anicca*, *dukkha*, et *anattā* (impermanence, souffrance et non-soi) que les objets des sens – formes, sons, odeurs, saveurs, objets tangibles et phénomènes mentaux – sont eux aussi des illusions. Il ne faut pas prendre cette question à la légère. Ce n'est pas un sujet réservé aux personnes âgées ou une prière pour les mourants. C'est un enseignement que les vivants doivent étudier et utiliser au quotidien. Une personne capable d'utiliser sa compréhension d'*anicca*, *dukkha* et *anattā* pour orienter sa vie de tous les jours possède l'anticorps ultime, de sorte que, pour elle, les formes, les sons, les odeurs, les saveurs, etc. ne peuvent plus se transformer en poison. Elle a trouvé la sécurité. Il est intéressant de voir que le Bouddha n'a pas utilisé le mot « bonheur » car il peut prêter à confusion ; le mot « sécurité » fait bien l'affaire : il signifie « libre et en paix ». Ce mot signifie littéralement « libre des poisons du mental », de ce qui perturbe. Etre protégé de ce qui nous perturbe, c'est être vide, *nibbāna*. Si vous voulez une vie sûre, protégée, vous devez vous appuyer sur une profonde compréhension de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi. Cela vous permettra de résister aux formes, aux sons, aux odeurs, aux saveurs et aux sensations physiques que vous ressentirez sans tomber dans le désir ni l'aversion. Il n'y a que deux formes de désordre : se perdre dans le désir et se perdre dans l'aversion – les causes du rire et des larmes. Si l'on voit que le rire n'est qu'une forme d'halètement et de suffocation, que les larmes en sont une autre forme, et qu'il vaut mieux rester calme et serein, on appelle cela « être en sécurité ». On n'est plus esclave des objets des sens, du rire et des larmes selon leurs attraits. On est libre, détendu, en sécurité – c'est beaucoup



mieux. Cela, c'est utiliser *anicca*, *dukkha* et *anattā* comme outils pour orienter la vie de tous les jours. Nous sommes en mesure de voir que les objets des sens sont illusoires. Exactement comme voir le moi et le mien comme une illusion parce qu'ils sont conditionnés par les objets des sens, nous pouvons voir que les objets des sens eux-mêmes sont illusoires grâce à une profonde compréhension de l'impermanence, la souffrance et le non-soi. Ainsi, la maladie de *dukkha* ne se déclare pas.

#### EN VOYANT QUE LE PLAISIR EST ILLUSION

Nous allons maintenant considérer la notion de plaisir et de satisfaction. Plaisir et satisfaction sont une illusion, comme une vague qui s'enfle de temps à autre mais n'a aucune réalité en elle-même. J'insiste sur ce point parce que toute chose, partout, est évaluée en fonction de la somme de plaisir qu'elle procure. Réfléchissez un peu : pourquoi étudiez-vous ? Pourquoi faites-vous le travail que vous faites ? Pourquoi amassez-vous de l'argent, une position sociale, de la gloire ou des disciples ? Uniquement pour le plaisir que cela procure. Si nous comprenons cela, simplement cela, et que nous réglons cette question correctement, tout tournera pour le mieux. Nous devons donc comprendre le processus de recherche du plaisir tel qu'il est réellement et voir qu'il est encore une forme d'illusion.

Nous devons considérer la recherche du plaisir, à la lumière de sa nature illusoire. Il serait tout à fait ridicule de développer un sentiment d'aversion à son égard, de même qu'être séduit et devenir son esclave. Agir correctement face à cela, c'est le Dhamma, c'est agir comme un disciple du Bouddha ; on peut alors contrecarrer *dukkha* et ne pas être forcé de souffrir de la maladie spirituelle. On y parvient en contemplant la nature illusoire de la recherche du plaisir : c'est comme une vague qui apparaît à cause du vent qui souffle sur l'eau. Autrement dit, quand les formes, les sons, les odeurs et les saveurs pénètrent, la bêtise de l'ignorance et de la vision erronée va à leur rencontre. De ce contact naît la vague de plaisir qui ensuite s'écrase et se désintègre. Si nous regardons les choses ainsi, nous ne serons plus esclaves de la recherche du plaisir, nous serons capables

de régler les choses sans souffrir ; notre famille sera libre, débarrassée de *dukkha*, nos voisins seront débarrassés de *dukkha*, le monde entier sera débarrassé de *dukkha*, et nous serons la cause de tout cela. Si tout le monde voyait les choses ainsi, le monde serait durablement en paix et connaîtrait un bonheur véritable.

Voici comment on bénéficie de la guérison de la maladie par diverses méthodes, comment on cesse de souffrir de la maladie du moi et du mien.

## CONCLUSION

Ces trois exemples que j'ai donnés sont suffisants car le temps nous manque. Nous avons pu voir le caractère illusoire de la notion de « moi » et de « mien » grâce au *paticcasamuppada* ; la nature illusoire des objets des sens grâce au principe d'*anicca*, *dukkha* et *anattā* ; et la nature illusoire de la notion de plaisir. Pour que ces méthodes soient efficaces, nous devons regarder les choses de près, être attentifs, avoir vigilance, présence et conscience de soi au moment précis où les objets des sens entrent en contact avec les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le corps et l'esprit, à la façon dont le Bouddha a enjoint Bahiya de le faire : laisser le voir n'être que le voir et l'entendre être simplement l'entendre ; ne pas engendrer de sentiment ou, si un sentiment est déjà présent, ne pas le laisser se développer en désir. Egalement être vraiment attentifs à cette notion de « vide » et de « perturbation ».

Vous allez repartir chez vous, maintenant, après avoir entendu ce type d'enseignement pour la première fois. Alors, observez vos propres fonctionnements jusqu'à bien comprendre qu'en réalité, nous sommes très souvent « vides » dans les moments de notre vie où il n'y a pas de confusion mentale, et que ce vide s'accompagne de beaucoup de présence et de conscience. La « perturbation », le sentiment d'être un « moi », arrive de temps à autre, et cette apparition intermittente est appelée une naissance. Or quand il y a une naissance, il y a souffrance. Mais il y a aussi de nombreux moments sans naissance et donc sans souffrance du tout. Malheureusement, les

gens ne s'en rendent pas compte ; ils passent à côté du *nibbāna* omniprésent, inconscients de sa présence.

Même s'il ne s'agit que d'un minuscule *nibbāna*, d'un petit avant-goût, il est de même nature que le véritable *nibbāna* et ne diffère que dans la durée. Il ne dure pas parce que nous ne savons pas comment nous protéger de la maladie ni comment en venir à bout. Par conséquent, la maladie s'infiltré régulièrement et interrompt le *nibbāna*.

Si quelqu'un est doté d'assez d'intelligence pour savoir qu'en vérité l'esprit est fondamentalement vide, qu'il est déjà *nibbāna*, il saura que la seule chose à faire, c'est veiller à ce qu'il ne soit pas infiltré par de nouveaux éléments. Alors, ne les laissez pas entrer ! Extirpez-les ! Si nous ne les laissons pas entrer dans notre maison, elle pourra être vide tout le temps.

La façon de les extirper est de pratiquer le Dhamma selon les enseignements du Bouddha. Cela aura pour conséquence d'éveiller énergie et inspiration, foi solide dans le Dhamma, effort sincère dans la pratique, absorption dans la méditation, et vigilance permanente<sup>8</sup>. A partir de là, on parviendra au but sans difficulté.

Si nous partons sur des bases manquant de sagesse, ce sera extrêmement difficile, plus dur que faire rouler un rocher vers le haut d'une montagne. Mais si nous abordons la chose de manière juste, ce sera plus facile que faire rouler un rocher vers le bas d'une montagne.

N'oublions pas que nous devons avoir sans cesse conscience de nous-mêmes. Ne soyez pas distraits, ne manquez pas de vigilance. Observez sans cesse le « vide » et les « perturbations » qui se produisent au cours de la journée. Que l'esprit soit conscient et se réjouisse du vide, le *nibbāna* omniprésent. Ne le laissez pas pencher vers une compréhension erronée et se perdre dans des choses qui le distraient.

---

<sup>8</sup> Les quatre « voies vers le succès ».

A l'heure actuelle, le plus grave problème est que personne n'a vraiment envie de mettre un terme à *dukkha*. Nous en sommes arrivés à un point où les gens n'osent pas affirmer que nous sommes nés pour nous libérer de *dukkha*. Il semble que nous soyons nés pour n'importe quoi, tant que cela nous plaît et nous amuse. Nous nous contentons de suivre aveuglément ce qui nous entoure. En réalité, mettre fin à *dukkha* n'est pas difficile, ce n'est pas au-delà de nos capacités, pas plus que n'importe quel travail ou métier. Le seul problème est que nous ne comprenons pas, nous tournons le dos à cette question, de sorte que nous souffrons constamment.

En conséquence, la fin ou la libération de la maladie spirituelle réside dans la capacité à empêcher l'apparition du « moi » et du « mien ». Cette libération de la maladie est appelée « le plus grand des cadeaux ». C'est ainsi que les disciples du Bouddha présentaient le Dhamma à l'époque. A travers villes et villages, ils en faisaient l'éloge comme des vendeurs de potions médicinales : « la libération de la maladie est le plus grand des biens. Bonne santé, grande richesse ! » Il ne s'agit pas de guérir les maux de dents ou autres problèmes de ce genre. La maladie spirituelle dont parlait le Bouddha est la maladie qui procure le plus de souffrances, la véritable maladie ; et le remède à cette maladie doit être proportionnellement efficace.

De nos jours, notre échappatoire habituelle se produit, souvent à notre insu, quand les phénomènes qui causent notre souffrance sont remplacés par leur contraire. Mais quand nous choisissons de veiller sur l'esprit, il peut être plus vide que cela, plus libre de la maladie et cela s'appelle « la délivrance par la suppression », parce que nous maintenons l'esprit sous le contrôle d'une vigilance indéfectible. Mais si nous pouvons mener cela avec une pleine compétence et éradiquer complètement le germe, cela s'appelle « la libération par l'éradication », ce qui signifie que nous tuons définitivement le germe de la maladie. Cette fois, ce sera davantage qu'un hasard ou une suppression temporaire.

En général, on ressent au moins les résultats du remplacement par le contraire, et c'est déjà une grande avancée. Si l'on va plus loin, on

peut parvenir à la délivrance par la suppression et même à l'éradication totale, le plus haut niveau. Dès lors, on ne vit plus dans l'avidité, l'aversion, l'ignorance de ce qui est, et tous les désirs. On vit dans la paix, la sécurité, dans la conscience et la sagesse, libre de la souffrance et de l'agitation. C'est comme la fraîcheur innocente d'un enfant. Ainsi guérit-on de la maladie spirituelle.

Pour terminer, je voudrais vous demander, à vous tous rassemblés ici en tant que bouddhistes, d'être bien conscients du véritable but de notre rencontre. Si vous pensez qu'il s'agit de s'engager sur un chemin de bonté et de vérité, soyez en harmonie avec cette détermination, renoncez à ce qui est laid et malsain pour acquérir ce qui est sain, qui a de la valeur, qui est excellent. Persévérez dans vos efforts, ne vous relâchez pas. Développez cette approche et progressez sur cette voie de façon à en bénéficier vous-mêmes et à en faire profiter toute l'humanité. Après, vous pourrez dire que vous aurez fait ce qu'un être humain peut faire de mieux dans sa vie et vous aurez reçu la meilleure chose qu'un être humain puisse recevoir. Il n'y a rien qui aille au-delà. Tout est là.

Cela signifie que nous sommes arrivés au bout de tout ce qui doit être étudié, réalisé ou vécu en résultat de nos actions. Notre vie est totalement libre de *dukkha*, pendant que nous recherchons cette paix et pendant que nous en bénéficions. Quand nous vaquons à nos tâches – aussi bien études que travail – il n'y a pas de *dukkha*. Quand nous recevons les fruits de notre travail sur le plan matériel – richesse, position sociale, prestige et célébrité – il n'y a pas de *dukkha*. *Dukkha* est absent de toutes les situations. Nous sommes des êtres véritablement élevés.

C'est comme attraper un poisson sans se piquer à l'hameçon et puis le manger sans s'étouffer avec les arêtes. Attraper le poisson n'est pas souffrance et le manger n'est pas souffrance. Tout simplement.

Je souhaite que vous compreniez pleinement ces notions de maladie physique, maladie mentale et maladie spirituelle. Si vous ne permettez pas à cette compréhension de se relâcher, elle pourra traiter et guérir toute maladie. Vous serez alors libres de la maladie

et vous vérifierez la vérité de ces paroles : « La véritable santé est la plus grande des richesses. »

# **PARTIE 2**

## **La Vacuité**

Lors de notre première conférence, j'ai dit que la vacuité était un sujet important mais je n'ai pas eu le temps de lui accorder l'attention très spéciale qu'il mérite pour être compris en profondeur. Comme certains aspects de ce thème de la vacuité demeurent obscurs, je vais y consacrer toute la conférence d'aujourd'hui.

## **INTRODUCTION**

Parmi tous les enseignements du bouddhisme, la vacuité est le sujet le plus difficile à comprendre parce qu'il en est le cœur. Puisqu'il en est le cœur, il est aisé de comprendre qu'il s'agit d'un sujet à la fois profond et subtil. Pour le comprendre, on ne pourra se contenter de simples conjectures ni d'un type de réflexion ordinaire ; il sera nécessaire de l'étudier avec persévérance et en profondeur.

Le mot « étudier » prend ici sa signification la plus essentielle : il s'agit d'observer et d'analyser sans cesse tout ce qui apparaît dans l'esprit, que ce soit agréable ou désagréable. Seule une personne habituée à observer attentivement l'esprit peut vraiment comprendre le Dhamma. Ceux qui se contentent de lire des livres, non seulement ne peuvent pas comprendre, mais ils peuvent même être induits en erreur. Par contre, celui qui observe tout ce qui se passe dans l'esprit, et qui prend pour critère ce qui est vrai dans son propre esprit, ne peut se fourvoyer. Il sera en mesure de comprendre la souffrance ainsi que la cessation de la souffrance et, pour finir, il comprendra le Dhamma. Ensuite, s'il lit des livres sur le sujet, il les comprendra correctement.

Depuis l'instant de notre naissance jusqu'à l'heure de notre mort, nous devons nous entraîner ainsi : examiner le contact entre notre esprit et les objets qui l'entourent, et connaître la nature du résultat de ce contact. Dans ce processus naturel, il y aura nécessairement plaisir et douleur mais le fait de les observer rendra l'esprit plus sage et plus fort. Continuer ainsi à observer la nature de nos pensées a pour effet de libérer l'esprit de la souffrance – c'est donc la meilleure forme de connaissance qui soit. C'est de cette façon que nous nous familiarisons avec la réalisation ou la prise de conscience de la vacuité.



Souvenez-vous de ce que nous avons dit la dernière fois à propos du nom que l'on a donné au Bouddha : « le médecin de l'esprit ». Nous avons dit qu'il y avait, d'une part, les maladies physiques et mentales, et, d'autre part, les maladies spirituelles. La maladie spirituelle, c'est l'incapacité à discerner la vérité ultime des choses telles qu'elles sont. C'est donc un problème qui relève de l'ignorance, ou d'une mauvaise compréhension liée à l'ignorance, et qui a pour conséquence d'engendrer des actions irréfléchies entraînant la souffrance.

Alors, comment traiter la maladie spirituelle ? Le remède est la vacuité. Qui plus est, la vacuité n'est pas seulement le remède mais aussi la libération de toute maladie car, au-delà de la vacuité, il n'y a plus rien.

Le remède qui guérit la maladie spirituelle est la connaissance et la pratique qui donnent naissance à la prise de conscience de la vacuité. Quand la vacuité apparaît, elle guérit la maladie et, après la guérison, il ne restera rien d'autre que la vacuité, un état libre de toute souffrance et libre des obscurcissements mentaux qui sont la cause de la souffrance. Cette vacuité, dont la signification est immense, existe par elle-même : rien ne peut venir l'altérer, la développer, l'améliorer ou quoi que ce soit d'autre. C'est un état au-delà du temps car il ne connaît ni la naissance ni la mort. Son « existence » est différente de l'existence des choses et des êtres qui naissent et meurent mais, comme il n'y a pas d'autres mots pour en parler, nous disons que son existence est caractérisée par une vacuité immuable.

Si quelqu'un réalise cela – ou plutôt si son esprit le réalise pleinement – c'est le remède qui guérit la maladie et la guérison immédiate, c'est un état de vide hors du temps : c'est la véritable bonne santé.

Je vous demande de bien vouloir garder en esprit le sens de ce mot « vacuité » – ou *suññatā* en pâli – tandis que je vais l'expliquer point par point.

## TOUT EST VACUITE

Tout d'abord, n'oublions pas que le Bouddha a déclaré que chaque parole qu'il a prononcée se référerait au thème de la vacuité, qu'il n'a jamais parlé de rien d'autre, directement ou indirectement. Tout enseignement n'ayant rien à voir avec la vacuité ne peut donc pas être issu des paroles originelles du Bouddha ; il sera peut-être le fait de disciples ultérieurs qui auront pris plaisir à discuter en long et en large pour faire étalage de leur érudition.

Bien sûr, on peut ajouter beaucoup aux enseignements initiaux – par exemple, que la vacuité est absence de moi et de mien – car le mot « vacuité » a de nombreuses possibilités d'application. Bien que la caractéristique de « vide » demeure constante, ses expressions sont innombrables. Ceci étant, nous nous limiterons à examiner la vacuité en tant que :

- absence de souffrance ;
- absence des obscurcissements de l'esprit qui causent la souffrance ;
- et absence du sentiment d'un « moi » et d'un « mien ».

Telle est la vacuité qui concerne le domaine de notre pratique spirituelle.

Si nous essayons de trouver, parmi les enseignements du Bouddha sur le sujet, lesquels sont les plus clairs, nous découvrons qu'à de nombreux moments, le Bouddha a dit qu'il fallait regarder le monde comme étant vide : « Vous devez considérer le monde comme vide. Si vous êtes capables de toujours être conscients de la vacuité du monde, la mort ne pourra pas vous rattraper. »

Ces paroles montrent bien que voir le monde comme étant vide est la pratique la plus élevée. Tous ceux qui voudront se libérer des problèmes concernant la souffrance et la mort devraient voir le monde – c'est-à-dire toute chose – tel qu'il est vraiment, autrement dit vide, sans « moi » ni rien qui appartienne à un « moi ». Ce que le Bouddha en conclut montre tous les bienfaits de cette pratique : « Le

*nibbāna*<sup>9</sup> est vacuité suprême » et : « Le *nibbāna* est le bonheur suprême ». Il apparaît clairement que le *nibbāna*, l'extinction absolue de la souffrance, est synonyme de « vacuité suprême ». Mais il apparaît aussi qu'il est possible de connaître une vacuité qui ne soit pas suprême, une vacuité qui soit, d'une certaine manière, déficiente ou fausse. La capacité à discerner la vérité doit être si impeccablement claire qu'il ne doit rester aucune trace de « moi » ou de « mien » pour qu'il s'agisse vraiment d'une vacuité suprême. La vacuité suprême est *nibbāna* parce qu'elle éteint définitivement les feux qui nous brûlent en mettant fin au tourbillon des phénomènes impermanents. Ainsi la vacuité suprême et l'extinction suprême de la souffrance ne font qu'un.

Quand à la phrase qui dit que le *nibbāna* est le bonheur suprême, n'oublions pas qu'il s'agit de mots appartenant au langage de la vérité relative. C'est une forme de persuasion censée encourager les gens à pratiquer puisque les gens ordinaires passent leur vie à rechercher le bonheur. Comme c'est tout ce qu'ils souhaitent, il est nécessaire de leur dire que le *nibbāna* est bonheur et même bonheur suprême mais, en réalité le *nibbāna* est bien plus grand que le bonheur et il va bien au-delà. Il est vacuité. On ne peut dire qu'il soit bonheur ou souffrance parce qu'il se situe au-delà de la souffrance et du bonheur que nous pouvons connaître d'ordinaire. Mais quand on s'exprime ainsi, les gens ne comprennent pas ; alors, on dit, dans le langage ordinaire, que le *nibbāna* est le bonheur suprême. Je tiens simplement à souligner que, quand nous utiliserons le mot « bonheur », il n'aura pas le sens qui lui est donné habituellement. Il s'agit d'un état vide de toute prolifération mentale, de toute forme d'impermanence car, tant qu'il y a du changement et de l'incertitude, comment pourrait-il y avoir véritable bonheur ? Il s'agit donc d'un état véritablement admirable, rafraîchissant et désirable.

Il faudra d'abord comprendre que les sensations de plaisir qui apparaissent au moment du contact d'un sens avec un objet extérieur sont illusoires, qu'elles ne sont pas le bonheur suprême. Le bonheur

---

<sup>9</sup> Le *nibbāna* – ou nirvana en sanskrit – est le but ultime de la pratique bouddhique.

d'une personne ordinaire n'est pas le bonheur suprême du *nibbāna*, lequel est vacuité. Donc, quand vous entendez la phrase : « Le *nibbāna* est le bonheur suprême », n'allez pas en conclure aussitôt que le *nibbāna* est exactement ce que vous souhaitez, n'allez pas commencer à rêver en oubliant qu'il s'agit également d'une vacuité suprême.

### NE S'ATTACHER ABSOLUMENT A RIEN

Les paroles du Bouddha qui se réfèrent à la pratique concernant la vacuité sont au cœur même des enseignements bouddhiques : « On ne doit s'attacher à aucun *dhamma*<sup>10</sup> ». Si on élargit un peu le sens, on pourrait dire : nul ne doit se saisir ou s'attacher à quoi que ce soit comme étant moi ou mien. « Nul » signifie tout le monde sans exception. « Se saisir ou s'attacher » signifie donner naissance au sentiment d'un moi. « Comme étant moi » se réfère au sentiment d'être une personne solide et durable ou une âme. « Comme étant mien » signifie s'emparer des phénomènes liés au sentiment d'un moi. Le Bouddha nous enseigne donc à n'avoir absolument aucun sentiment de « moi » ou de « mien » en lien avec quoi que ce soit, qu'il s'agisse du moindre grain de poussière ou d'une pierre précieuse, ou encore d'objets de désir sensoriel, et même, tout en haut de l'échelle, d'accomplissements spirituels. Rien, absolument rien, ne devrait être un objet d'attachement dont on se saisirait comme étant moi ou mien. Tel est le cœur des enseignements bouddhiques ; c'est le Bouddha lui-même qui l'a affirmé.

Il a dit qu'avoir entendu cette phrase – « On ne doit s'attacher à aucun *dhamma* » – c'est avoir entendu tous les enseignements ; qu'avoir mis cette phrase en pratique, c'est avoir accompli toutes les pratiques ; et qu'avoir recueilli les fruits de cette pratique, c'est avoir recueilli tous les fruits des enseignements. Vous voyez donc qu'il ne faut pas craindre d'avoir trop de choses à comprendre. Le Bouddha a bien dit que toutes les choses qu'il avait comprises étaient aussi

---

<sup>10</sup> Au sens large, le mot *dhamma*, au pluriel, regroupe tous les phénomènes de l'existence.

nombreuses que les feuilles de la forêt mais que ce qu'il expliquait pour nous aider à trouver le *nibbāna* ne représentait qu'une simple poignée de feuilles. Cette « simple poignée » dont il parlait, c'est ce principe de ne pas se saisir ni s'attacher à quoi que ce soit comme étant soi ou sien.

Avoir entendu ces paroles, c'est avoir entendu tous les enseignements parce qu'elles contiennent à elles seules tous les sujets. Dans tous les sujets que le Bouddha a abordés, il n'y en a pas un qui ne traite de la souffrance et de l'élimination de la souffrance. La saisie et l'attachement sont la cause de la souffrance. Partout où il y a saisie et attachement, il y a souffrance. Notre pratique consiste à rendre la non-apparition de la saisie et de l'attachement définitive et permanente, de façon à ce que l'esprit soit vide à tout moment. C'est tout ce qu'il y a à faire. Tout est là.

« Cette pratique regroupe toutes les pratiques ». Réfléchissez pour voir s'il reste quoi que ce soit d'autre à pratiquer. Quand une personne, quelle qu'elle soit, a l'esprit libre de toute forme de saisie et d'attachement, qu'y a-t-il dans son esprit ? Réfléchissez bien. Nous pouvons suivre le raisonnement pas à pas depuis les Trois Refuges jusqu'à la conduite vertueuse, la méditation de la concentration et de la sagesse, et puis encore jusqu'aux réalisations de la Voie, à ses fruits et au *nibbāna*. A ce moment-là, on a atteint le Bouddha, le Dhamma et le Sangha car avoir l'esprit libre de tout obscurcissement et de toute souffrance, c'est ne faire qu'un avec le cœur du Triple Joyau. On a atteint tout cela sans avoir à réciter des psaumes et des chants. Ces choses-là ne sont que des rituels, des cérémonies de démarrage ; ce sont des choses extérieures qui ne pénètrent pas jusqu'au Bouddha, au Dhamma et au Sangha qui sont en nous. Si, à tout moment, une personne a l'esprit vide de saisie et d'attachement au moi et au mien, ne serait-ce qu'un seul instant, cela signifie que l'esprit a réalisé la vacuité. Il est pur, rayonnant et paisible ; il ne fait qu'un avec le cœur du Bouddha, du Dhamma et du Sangha. Ainsi, à chaque fois que notre esprit est libre de cette façon, nous prenons vraiment refuge, nous atteignons le Triple Joyau.

## **DONNER, C'EST ABANDONNER, C'EST S'ABANDONNER**

Parlons à présent de la générosité (*dāna*). Le sens des dons et des offrandes consiste à abandonner, à lâcher la saisie et l'attachement aux choses comme étant moi ou miennes. Ceux qui donnent dans l'espoir de recevoir une récompense encore plus grande – qui vont, par exemple, faire une petite offrande en espérant obtenir un château au paradis – ne font pas un don mais une transaction commerciale. Le don doit être fait sans rien attendre en retour ; c'est un abandon des choses auxquelles on est attaché et que l'on croit être moi ou miennes. A l'instant où quelqu'un a l'esprit libre du sentiment de moi et de mien, il fait l'offrande suprême car quand le moi lui-même a été abandonné, que peut-il rester ? Quand le sentiment de « moi » arrive à son terme, le sentiment de « mien » disparaît tout naturellement. C'est pourquoi, à l'instant où une personne a l'esprit vraiment vide de soi, quand le soi lui-même a été lâché, elle a développé le don à la perfection.

## **LA VRAIE VERTU EST VACUITE**

Passons maintenant à la conduite vertueuse (*sīla*). Celui dont l'esprit est vide, libre de toute saisie et de tout attachement à un moi (inexistant) et à des choses qui seraient siennes, est quelqu'un dont les actes et les paroles sont authentiquement et parfaitement vertueuses. Toute autre forme de conduite vertueuse n'est que parodie. Nous prenons la résolution de nous abstenir de ceci ou cela mais nous ne parvenons pas à la maintenir. C'est une parodie parce que nous ne savons pas comment nous libérer du moi et du mien, au départ. Comme on n'est pas libre du moi, il ne peut y avoir de conduite réellement vertueuse ou bien, s'il y en a, elle n'est pas maintenue tout le temps. Ce n'est pas la conduite vertueuse qui plaît aux Êtres éveillés, seulement une moralité ordinaire qui connaît des hauts et des bas. Elle ne pourra jamais devenir transcendante. Par contre, quand l'esprit est vide, ne serait-ce qu'un court instant, ou s'il reste vide un jour ou une nuit, peu importe, pendant ce temps-là notre conduite est véritablement vertueuse.

## LE SAMADHI AUTHENTIQUE EST VACUITE

En ce qui concerne la méditation de la tranquillité ou concentration (*samādhi*), un esprit vide est le *samādhi* suprême, la concentration de l'esprit la plus stable qui soit. Quand on médite dans l'effort et la lutte, ce n'est pas une véritable méditation, pas plus que se concentrer pour obtenir autre chose que le non-attachement aux cinq *khandha*. Il faut savoir qu'il y a la méditation juste et la méditation erronée. Seul l'esprit vide de saisie et d'attachement au moi et au mien, peut avoir la stabilité parfaite et authentique de la concentration juste. Celui qui a l'esprit vide, a la concentration juste.

## LA SAGESSE SUPREME EST VACUITE

Nous en arrivons à la sagesse (*paññā*). Il est clairement dit que connaître ou réaliser la vacuité, ou encore être la vacuité même, est la sagesse suprême car au moment où l'esprit est vide, il est suprêmement fin et sensible. Par contre, quand l'ignorance et la compréhension erronée des choses pénètrent l'esprit et l'enveloppent, créant saisie et attachement au moi et au mien, c'est la stupidité suprême. Si vous y réfléchissez, vous verrez facilement par vous-même très clairement que, quand ces attitudes erronées quittent l'esprit, il ne peut y avoir de stupidité. Quand l'esprit est débarrassé de la stupidité, vide du moi et du mien, il y a la connaissance parfaite ou sagesse. C'est pourquoi les sages disent que la vacuité et la sagesse – cette capacité de l'attention juste à discerner la vérité des choses – ne font qu'un. Ce n'est pas qu'elles soient semblables : elles sont une seule et même chose. La sagesse authentique ou parfaite est vacuité, absence de l'attachement stupide aux illusions. Une fois que l'esprit est débarrassé de l'ignorance, il découvre son état originel, le véritable esprit originel qui est sagesse, c'est-à-dire qu'il a la capacité de discerner la vérité des choses telles qu'elles sont réellement.

Nous donnons ici au mot « esprit » un sens spécifique, à ne pas confondre avec les 89 ou les 129 « esprits » mentionnés dans l'*Abhidhamma*. Ce que nous appelons le « véritable esprit originel », l'esprit qui ne fait qu'un avec la sagesse, se réfère à l'esprit qui est

vide de saisie et d'attachement au soi. En fait, cet état ne devrait pas être appelé « esprit » du tout ; il devrait être appelé « vacuité » ; mais comme il a la capacité de connaître, nous l'appelons « esprit ». Différentes écoles lui donnent différents noms mais nous nous contenterons de dire que la véritable nature fondamentale de l'esprit est la sagesse, l'attention capable de discerner la vérité, l'absence de saisie et d'attachement. C'est donc dans la vacuité que se trouve la sagesse parfaite.

### **LA VOIE, SES FRUITS ET LE NIBBANA SONT VACUITE**

Venons-en maintenant aux réalisations de la Voie, à leurs fruits et au *nibbāna*. Il s'agit de niveaux de plus en plus élevés de vacuité qui atteignent leur sommet avec le *nibbāna* que l'on appelle la suprême vacuité. Vous pouvez donc voir maintenant que, depuis le moment où l'on prend refuge en passant par la générosité, la conduite vertueuse, la méditation et la sagesse, il n'y a rien d'autre que la vacuité, le non-attachement au soi. Même les réalisations de la Voie, leurs fruits et le *nibbāna*, ne peuvent dépasser la vacuité mais ce sont ses degrés les plus élevés, suprêmes.

Par conséquent, le Bouddha a dit qu'avoir entendu cet enseignement, c'est avoir entendu tous les enseignements ; l'avoir mis en pratique, c'est avoir fait toutes les pratiques ; et avoir récolté les fruits de cette pratique, c'est avoir récolté tous les fruits. Le sens du mot « vacuité » est un élément essentiel que vous devez essayer de garder à l'esprit.

### **TOUT EST DHAMMA**

A présent, voyons comment tous les phénomènes sont inclus dans le mot « *dhamma* ». Vous devez savoir clairement ce que vous dites quand vous employez ce mot. Les *dhamma* représentent toutes les choses existantes. Quand le Bouddha parle de « tous les *dhamma* », il évoque tous les phénomènes sans exception, qu'ils soient matériels, spirituels ou mentaux. Même s'il existait quelque chose en dehors de ces trois catégories, cette chose serait incluse dans le terme



« tous les *dhamma* ». Je souhaite donc que vous compreniez bien que les mondes des objets matériels, toutes les sphères des objets matériels, sont des *dhamma*. L'esprit qui est conscient de tous les mondes est lui-même un *dhamma*. Si l'esprit et le monde entrent en contact, ce contact est encore un *dhamma*. Tout ce qui pourrait résulter de ce contact, que ce soit des sentiments d'amour, de haine, de rejet, de peur ou encore de sagesse, de vision claire des choses telles qu'elles sont réellement, toutes ces réactions sont toujours des *dhamma*. Justes ou fausses, bonnes ou mauvaises, ce sont toutes des *dhamma*. Si la sagesse donne naissance à diverses connaissances intérieures, ces connaissances sont des *dhamma*. Si ces connaissances conduisent à la pratique de la vertu, de la méditation ou de la sagesse ou à tout autre type de pratique, cette pratique est un *dhamma*. Quant aux résultats de la pratique – que l'on a regroupés sous le terme « les réalisations de la Voie, leurs fruits et le *nibbāna* » –, ils sont eux aussi des *dhamma*.

En résumé, toutes ces choses sont des *dhamma*. Ce mot englobe tout, depuis le monde des objets matériels jusqu'aux résultats de la pratique du Dhamma, les réalisations de la Voie, leurs fruits et le *nibbāna*. Il est dit que voir chacune de ces choses clairement, c'est voir « toute chose » et comprendre que rien de ce que le Bouddha a enseigné ne doit être saisi ni être un objet d'attachement. Ce corps ne peut pas être objet de saisie ou d'attachement, et encore moins l'esprit qui est une illusion encore plus grande. Le Bouddha a donc dit que, si l'on tient absolument à s'attacher à quelque chose comme étant soi, mieux vaut s'attacher au corps car il change plus lentement ; il n'est pas aussi trompeur que l'esprit.

Le mot « esprit » n'a pas le même sens ici que lorsque nous avons dit que l'esprit ne fait qu'un avec la vacuité. Il s'agit du mental, l'esprit tel que nous le connaissons d'ordinaire. Le contact entre cet esprit et le monde aboutit à différents sentiments d'amour, de haine, de colère, etc. Ce sont des *dhamma* auxquels il faut encore moins s'attacher qu'aux *dhamma* physiques car ils sont illusoire, nés d'un aveuglement à cause de tout ce qui obscurcit notre esprit. S'en saisir ou s'y attacher est extrêmement dangereux.

Le Bouddha a dit que même l'attention capable de discerner la vérité des choses ne doit pas être source de saisie ou d'attachement car elle est simplement un élément de la nature. S'y attacher ne fera qu'entraîner de nouvelles idées fausses : on croira qu'il y a une personne qui a cette capacité de sagesse, on croira que c'est « ma » sagesse. A cause de cet attachement, l'esprit sera alourdi et vacillera selon les changements qui se produiront ; ensuite la souffrance apparaîtra. La connaissance doit être simplement considérée comme connaissance. Si nous commettons l'erreur de nous y attacher comme étant nôtre, elle donnera naissance aux différents types d'« attachements aux rites et rituels »<sup>11</sup> et nous souffrirons sans comprendre pourquoi.

Pratiquer le Dhamma, c'est pareil : c'est simplement pratiquer. Les résultats sont toujours proportionnels au degré de pratique effectuée – c'est une vérité de la nature. Si on s'en saisit, si on s'y attache comme étant moi ou miens, on tombe encore plus dans l'erreur, on crée un autre moi infondé, et on ressent de la souffrance exactement comme si on s'était attaché à quelque chose d'aussi grossier que le désir sexuel.

Quant à atteindre les réalisations de la Voie, leurs fruits et le *nibbāna*, ce sont des *dhamma*, ils font partie de la nature, ils sont comme ils sont. La vacuité elle-même fait partie de la nature. Si on s'en saisit, si on s'y attache, c'est un faux *nibbāna*, une fausse vacuité parce que le vrai *nibbāna*, la vraie vacuité, est insaisissable. C'est pourquoi il est dit que, lorsqu'on se saisit du *nibbāna* ou de la vacuité comme étant moi ou mien, on s'en éloigne immédiatement.

Tous ces exemples montrent qu'il n'existe absolument rien d'autre que des *dhamma*. Le mot *dhamma* est synonyme de « nature ». Cette interprétation coïncide avec l'étymologie du terme car, à l'origine, *dhamma* signifie « une chose qui se maintient toute seule ». Les *dhamma* sont divisés en deux catégories : ceux qui sont perpétuellement en mouvement et ceux qui ne le sont pas. Ceux qui

---

<sup>11</sup> Le troisième des dix « empêchements » qui lient les êtres à la Roue de la naissance et de la mort.

sont en mouvement, du fait d'une force qui les y pousse, maintiennent leur existence au sein même de ce mouvement ; autrement dit, ils sont le courant du changement lui-même. Quant à ce qui n'est pas en mouvement perpétuel, étant dépourvu des facteurs causaux nécessaires, c'est le *nibbāna* ou la vacuité. Il peut se maintenir sans changer ; autrement dit, c'est l'état même de non-changement.

Ceci dit, le type de *dhamma* qui est en perpétuel mouvement et celui qui ne l'est pas sont tous deux simplement des *dhamma*, des choses qui se maintiennent dans certains états. Il n'y a donc rien d'autre que la nature, rien d'autre que des éléments de la nature. Alors, comment de simples *dhamma* pourraient-ils être « moi » ou « miens » ? Dans ce contexte, *dhamma* signifie « nature », ce qui est naturel. On pourrait dire aussi que les *dhamma* sont *tathatā* : ils sont ce qu'ils sont et ne peuvent être autrement. Il n'y a que des *dhamma*. « Toute chose » signifie rien que des *dhamma* ; il n'y a pas de *dhamma* qui ne soit contenu dans « toute chose ».

Le véritable Dhamma, quel qu'en soit le thème, le niveau ou le type, est nécessairement vacuité, complètement vide de « soi ». Par conséquent, nous devons rechercher la vacuité en toute chose ou, comme nous le dirons pour simplifier, dans les *dhamma*. En termes de logique, voici nos équations :

Toute chose = les *dhamma*

Toute chose = la vacuité

Les *dhamma* = la vacuité

On peut présenter cela de différentes manières mais ce qu'il est important de comprendre, c'est qu'il n'y a rien d'autre qu'une nature vide. Nous ne devons nous attacher à absolument rien comme étant moi ou mien. Nous voyons ainsi clairement que la vacuité est la nature de toute chose. Ce n'est qu'en mettant fin à toutes les formes de pensée erronée que nous pourrons le discerner. Pour voir la vacuité, il doit y avoir *paññā*, une sagesse pure, libre de tous les obscurissements mentaux.

## LES DHAMMA DE L'IGNORANCE

Il y a une autre catégorie de *dhamma* : les *dhamma* de l'ignorance ou de la connaissance erronée, les réactions suite au contact entre l'esprit et le monde matériel. Comme il a été dit plus tôt, quand le *dhamma* esprit entre en contact avec le *dhamma* matérialité, une réaction se produit sous la forme d'une sensation et/ou d'une émotion. Suite à cette réaction, on a le choix entre suivre la voie de l'ignorance ou la voie de la vision claire. Cela dépendra des conditions extérieures et de la nature de ce groupe de *dhamma*. Le *dhamma* de l'ignorance n'est qu'un autre *dhamma*, la saisie et l'attachement à un moi et à un mien illusoires. Alors, n'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'un *dhamma*. Sa véritable essence est vacuité.

L'ignorance est vacuité tout autant que la vision claire ou le *nibbāna* ; ils sont tous également des *dhamma*. Si nous les considérons ainsi, nous serons constamment conscients du fait qu'ils sont vides de soi. Cependant, les *dhamma* du niveau de l'ignorance, même s'ils ne font qu'un avec la vacuité, peuvent encore causer l'apparition de l'illusion d'un moi. Nous devons donc être vigilants pour ce qui concerne les *dhamma* de la saisie, de l'attachement et de la vision fausse des choses – qui sont inclus dans l'expression « toute chose ».

Si nous avons une vision vraiment claire de toute chose, cet attachement plein d'ignorance ne se produira pas. Si notre vision n'est pas claire et que nous nous contentons de suivre aveuglément nos instincts animaux stupides et faussés, cela ouvrira encore et encore la porte aux *dhamma* de l'ignorance.

La saisie et l'attachement nous ont été transmis comme un héritage depuis des temps immémoriaux. Si nous regardons bien, nous verrons que ceux qui nous entourent nous ont seulement éduqués – intentionnellement ou pas – sur la voie de l'ignorance ; ils nous ont appris à nous attacher à un moi et à un mien. Jamais on ne nous a appris à voir qu'il n'y avait pas de soi. Les enfants ne reçoivent jamais cette forme d'éducation ; on leur parle toujours d'eux-mêmes en tant qu'individus séparés. A la naissance, l'esprit de l'enfant n'a pas le sentiment d'être un moi séparé ; il apprend cela

plus tard, de son environnement. Dès qu'il ouvre les yeux ou qu'il devient conscient de quelque chose, on lui apprend à s'y attacher : mon père, ma mère, ma maison, ma nourriture ; même l'assiette dans laquelle il mange est « son » assiette et personne d'autre ne peut l'utiliser ! Ce processus involontaire – l'apparition d'une conscience d'un « moi » et son développement croissant – suit sa propre loi. Par contre, le contraire, le sentiment d'une absence de moi, n'apparaît jamais, de sorte qu'au moment où l'enfant est devenu adulte, il est plein d'attachements et de ces obscurcissements mentaux qui les ont causés. Pour lui, « moi » c'est la vie et la vie c'est « moi ». Or, quand l'instinct de s'attacher à un moi est devenu synonyme d'une vie normale, cette vie est inséparable de la souffrance ; elle est lourde et oppressante, étouffante, brûlante, perçante – elle présente tous les symptômes de la souffrance.

Il s'ensuit que, s'il y a saisie et attachement, même un attachement à ce qui est bon, il y a souffrance. Dans ce sens, ce que le monde considère comme bon est en réalité faux ou mauvais car le « bon » est également souffrance – une souffrance adaptée mais une souffrance tout de même – parce que l'esprit n'est pas vide, parce qu'il est encore perturbé. Ce n'est que lorsque l'esprit est vacuité et que l'on se trouve au-delà du bon et du mauvais, qu'il y a libération de la souffrance.

Par conséquent, le principe le plus important des enseignements bouddhiques, clairement exposé dans la phrase : « Il ne faut s'attacher absolument à rien », n'est autre que la complète élimination de toute saisie et de tout attachement aux choses comme étant soi ou siennes. Il n'y a rien au-delà de cela.

Quand nous sommes complètement identifiés à nos attachements, quand l'attachement et nous ne faisons vraiment qu'un, que pouvons-nous faire ? Qui peut aider l'esprit quand il est dans cet état ? La réponse à cette question est encore : rien d'autre que l'esprit. Il a déjà été dit qu'il n'y a rien d'autre que des *dhamma* : l'erreur est un *dhamma*, la vérité est un *dhamma*, la souffrance est un *dhamma*, l'extinction de la souffrance, l'outil qui met fin à la souffrance est un *dhamma*, l'esprit est un *dhamma* et le corps est un

*dhamma*. Par conséquent, puisqu'il n'y a rien d'autre que des *dhamma*, la réponse se trouve nécessairement dans l'esprit lui-même, en s'appuyant sur un mécanisme qui lui est compatible.

Qu'il y ait mérite ou démérite, cela dépend de nous. Si le contact avec le monde mène à la sagesse, c'est du mérite. Si le contact avec le monde augmente la stupidité et les idées fausses, c'est du démérite.

Si nous observons bien les choses, nous voyons que tout le monde est né égal dans le sens que nous avons tous des yeux, des oreilles, un nez, une langue, un corps et un esprit, et que nous percevons tous des formes, des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles et des objets mentaux. Chacun d'entre nous a l'occasion d'être en contact avec ces choses-là et ce contact se produit de la même façon pour tous. Alors pourquoi y a-t-il cette division entre ceux qui suivent le chemin de la stupidité, du démérite et du mal, et ceux qui suivent la voie de la sagesse, du mérite et du bien ?

Il y a un côté positif aux mauvais *dhamma*. En effet, ils sont une réelle protection pour les gens dans la mesure où, quand on souffre, on apprend sa leçon et on s'en souvient. C'est comme l'enfant qui met sa main dans le feu : une fois qu'il s'est brûlé, il y a peu de chances pour qu'il recommence. Il est assez facile de lâcher les choses matérielles mais pour ce qui concerne la saisie et l'attachement, le désir, l'aversion et la pensée erronée, pour la plupart nous ne sommes même pas conscients de mettre la main dans ces brasiers-là. Au contraire, nous faisons l'erreur de les croire beaux et désirables, de sorte que nous n'apprenons pas notre leçon.

Il n'y a qu'un remède : être conscient de la véritable nature de ces *dhamma*, savoir que ces *dhamma* sont un brasier brûlant, que nous ne devons pas nous en saisir ou nous y attacher. C'est ce que signifie être sur la voie de la sagesse, apprendre sa leçon, se souvenir qu'à chaque fois que l'on se saisit de quelque chose comme étant moi ou mien, le feu est allumé. Ce n'est pas un feu qui brûle la main mais un feu qui consume le cœur et l'esprit. Parfois il brûle si profondément que nous ne sommes pas même conscients qu'il s'agit d'un feu ni

qu'il brûle, et nous sombrons dans la masse incandescente du cercle de la naissance et de la mort. C'est le feu le plus brûlant qui soit, plus brûlant qu'un four électrique. Voilà ce qui peut nous arriver si nous n'avons pas l'attitude de l'enfant qui ne remet plus la main dans le feu après s'être brûlé une fois.

Le Bouddha explique que, lorsque les douloureuses conséquences de la saisie et de l'attachement sont vues, l'esprit relâche sa prise. La question est donc : avons-nous vu les douloureuses conséquences de la saisie ? Si ce n'est pas le cas, nous n'avons pas encore lâché prise et, si nous n'avons pas lâché prise, nous ne sommes pas vides. A une autre occasion, le Bouddha a enseigné qu'à chaque fois que l'on voit la vacuité, on trouve satisfaction dans le *nibbāna*. Ce n'est que lorsque l'on commence à voir la non-existence du soi que l'esprit apprend à trouver le contentement dans la sphère du *nibbāna*. Tout ce qui peut être connu par l'intermédiaire des sens et de l'esprit est appelé « sphère des sens ». Nous disons ici que le *nibbāna* est aussi une sphère parce qu'il est simplement un objet de connaissance. Comment pouvons-nous être assez stupides pour ne pas le voir ? Nous serons capables de le reconnaître dès que nous verrons l'état vide de soi car, en lâchant la saisie et l'attachement, nous aurons la satisfaction de la sphère du *nibbāna*. Mais c'est difficile car, comme je l'ai dit, notre vie est constamment occupée par l'attachement aux choses et, quand cet attachement ne diminue pas, il n'y a pas de vacuité et, par conséquent, pas de satisfaction dans la sphère du *nibbāna*.

Nous pouvons vérifier cela en jetant un regard sur d'autres religions. La notion de non-attachement au moi et au mien n'existe pas dans les autres religions – pourquoi ? Parce qu'elles parlent d'un moi dont on doit se saisir et auquel on doit s'attacher. Quand on n'y voit rien de faux, on croit que c'est juste ; en fait, atteindre le Soi devient le but de la religion. Dans les enseignements bouddhiques, au contraire, l'attachement à l'idée d'un moi est clairement considéré comme une vision fautive des choses, comme une stupide erreur de compréhension, et la pratique bouddhique consiste à complètement abandonner toute notion de ce genre. De fait, l'enseignement du non-soi ne se trouve que dans le bouddhisme. Contrairement aux écoles

qui enseignent l'existence d'un soi auquel on doit s'attacher ou qu'il faut atteindre, nous enseignons la complète destruction de la conscience d'être un soi de façon à percevoir l'état du sans-soi, l'état vide de soi en toute chose.

Donc, seuls les bouddhistes parlent du non-soi. Cette connaissance et cette compréhension ne peuvent naître que chez ceux qui ont appris que tout est sans soi et qu'il ne faut s'attacher à rien. Si on apprend que le soi existe et qu'il faut s'y attacher, il n'y a aucune chance que l'on puisse pratiquer pour réaliser la non-existence du soi.

Par conséquent, nous devons bien comprendre que, tout comme il est nécessaire de voir le danger potentiel du feu pour craindre la brûlure, nous devons voir les dangers des choses qui sont les causes-racines de tous les feux – les feux du désir, de l'aversion et de l'ignorance, de la saisie et de l'attachement – pour, peu à peu, s'en lasser et souhaiter s'en détacher, pour être capable de lâcher prise sans vouloir allumer davantage de feux.

### **RIEN N'EST MOI, RIEN N'EST MIEN**

Nous arrivons ainsi au mot « vacuité » dont nous avons dit que, quand on l'a perçue, on trouve la satisfaction du *nibbāna*. Nous devons bien comprendre qu'à un premier niveau, la vacuité est l'absence d'un sentiment de moi et de mien. Si ces sentiments sont encore présents, l'esprit n'est pas vide, il est perturbé par la saisie et l'attachement. Pour bien fixer les idées, nous utiliserons les mots « vide » pour signifier libre de tout sentiment de soi ou de sien, et « perturbé » pour exprimer la confusion, le chaos mental lié au sentiment d'être un moi et de posséder des choses qui seraient miennes.

Quelles sont les caractéristiques de l'état libre du sentiment d'être un moi séparé ? Dans les Ecritures, on trouve un enseignement du Bouddha qui développe quatre points à ce sujet. La première paire est : 1/ le sentiment qu'il n'y a rien qui soit « moi », et 2/ être sans inquiétude ni doute que quoi que ce soit puisse être moi. La seconde



paire est : 3/ le sentiment qu'il n'y a rien qui soit mien, et 4/ être sans inquiétude ni doute que quoi que ce soit puisse être mien.

Nous sommes conscients qu'il n'y a rien qui soit moi mais il peut parfois demeurer une crainte que quelque chose soit mien. Nous sentons qu'il n'y a rien qui soit mien mais nous ne pouvons pas nous empêcher de douter qu'il puisse, en fait, y avoir quelque chose. Il faut qu'il y ait une absolue clarté, une compréhension inébranlable que rien n'est soi, que rien ne justifie que nous nous inquiétions de l'existence d'un soi ; qu'il n'y a rien qui appartienne à un soi et rien qui justifie que l'on s'en inquiète ou que l'on en doute comme étant sien.

Dès que l'esprit est libéré de ces quatre choses, le Bouddha dit que l'on est dans la vacuité. Le commentaire le décrit de manière très concise : « Ne pas prendre les choses pour soi et ne pas prendre les choses pour siennes » – c'est suffisant. Essayez d'imaginer à quoi cela ressemblerait si cette conscience qui se saisit des choses et s'y attache n'était pas présente : on regarde tout en sachant que rien n'est, n'a été ou ne sera potentiellement soi ou sien. Il n'y a pas de soi dans le présent et aucune raison d'avoir peur d'un soi dans le passé ou l'avenir. L'esprit a réalisé la vacuité grâce à la vision claire qu'il n'y a absolument rien qui puisse remplir de sens les mots « moi » et « mien ». Tout est *dhamma*, simplement des éléments de la nature. Un tel esprit est identique à la vacuité. Si nous disons que l'esprit a atteint ou réalisé la vacuité, certains vont comprendre que l'esprit est une chose et la vacuité en est une autre. Dire que l'esprit en vient à connaître la vacuité n'est pas tout à fait correct. Je vous prie de bien comprendre que si l'esprit et la vacuité n'étaient pas une seule et même chose, il n'y aurait aucun moyen de connaître la vacuité. L'esprit dans son état naturel est vacuité. La stupidité qui l'habite et bloque la vision de la vacuité lui vient d'ailleurs. Par conséquent, dès que la stupidité s'en va, l'esprit et la vacuité sont un. A ce moment-là, l'esprit se connaît. Il n'a pas besoin d'aller ailleurs pour connaître des objets : il s'en tient à la connaissance de la vacuité, conscient seulement d'être libre du soi et de ce qui pourrait appartenir à un soi.

C'est cette vacuité qui est l'enseignement le plus élevé du Bouddha, au point qu'il dit qu'il n'y a pas de mots prononcés par lui qui ne concernent la vacuité. Dans ce discours du *Samyutta Nikaya*, le Bouddha dit que l'enseignement le plus profond doit traiter de la vacuité, que tous les autres sujets sont superficiels, et que le sujet de la vacuité est si profond qu'il faut qu'il y ait un Etre éveillé dans le monde pour qu'il soit enseigné.

### **LA VACUITE A LA PORTEE DE TOUS**

Dans une autre section du même recueil, le Bouddha dit que la vacuité est toujours ce qu'il y a de plus bénéfique et de plus réconfortant pour les laïcs, pour tous les gens ordinaires qui peuplent ce monde. On y trouve une anecdote à propos d'un groupe de laïcs rendant visite au Bouddha. Ils lui demandent un enseignement qui serait éternellement bénéfique au bien-être des laïcs, « ceux qui ont une famille, s'habillent et se parfument ». En réponse, le Bouddha leur a donné cet enseignement sur la vacuité. Quand ils ont protesté que c'était trop difficile, il a prétendu baisser le niveau d'un cran en leur enseignant la pratique qui mène à l'entrée dans le courant, c'est-à-dire l'authentique réalisation du Bouddha, du Dhamma et du Sangha, et de la conduite vertueuse qui satisfait les Nobles Etres. En réalité, ils se sont fait piéger par le Bouddha et sont tombés dans le panneau. En termes modernes, on dirait qu'ils se sont fait avoir ! Ils ont dit qu'ils ne voulaient pas de la vacuité, alors le Bouddha leur a donné à la place quelque chose qui ne pouvait éviter de passer par la vacuité, il a lancé le lasso qui les y conduisait tout droit. Car il n'y a qu'un seul moyen de vraiment réaliser le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, et d'avoir une conduite vertueuse qui satisfasse les Nobles Etres : voir à tout instant la futilité de la saisie et de l'attachement.

Pensez-vous que le Bouddha avait tort en disant que la vacuité concerne les laïcs ? S'il avait raison, nous devons être complètement fous, de nos jours, complètement dans le faux, parce que nous croyons que la vacuité n'est pas faite pour ceux qui vivent dans le monde, qu'elle ne concerne que ceux qui ont orienté toute leur vie vers l'obtention du *nibbāna* – sans trop savoir ce que cela signifie.

C'est ce que disent les gens mais le Bouddha, lui, voit les choses différemment ; il dit que la question de la vacuité est d'un bénéfice immédiat pour le bien-être des laïcs. Alors ? Qui a raison et qui a tort ? Si le Bouddha a raison, nous devons accepter d'approfondir la vérité de ses paroles et, pour ce faire, nous devons nous demander qui sont les gens qui souffrent le plus, dont l'esprit est le plus brûlé par les incendies et les fournaies. Ce sont les laïcs, bien sûr ! Dans ce cas, qui a le plus besoin d'aide pour éteindre ce feu, pour détruire la souffrance sous tous ses aspects ? Les laïcs, bien sûr ! Ceux qui sont pris dans l'incendie doivent chercher les moyens de l'éteindre, au milieu des flammes, parce qu'il n'y a nulle part ailleurs où aller : tout est en feu. C'est donc là, au beau milieu de l'incendie, que l'on doit trouver l'endroit où règne la fraîcheur absolue. Cet endroit est la vacuité, l'absence de soi et de choses appartenant à un soi.

Les laïcs doivent essayer de découvrir la vacuité et de vivre dans sa sphère. Si l'on n'est pas capable de vivre en son milieu, on doit au moins vivre dans son périmètre, en avoir une bonne connaissance – c'est censé être un éternel bienfait pour les laïcs.

Les personnes qui se sont adressées au Bouddha ont demandé ce qui leur serait d'un bénéfice éternel et le Bouddha a répondu : « Les *dhamma* dotés de vacuité transcendent le monde ». Transcender le monde, c'est transcender le feu. Etre doté de vacuité, c'est être libre de tout attachement aux choses comme étant soi ou siennes. Cet enseignement est donc un cadeau du Bouddha destiné aux personnes qui vivent dans le monde. C'est pourquoi je vous demande de considérer à nouveau à quel point il est nécessaire d'accorder votre attention au thème de la vacuité et de vous demander si ce n'est pas, au fond, le seul sujet qui vaille la peine d'être abordé. Dans le *Samyutta Nikaya*, le Bouddha affirme clairement que la vacuité est *nibbāna* et que le *nibbāna* est vacuité, libération des obscurissements mentaux et de la souffrance. Par conséquent, le *nibbāna* est aussi un sujet qui concerne les laïcs. Si les laïcs ne connaissent pas encore le sens du mot *nibbāna*, s'ils ne se sont pas encore approchés de sa sphère, cela signifie qu'ils vivent au milieu d'un incendie et sont encore plus en danger que tous les autres.

## LE NIBBANA MAINTENANT

Le sens du mot *nibbāna* s'étend, de toute évidence, jusqu'à l'absence de ces impuretés mentales qui sont la cause de toute souffrance. Ainsi, à chaque fois que notre esprit est vide de moi et de mien, c'est le *nibbāna*. Par exemple, en ce moment-même, tandis que vous êtes assis ici, je peux dire que tout le monde ou presque a l'esprit libre de toute notion de moi et de mien parce qu'il n'y a rien qui les fasse apparaître. Quand vous écoutez attentivement, vous ne laissez pas de place au sentiment de moi. Vérifiez tout de suite : voyez si l'esprit est effectivement vide de moi et de mien. S'il y a une certaine vacuité (je dis « une certaine » parce que ce n'est pas « la » vacuité mais un état fluctuant), c'est que vous êtes dans la sphère du *nibbāna*. Même si ce n'est pas le *nibbāna* absolu ou parfait, c'est tout de même le *nibbāna*.

Les choses ont un sens différent, des niveaux, des étapes. Le *nibbāna* est dans l'esprit de chacun d'entre vous dès l'instant où, à un certain niveau, vous êtes libres du sentiment de moi et de mien. Alors, je vous demande d'être conscients de cette absence de moi, de bien vous en souvenir, et de la garder quand vous rentrerez chez vous. Il se peut qu'en rentrant chez vous, vous ayez l'impression d'entrer chez quelqu'un d'autre ou qu'en vous activant à la maison, vous ayez l'impression d'aider quelqu'un d'autre à faire son travail. Ce sentiment va continuer à grandir et la souffrance qui était autrefois liée à la maison ou au travail disparaîtra. Vous demeurerez tout le temps dans un état libre de moi et de mien. Cela revient à porter constamment autour de votre cou le talisman du *nibbāna* ou de la vacuité<sup>12</sup>. C'est une protection contre toutes les formes de souffrance, de danger et de malheur. C'est l'amulette authentique du Bouddha ; tout le reste n'est que superstition.

Si je continue à parler comme cela, vous allez m'accuser d'essayer de vous vendre ma marchandise mais ne me prenez pas pour quelqu'un qui vante les valeurs du Bouddha sur la place

---

<sup>12</sup> En Thaïlande on porte souvent des amulettes autour du cou pour porter bonheur et éloigner le mal.

publique. Voyez plutôt que nous sommes tous compagnons de misère dans la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort, et que nous sommes tous disciples du Bouddha. Si certaines choses sont dites pour stimuler votre intérêt, c'est avec une bonne intention. Ceux qui sont dotés de sagesse verront cela par eux-mêmes, sans avoir à me croire sur parole, et cette vision des choses leur ouvrira peu à peu les portes de l'approfondissement qui mène à la vérité ultime. Dans ce cas, nous devons étudier, à présent, la question des éléments (*dhātu*, en pāli).

### LES DIFFERENTS ELEMENTS

Un « élément » est quelque chose qui est capable de se maintenir tout seul – exactement comme notre définition des *dhamma*. Comme les *dhamma*, les éléments changeants arrivent à se maintenir au travers même du changement, et les éléments non-changeants se maintiennent dans le non-changement.

Quelles sortes d'éléments connaissez-vous qui pourraient être liés à la vacuité ? Les étudiants en physique-chimie ne connaissent que les éléments matériels, les éléments purs qui sont un peu plus d'une centaine et que l'on continue à découvrir tout le temps. Il est impossible que ces éléments soient vacuité – ou du moins, il faudrait en donner une profonde interprétation pour arriver à les voir comme vides, parce que ce ne sont que des éléments matériels. Il existe aussi des éléments immatériels, des éléments du mental ou de la conscience, qui sont au-delà du champ de la physique et de la chimie. Il faut étudier la science du Bouddha pour pouvoir connaître les éléments immatériels, sans forme, qui relèvent du cœur et de l'esprit. Voilà donc déjà deux groupes d'éléments.

Dans quel élément trouvera-t-on ce que l'on appelle « la vacuité » ? Si quelqu'un dit que la vacuité est un élément matériel, ses amis riront de lui. Certains diront que c'est un élément immatériel et sans forme mais là, ce sont les Nobles Etres éveillés qui riront. La vacuité est un élément qui n'est ni matériel ni immatériel. Il y en a donc une troisième sorte : un élément qui n'est pas accessible aux personnes ordinaires et que le Bouddha a appelé

« l'élément de l'extinction » – celui qui met fin à tous les autres éléments – ou « l'élément qui ne meurt pas ». Tous les autres éléments meurent, il est dans leur nature même de mourir. Par contre, l'élément de l'extinction n'est pas lié à la naissance et à la mort : au contraire, c'est l'extinction complète des autres éléments. La vacuité est ce qui vit dans cet élément, c'est pourquoi on peut aussi l'appeler « l'élément de la vacuité » ; elle est l'élément qui amène tous les autres éléments à la vacuité.

Si vous voulez avoir une compréhension des éléments qui soit assez bonne pour comprendre le Dhamma, c'est ainsi qu'il faut les étudier. Ne croyez pas que connaître les éléments de la terre, l'eau, l'air et le feu suffise – ce ne sont que des sujets d'enfant. On en parlait déjà avant l'époque du Bouddha. Il faut avancer jusqu'à l'élément de la conscience immatérielle, l'élément de l'espace et enfin l'élément de la vacuité qui est l'extinction complète de la terre, de l'eau, de l'air et du feu, de la conscience et de l'espace. L'élément de la vacuité est le plus merveilleux élément de tous les enseignements bouddhiques.

Pour nous résumer : la terre, l'eau, l'air et le feu font partie des éléments matériels. L'esprit, la conscience et les processus mentaux font partie des éléments immatériels. Quant au *nibbāna*, cet élément de la vacuité, il fait partie des éléments de l'extinction. Vous devez prendre le temps de réfléchir tranquillement à tous les éléments jusqu'à voir clairement qu'ils sont tous résumés là. C'est alors que vous commencerez à découvrir l'élément du *nibbāna* et à mieux comprendre le non-soi et la vacuité dont nous parlons ici.

Nous pouvons donc établir le principe suivant : dans la saisie et l'attachement au moi et au mien, il y a des éléments matériels et immatériels et, en leur absence, il y a l'élément de l'extinction. A contrario, on peut dire que, si l'élément de l'extinction pénètre dans l'esprit, on ne voit que la vacuité : cet état libre de moi et de mien se manifeste clairement. Si un autre élément pénètre l'esprit, on le verra en tant que forme, nom, objet visible, son, odeur, goût, objet tactile, sensation, souvenir, pensée, conscience, etc. – tout cet amas de

confusion qui joue un rôle dans l'apparition et la disparition des phénomènes, et que l'on va soit aimer, soit rejeter.

En effet, nous avons deux états d'esprit dominants : la satisfaction et l'insatisfaction. Nous ne sommes habitués qu'à ces deux là. On nous a appris à nous préoccuper d'acquérir ce qui nous paraît désirable, et à détruire ou échapper à ce qui nous paraît désagréable. C'est une perturbation incessante qui ne permet jamais à l'esprit d'être vide. Pour que l'esprit soit vide, nous devons aller au-delà, dépasser tous les éléments perturbateurs, et venir nous placer au cœur de l'élément de la vacuité.

### **LES TROIS ELEMENTS QUI MENENT AU NIBBANA**

Pour parler des différentes propriétés des divers éléments, le Bouddha les a aussi divisés en trois autres catégories. Il a parlé de « l'élément du renoncement » comme étant la cause du retrait du monde de la sensualité. Ensuite vient « l'élément immatériel » qui est la cause du retrait du monde matériel. Troisièmement « l'élément de l'extinction » qui est le retrait du monde conditionné.

Voir l'élément du renoncement, c'est être capable de se retirer du monde de la sensualité car c'est son contraire. Ne pas être consumé par le feu de la sensualité, c'est être dans l'élément du renoncement. L'esprit qui se retire du monde des désirs des sens contient l'élément de renoncement.

Les personnes capables de se libérer des désirs les plus grossiers de la sensualité, s'attachent souvent aux choses belles et agréables qui sont, certes, plus raffinées mais qui relèvent toujours du monde matériel. C'est le cas, par exemple, des grands yogis qui demeurent attachés aux plaisirs de la méditation profonde. Sur un plan plus ordinaire, nous voyons des personnes âgées se passionner pour les antiquités ou les plantes rares. Bien que ces choses ne soient pas liées à la sensualité la plus grossière, elles sont un piège encore plus dangereux parce que les personnes qui y sont tombées sont incapables d'en sortir – de renoncer à leur forme de plaisir matériel.

A quoi d'autre risque-t-on de s'attacher quand on arrive à se libérer de l'attachement au monde matériel ? On va s'attacher aux choses conditionnées qui sont plus élevées, c'est-à-dire aux phénomènes positifs. Inutile de parler ici des choses qui font du mal – personne n'en veut ! Parlons plutôt du développement des qualités et des actions vertueuses dont on espère qu'elles nous vaudront une renaissance dans un royaume céleste. Les gens en rêvent ! Mais naître dans un royaume céleste, c'est encore être dans un état conditionné. Nous sommes tous tellement prisonniers de l'idée d'être ceci ou cela et de posséder telle ou telle chose ! Etre le « moi » d'un animal n'est pas intéressant, alors nous voulons un moi humain. Quand nous voyons qu'être humain n'est pas facile, nous voulons devenir un être céleste. Si ce n'est pas satisfaisant, nous voulons devenir une divinité ou même le roi des divinités ! Mais, dans tout cela, il y a un moi, il y a des éléments conditionnés à l'œuvre. Seule la découverte de l'élément de l'extinction nous permettra de nous retirer du monde conditionné.

L'élément de l'extinction est donc l'élément ultime. C'est l'extinction complète du moi et du mien. Si cette extinction est absolue et finale, on devient un Arahant, un être libéré, éveillé. Si elle est incomplète, on atteint l'Eveil à un degré moindre car il reste une trace d'ego ; ce n'est pas la vacuité ultime.

Pour nous résumer : nous devons bien connaître les éléments, les véritables constituants de tous les phénomènes. Je vous demande de les comprendre en fonction du principe majeur selon lequel il y a les éléments avec forme ou éléments physiques, les éléments sans forme ou éléments immatériels, et l'élément qui est l'extinction des éléments avec et sans forme. Nous pouvons affirmer avec confiance qu'il n'existe rien en dehors de l'étendue de ces trois mots.

Nous sommes en train d'apprendre la science du Bouddha, la science qui inclut les sphères physiques, mentales et spirituelles. Elle nous permet d'avoir une connaissance pleine et entière de tous les phénomènes, de sorte que nous n'aurons plus envie de nous en saisir. Tel doit être pour nous le sens de la vacuité.



## VACUITE, LA DEMEURE DES GRANDS ETRES

Pour améliorer encore la compréhension de la vacuité, je vais développer encore quelques points. Dans l'un de ses discours, le Bouddha dit que la vacuité est la demeure du Grand Etre. Le Grand Etre n'a pas un esprit vagabond et agité qui tourne dans tous les sens comme le fait l'esprit d'une personne ordinaire. L'esprit du Grand Etre demeure dans la vacuité, avec la vacuité ; il est la vacuité même. C'est ainsi que la vacuité est la demeure ou le temple du Grand Etre, c'est-à-dire du Bouddha et des Eveillés. Dire que la vacuité est leur demeure signifie qu'ils y vivent et qu'ils la respirent.

Le Bouddha a déclaré qu'il avait vécu sa vie dans la demeure de la vacuité. Quand il enseignait le Dhamma, son esprit était vide de moi et de mien. Quand il allait quêter sa nourriture ou accomplissait ses tâches quotidiennes, son esprit était vide. Quand il se reposait ou se détendait, il demeurait vide de moi et de mien. C'est pourquoi il a pu affirmer à son disciple Sariputta qu'il avait passé sa vie dans la demeure de la vacuité.

Nous ne parlons pas ici d'une personne ordinaire non éveillée mais du Grand Etre, du Bouddha : comment il a vécu et dans quelle demeure il a résidé. Si vous voulez voir la demeure du Bouddha, n'allez pas croire qu'il s'agit d'une construction de briques et de mortier quelque part en Inde ; évoquez plutôt cette demeure appelée vacuité. Elle est suprêmement vide.

La vacuité suprême n'est pas le sentiment fugace que vous pouvez avoir assis ici et qui aura disparu avant que vous soyez rentrés chez vous. La demeure de la vacuité, c'est la vacuité ultime, c'est pourquoi on lui donne un autre nom en pâli, un nom assez long qui signifie « vacuité suprême insurpassable ». L'esprit rayonne de pureté car il est totalement libéré de tous les poisons du mental. C'est l'état naturel, non forcé, des Arahants.

Il y a un état intermédiaire où l'esprit concentré, libre de toute image, atteint la même pureté, sans aucun des poisons du mental, mais ce n'est pas un état définitif : à partir de là, on peut soit régresser, soit passer à l'état de vacuité suprême ultime. Si nous

voulons devenir de véritables adeptes, nous devons être capables d'atteindre cet état-là. Même si nous ne mettons pas un terme définitif aux poisons du mental, cela nous en libèrera au moins temporairement. Ce sera un aperçu sur le monde du Bouddha et des Arahants qui donnera un regain d'énergie à notre pratique. Car ce que l'on appelle vacuité, Eveil ou *nibbāna* peut, soit être atteint complètement et définitivement, soit être l'état temporaire et incertain que nous, êtres ordinaires, pouvons connaître. Il y en a même une troisième sorte qui se produit, suite à une coïncidence. Parfois, quand les circonstances sont particulièrement porteuses, l'esprit peut demeurer dans la vacuité pendant une heure ou deux. L'important est que nous soyons déterminés à pratiquer au mieux de nos capacités pour libérer notre esprit.

### **LES DEGRES DE LA VACUITE**

L'expression « vacuité suprême insurpassable » employée par le Bouddha signifie la complète destruction de l'avidité, de l'aversion et des idées fausses sur la réalité des choses. La complète destruction aussi de la saisie et de l'attachement à un moi et un mien. Cette expression est donc synonyme d'un complet lâcher-prise.

Si nous levons progressivement notre regard jusqu'au sommet de la vacuité, nous comprendrons ses niveaux intermédiaires.

Le premier niveau est, en termes techniques, « la perception de la forêt ». Si nous vivons dans un lieu bruyant où règne la confusion, nous pouvons imaginer que c'est une forêt silencieuse dans laquelle nous pénétrons. Nous la ressentons comme un lieu paisible, vide de tout bruit gênant. Le simple fait d'imaginer cette forêt est déjà une sorte de vacuité – mais une vacuité qui est un jeu d'enfant.

Au-dessus de ce niveau, il y a « la perception de la terre ». Nous prenons conscience que tous les phénomènes ne sont que l'élément terre sous différentes formes. Cette perception peut parvenir à éradiquer tout désir de plaisirs sensoriels liés aux formes visibles, aux sons, aux parfums, aux saveurs et aux contacts. C'est quelque chose que les jeunes devraient essayer de faire.

Pour continuer à nous élever, nous devons créer « la perception de l'espace infini », le sentiment qu'il n'y a rien d'autre que l'espace infini. L'espace est, en effet, une sorte de vacuité mais ce n'est pas la véritable vacuité. La véritable vacuité est d'un ordre plus élevé que l'espace vide. Il n'est pas nécessaire de vous inquiéter de cette sorte de vide. Soyez plutôt attentifs au niveau plus subtil de la vacuité, comme celui grâce auquel on crée la perception qu'il n'y a rien d'autre qu'une infinie conscience. C'est l'élément de « la perception de la conscience infinie ».

Si on s'élève plus haut encore, on atteint la sorte de vacuité par laquelle nous créons mentalement le vide absolu ; nous ne permettons pas à l'esprit de se poser sur quoi que ce soit : nous le fixons sur le vide. Il reste cependant le sentiment qu'il y a le vide.

Un degré plus haut permet d'arriver à « la perception sans perception ». On dit que, dans cet état, on ne se sent ni vivant ni mort. Dire qu'il y a perception serait faux ; dire qu'il n'y a pas de perception serait faux aussi. On ne peut mettre une étiquette sur cette expérience ni l'interpréter. Il y a conscience sans perception. C'est tellement subtil que dire d'une personne qui est dans cet état qu'elle est vivante serait faux et dire qu'elle est morte serait faux. Cela aussi, c'est une sorte de vacuité.

Ces six niveaux de vacuité ne sont pas identiques à la suprême vacuité insurpassable. Le Bouddha en a parlé simplement pour démontrer les divers degrés de vacuité mais aucun d'entre eux ne constitue la vacuité qui est la demeure des Grands Etres. Ce sont les formes de vacuité que recherchaient déjà les yogis bien avant le Bouddha mais, les ayant découvertes, ils restaient bloqués là, incapables d'aller au-delà. Puis le Bouddha a trouvé la véritable vacuité qui est la demeure des Grands Etres, la vacuité suprême insurpassable dont j'ai parlé.

## CONTACT AVEC LA VACUITE

Les Commentateurs des Ecritures bouddhiques appellent les expériences de vacuité « contact avec la vacuité » (*suññataphassa*). Nous connaissons le contact sensoriel qui se produit entre les yeux et les objets visibles, les oreilles et les sons, etc. mais nous n'avons jamais eu de contact avec la vacuité parce que nous ne connaissons que les éléments matériels et immatériels ; nous ne savons rien de l'élément de l'extinction.

Quand nous commencerons à connaître l'élément de l'extinction, nous ressentirons quelque chose de nouveau, ce que les commentateurs appellent le contact avec la vacuité. C'est le nom de l'Octuple Sentier, au niveau qui détruit véritablement les poisons du mental. Quand on a développé sa pratique au point où les obscurcissements mentaux disparaissent, il y a contact avec la vacuité. C'est comme toucher le vide de nos mains ; notre esprit entre en contact avec la vacuité.

Le vide en tant que contact est lié au Noble Sentier pour celui qui voit de plus en plus clairement qu'il n'existe ni moi ni mien, qu'il n'y a que des *dhamma* et des processus naturels (*anattānupassanā*). Si le Noble Sentier est de cette nature, on dit qu'il est vacuité, et tout contact se produisant sur ce Sentier est appelé « contact avec la vacuité ». La claire vision qu'il n'y a ni moi ni mien est la cause de ce contact ; c'est aussi la conséquence de la claire vision de la souffrance (*dukkhānupassanā*). Voir clairement la souffrance, c'est comme avoir essayé une fois de mettre la main dans le feu et compris que c'est une chose à ne pas faire ; ou encore savoir qu'on ne doit se saisir d'aucun *dhamma* ni s'y attacher, faute de quoi, dès que l'on s'en saisira, il se transformera en feu. Si, sur le plan spirituel, nous voyons clairement que le feu brûle et consume, qu'il étouffe, enveloppe, perce et emprisonne, nous avons la claire vision de la souffrance.

A ce stade, nous devons prendre en compte le fait que certaines personnes disent que, si on n'a pas soi-même atteint le *nibbāna*, on ne peut rien en connaître, de même que, si on n'a jamais voyagé dans un certain pays, on ne peut pas l'avoir vu. Mais le *nibbāna* n'est pas

quelque chose de matériel ; il relève de l'esprit et du cœur. Comme je l'ai dit, pour la plupart, en cet instant, votre esprit est vide et c'est déjà un avant-goût de la vacuité. Développez bien cette vision des choses.

Dans les Ecritures, il est dit, à propos des Fondements de l'Attention, dans la section dédiée à l'observation des phénomènes mentaux (*cittānupassanā*) où il est question d'observer l'esprit de très près : « Si l'esprit est envahi par le désir sensuel, on en est conscient ; si l'esprit est dominé par l'aversion, on en est conscient ; si l'esprit est dans la confusion mentale, on en est conscient ; si l'esprit est abattu, on en est conscient ; si l'esprit n'est pas abattu, on a conscience qu'il n'est pas abattu ; si l'esprit connaît la Libération, on en est conscient ; si l'esprit n'est pas libéré, on est conscient qu'il n'est pas libéré. »

Si l'esprit est libéré, il est vide ; s'il n'est pas libéré, il n'est pas vide. Alors regardons notre esprit : il est soit libéré, c'est-à-dire vide de tout, soit attaché à quelque chose, dans la saisie. Dès le tout début de la pratique, le Bouddha nous enseigne qu'il faut être conscient de l'esprit qui est vide ou libéré. C'est quelque chose qui doit être vu de l'intérieur, pas quelque chose que l'on doit déduire après avoir lu des livres.

Le *nibbāna* ou la vacuité est là, sous nos yeux, même quand nous ne sommes pas encore éveillés. Il y a la vacuité qui apparaît spontanément, comme en ce moment, quand les circonstances s'y prêtent. Si nous concentrons correctement notre esprit de façon à ce qu'il soit complètement détendu et paisible (davantage, pourrait-on dire, que lorsqu'il ressent un plaisir ordinaire), il s'agit d'une forme de libération par suppression. Donc, même sans la Libération ultime que peut connaître l'Arahant, nous pouvons avoir un aperçu de vacuité que nous pouvons examiner – un échantillon des denrées du Bouddha ! Si cela vous intéresse, vous pouvez trouver ces aperçus en vous.

Par conséquent, vous devez pratiquer les Quatre Fondements de l'Attention étape par étape, développer la contemplation du corps, des sensations, de l'esprit et des objets de l'esprit. Cela vous donnera

un goût de la vacuité du début jusqu'à la fin. Pour finir, vous comprendrez la vacuité en voyant les douloureuses conséquences de la saisie et de l'attachement. A ce moment-là, l'esprit se tournera immédiatement vers la sphère du *nibbāna* pour trouver satisfaction.

Nous sommes ainsi en mesure de voir la vacuité en permanence avant d'en atteindre son niveau le plus élevé. Il y a une progression qui suit sa propre loi ou la loi même de la nature. Quand on comprend bien quelque chose par soi-même, la connaissance qui en résulte est solide. Elle ne varie pas comme une compréhension erronée ou comme une connaissance acquise de quelqu'un d'autre.

### **LA FIN DU KAMMA**

Nous n'avons pas grand-chose à faire pour nous rendre heureux ; il n'y a rien de très compliqué. Tout ce que nous avons à faire, c'est libérer notre esprit de l'avidité, de l'aversion et des idées erronées ; ou, en d'autres termes, le vider de la saisie et de l'attachement au moi et au mien. Quand l'esprit est libéré de l'avidité, de l'aversion et des idées erronées, il est véritablement vide et toute souffrance cesse. Le kamma lui-même finira par cesser.

Dans l'*Anguttara Nikaya*, le Bouddha déclare que, lorsque l'esprit est libéré de l'avidité, de l'aversion et des idées erronées, vide du « moi » et du « mien », le kamma cesse de lui-même. Cela signifie que le kamma, son résultat et les obstacles mentaux qui sont la cause de la création du kamma, cessent spontanément et simultanément. Nous ne devons donc pas avoir peur du kamma, peur de devoir subir la loi de notre kamma. Inutile de trop nous préoccuper du kamma ; intéressons-nous plutôt à la vacuité. Si nous parvenons à créer la vacuité par rapport au moi et au mien, le kamma se désintègrera complètement et nous n'aurons absolument pas à suivre sa loi.

C'est précisément pour cette raison que quelqu'un comme Angulimala<sup>13</sup> a pu devenir un Arahant. Ne croyez pas, comme

---

<sup>13</sup> Etudiant devenu assassin pour obéir aux ordres d'un faux maître.

beaucoup, que la réponse du Bouddha à Angulimala – « Je me suis déjà arrêté ; c'est toi qui ne t'es pas arrêté » – signifie qu'Angulimala ne s'était pas encore arrêté de tuer des gens et qu'il est devenu un Arahant quand il a cessé de tuer. Cette interprétation est tout à fait fautive. Quand le Bouddha a utilisé le mot « s'arrêter », il faisait allusion à l'arrêt de la croyance en un moi et un mien, à l'arrêt de la saisie et de l'attachement ou, en d'autres termes, à la vacuité. C'est la vacuité qui est arrêt, et c'est la seule forme d'arrêt qui pouvait transformer le bandit Angulimala en un noble Arahant. S'il s'était agi de s'arrêter de tuer, pourquoi tous les gens qui ne sont pas des assassins ne seraient-ils pas éveillés ? C'est parce que la cessation, le véritable arrêt, est la vacuité. Quand il n'y a plus de soi pour demeurer quelque part, pour aller et venir quelque part, ou pour faire quoi que ce soit, c'est le véritable arrêt. Tant qu'il y a un soi, on ne peut pas s'arrêter.

Vous devez donc comprendre que le mot « vacuité » est synonyme de « s'arrêter », le mot par lequel le Bouddha a pu éveiller Angulimala, alors même que les mains de l'assassin étaient encore rouges de sang et qu'autour de son cou pendaient les 999 doigts de ses victimes. Pour que le kamma cesse de lui-même, pour atteindre le point d'arrêt, nous devons nous appuyer sur ces simples mots – « vide de moi et de mien » – et ne pas nous saisir des choses ni nous y attacher.

Toute cette longue explication a pour but d'élucider le mot « vacuité ». Être vide ou libéré des obscurcissements du mental, c'est être vide du sentiment de moi et de mien. A partir de là, la vacuité, qui est libération de la souffrance, est assurée car être vide d'obscurcissements mentaux, c'est être vide de souffrance. Être simplement vide de moi et de mien, c'est être vide de toute chose. Cet état de vide n'est pas l'élément de la terre, de l'eau, du feu, de l'air, de l'espace, etc. Le Bouddha l'a clairement démenti. C'est seulement l'élément de l'extinction, l'absence de moi et de mien, l'extinction du kamma, des obscurcissements mentaux et de la souffrance.

## ETRE TRANQUILLE

Le dernier point que nous devons considérer est que, comme il a été dit au début, la vacuité existe en relation à toute chose. N'oublions pas que « toute chose » signifie les *dhamma* et que les *dhamma* ne sont autres que la nature ou « ce qui est » ; ils sont déjà vides de soi et de sien. Les *dhamma* de la bêtise, des idées erronées et de l'ignorance émergent continuellement parce que notre culture et la façon dont nous vivons encouragent les *dhamma* de l'ego et de la non-connaissance, et non les *dhamma* de la connaissance. En conséquence, nous subissons la punition de notre « péché originel », notre action inconsidérée, continuellement et automatiquement, depuis qu'elle se produit, sans jamais apprendre notre leçon. Les jeunes n'en sont pas conscients ; les moins jeunes n'en sont pas conscients, et nombreux sont les plus âgés qui ne s'en rendent pas compte non plus. Nous devrions au moins en prendre conscience à l'âge adulte ou à la vieillesse pour pouvoir échapper à la punition, nous envoler de la cage de la naissance et de la mort, pour atteindre ce lieu de clarté et d'espace illimité.

Quand les enseignements bouddhiques se sont propagés en Chine, les Chinois de l'époque furent assez intelligents et sages pour les accepter. Sont alors apparus les enseignements de grands maîtres comme Hui Neng et Huang Po dont les explications de l'esprit et du Dhamma, du Bouddha, de la Voie et de la vacuité étaient très concises. Une phrase-clé a alors émergé : l'esprit, le Bouddha, le Dhamma, la Voie et la vacuité ne sont qu'une seule et même chose. Cette phrase suffit ; inutile d'en dire davantage. Elle équivaut à tous les écrits. Pourtant, il s'agit d'une phrase que ceux d'entre nous qui étudient et pratiquent à l'ancienne n'ont aucun moyen de comprendre. Nous devrions en être quelque peu honteux. Les Chinois ont également dit que « la vacuité est toujours présente par nature mais nous ne la voyons pas ». Je peux le prouver en disant, une fois de plus, qu'en cet instant, tous ceux qui sont assis ici ont un esprit vide par nature mais, non seulement vous ne le voyez pas mais vous refusez d'accepter qu'il s'agit bien de vacuité.



Huang Po a mis en garde ses disciples. Il leur a donné l'image de quelqu'un qui aurait un diamant fixé à son front sans le savoir et qui, pour le trouver, parcourrait la terre et même les autres mondes, offrant un sou dans l'espoir d'aller au paradis et de satisfaire tous ses désirs. Sans voir ce qui est fixé à notre front, nous cherchons dans le monde entier ou même au-delà. Alors, je vous prie de bien regarder, ne serait-ce qu'un instant, pour voir ce qui est sur votre front et découvrir comment poser vos mains dessus.

Quand ils parlent de la façon dont on peut s'emparer du diamant, les paroles des maîtres chinois sont encore plus profondes : « Il n'y a rien à faire. Soyez simplement tranquilles<sup>14</sup> et l'esprit se videra de lui-même ». Cette phrase : « Soyez simplement tranquilles. Il n'y a rien à faire » a plusieurs significations. Notre esprit est dissipé et joueur. L'esprit s'évade par les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le corps ; il récupère des objets des sens et, une fois qu'il les a intériorisés, il est assez bête pour permettre aux *dhamma* de l'ignorance de diriger la barque, de sorte qu'il n'y a rien d'autre que saisie et attachement au moi et au mien. Cela, c'est être dissipé, refuser d'être tranquille.

« Etre tranquille » signifie ne pas laisser les objets des sens pénétrer dans l'esprit, se contenter de les laisser mourir comme les vagues sur la rive. Par exemple, quand les yeux voient une forme, s'il n'y a que « le voir », cela s'appelle ne pas autoriser l'entrée des formes visibles dans l'esprit – et il en va de même pour les autres organes des sens. Si vous n'y parvenez pas et que des sentiments de satisfaction ou d'insatisfaction apparaissent, arrêtez à ce moment-là ! Ne permettez pas que se développent des désirs basés sur cette réaction. Si les choses s'arrêtent là, il est encore possible d'être tranquille. Par contre, si nous agissons pour prolonger un sentiment de satisfaction, à cet instant même, le moi et le mien apparaissent. Et si nous agissons en réaction à un sentiment d'insatisfaction, c'est la souffrance qui apparaîtra. Cela, c'est ne pas être tranquille.

---

<sup>14</sup> Le mot « tranquille » traduit ici à la fois silence et immobilité.

Donc « être tranquille » dans le sens où l'entend Hui Neng, correspond à la pratique enseignée par le Bouddha : voir que l'on ne doit s'attacher absolument à rien comme étant moi ou mien. Si nous ne devons nous attacher absolument à rien, à quoi peut bien servir de nous agiter et de créer la confusion en courant derrière les choses qui nous perturbent au lieu de simplement être tranquilles ?

Nous devons rechercher cette vacuité qui est véritablement digne de notre aspiration. Dire qu'il existe une sorte de vacuité qui entraîne la cessation, la pureté, la clarté et la paix, c'est encore parler en termes conventionnels. A la vérité, il n'y a rien d'autre que la vacuité ; il n'y a que cette unique chose et elle n'est la cause de rien d'autre. Elle est Bouddha, elle est Dhamma, elle est Sangha, elle est la Voie ; elle est pureté, clarté et paix. Tout cela est présent dans la vacuité. Si nous continuons à dire que la vacuité est cause de ceci ou de cela, c'est la preuve que nous n'avons pas atteint la vacuité suprême car, si on atteint le suprême, on n'a rien à faire. Si on est tranquille, le Bouddha, le Dhamma, le Sangha, la pureté, la clarté, la paix, le *nibbāna*... tout sera présent dans cet état immuable.

Huang Po utilisait une méthode très simple pour apprendre aux gens difficiles à reconnaître la vacuité : il leur donnait une devinette à résoudre. Par exemple : « Regardez l'esprit d'un enfant avant qu'il soit conçu ». Je voudrais vous proposer à tous cette devinette. Regardez l'esprit de l'enfant : avant que l'enfant ne soit conçu, où est son esprit ? Si vous trouvez la réponse, vous pourrez facilement trouver la vacuité, exactement comme si vous vous empariez de ce qui est déjà là, sur votre front.

## CONCLUSION

Pour nous résumer, ce sujet de la vacuité couvre tous les enseignements bouddhiques car le Bouddha respirait la vacuité. La vacuité est à la fois la connaissance théorique, la pratique et le fruit de la pratique. Si on étudie quoi que ce soit, on doit étudier la vacuité ; si on pratique, ce doit être pour les fruits de la vacuité ; et si on reçoit les fruits, ce doit être la vacuité, de sorte qu'en fin de compte, on atteint ce qui est suprêmement désirable. Il n'y a rien au-

delà de la vacuité. Quand on la réalise, tous les problèmes cessent. Elle n'est pas au-dessus, elle n'est pas au-dessous, elle n'est pas quelque part. Je ne sais pas quoi d'autre en dire, alors mieux vaut que je me taise ! Disons simplement que la vacuité est le bonheur suprême.

Vous devez cependant veiller à comprendre correctement le sens de ces phrases : « Le *nibbāna* est le bonheur suprême » et « Le *nibbāna* est la vacuité suprême ». Il ne faut pas croire que le mot « bonheur » ici équivaut au bonheur que vous avez déjà pu ressentir – comme cette école religieuse, avant l'époque du Bouddha, qui croyait que le *nibbāna* était le summum du plaisir sensuel, ou d'autres écoles qui considèrent les états raffinés de méditation comme le bonheur suprême. Le Bouddha souhaitait que nous nous retirions complètement de ces choses-là, que nous utilisions l'élément du renoncement comme l'outil qui permet de se retirer de la sensualité ; que nous utilisions l'élément de l'immatérialité comme l'outil qui permet de se retirer des absorptions méditatives sur le plan subtil ; et finalement, que nous utilisions l'élément de l'extinction comme l'outil qui permet de se retirer de tout ce qui est conditionné. Ainsi, tous les multiples types de confusion mentale convergent dans la vacuité.

Que vous compreniez cela ou pas, que vous le pratiquiez ou pas, c'est votre affaire. Mon devoir est seulement d'expliquer les choses telles qu'elles sont. La connaissance, la compréhension et la pratique sont le devoir de chacun de vous.

Je vais m'arrêter là pour aujourd'hui.

# **PARTIE 3**

## **Comment pratiquer pour demeurer dans la Vacuité**

Lors de notre seconde conférence, j'ai expliqué tous les principes associés à la vacuité. Il ne reste plus qu'à parler des différentes pratiques qui permettent de demeurer dans la vacuité – pratiques qui seront utiles à tous, y compris à ceux qui n'ont pas étudié les textes bouddhiques et aux personnes peu éduquées.

## **INTRODUCTION**

Pour parler de « demeurer dans la vacuité », nous allons devoir étudier en détail le sens de plusieurs mots ou expressions, en particulier « connaître » et « réaliser », ainsi que « voir clairement », « demeurer dans » et « être vide ». En termes simples, nous dirons que :

Connaître = connaître la vacuité

Réaliser = réaliser la vacuité

Voir clairement = voir clairement la vacuité

Demeurer dans = demeurer dans la vacuité

Etre vide = être vide dans la vacuité, c'est-à-dire *être* vacuité.

En quoi toutes ces expressions diffèrent-elles en profondeur ? Comment pouvons-nous les comprendre pour qu'elles aient le même sens ou le même niveau de sens ?

## **CONNAITRE LA VACUITE**

Si nous disons que nous « connaissons la vacuité », les gens vont tout de suite penser que nous avons étudié et travaillé le sujet. Mais si notre connaissance ne va pas plus loin, nous ne connaissons pas la vacuité de manière correcte. Dans le langage du Dhamma, le mot « connaître » ne se réfère pas à la connaissance qui vient de l'étude, de l'écoute d'enseignements, ou de quoi que ce soit de ce genre. Ce type de connaissance, même si nous sommes certains de bien comprendre notre sujet, n'est pas complet. Dans le langage ordinaire, les mots « connaître » et « comprendre » relèvent simplement de la lecture et de l'écoute, de la pensée et de la réflexion logique. Mais ces techniques ne peuvent pas être employées quand il s'agit de la connaissance de la vacuité. Connaître la vacuité, c'est être conscient

de la vacuité dans un esprit qui est véritablement vide. Pour qu'il y ait connaissance de la vacuité, il faut faire l'expérience de la vacuité à l'instant même de la prise de conscience ; ce doit être un instant de réalisation directe. Voilà donc ce que l'on appelle « connaître la vacuité ».

Il arrive qu'après avoir entendu quelque chose deux ou trois fois et y avoir réfléchi, notre esprit logique considère que cette chose est probablement vraie, qu'il en est peut-être bien ainsi. Mais ce n'est pas encore la connaissance dont nous parlons ici. Il ne s'agit que de la connaissance et de la compréhension dans le sens ordinaire de ces mots. Je vous demande donc, pour le moment, de bien garder à l'esprit la signification particulière que donnent les enseignements bouddhiques au mot « connaître ».

Connaître le Dhamma signifie que le Dhamma est vraiment présent et que nous en sommes conscients. De même, connaître la vacuité signifie que l'on a conscience de la vacuité manifestée. C'est la raison pour laquelle j'encourage toujours les gens à prendre constamment conscience de tout moment de vacuité que l'esprit peut avoir, même s'il ne s'agit pas d'une vacuité parfaite et totale. En réalité, la vacuité se manifeste de nombreuses fois tous les jours et, même si ce n'est pas une vacuité stable et absolue, c'est déjà très bien de prendre la peine de l'observer. Si, dès le début, nous nous intéressons à cette sorte de vacuité, cela va générer un certain plaisir à se sentir vide et facilitera ainsi la pratique permettant d'atteindre la véritable vacuité. Par conséquent, l'expression « connaître la vacuité » signifie avoir conscience de la vacuité quand elle se manifeste.

Il en est de même pour l'expression « voir clairement la vacuité ». Il s'agit là de voir avec de plus en plus de clarté et de précision. Quand nous avons pris conscience de la vacuité de l'esprit, nous la contemplons, puis concentrons notre attention dessus jusqu'à en avoir une vision claire et pénétrante ou, pourrait-on dire, une connaissance approfondie.

Le sens de l'expression « réaliser la vacuité » est lui aussi le même. Il se réfère à l'instant de la réalisation. En termes

conventionnels, nous disons que *nous* réalisons la vacuité mais, en réalité, c'est l'esprit qui a cette réalisation. La conscience est « ce qui est conscient » et réalise la vacuité.

Quant à l'expression « demeurer dans la vacuité », elle est la traduction du mot pâli *suññatavihāra*. Vivre et respirer dans la conscience permanente de la vacuité s'exprime par les mots : « demeurer dans la vacuité ».

Enfin, « être vide » signifie qu'il n'y a aucun sentiment de « moi » ou de « mien », ce sentiment qui naît de la saisie et de l'attachement. En être libre, c'est « être vide ». Mais qu'est-ce qui est vide ? A nouveau, c'est l'esprit qui est vide, vidé des sentiments de moi et de mien, tant dans leurs formes grossières que subtiles. Si l'esprit est vide au point d'être libéré même de la forme la plus subtile du moi, on dit qu'il est lui-même vacuité. Ceci concorde avec les enseignements d'autres traditions bouddhiques selon lesquelles l'esprit est vacuité et la vacuité est esprit ; la vacuité est le Bouddha et le Bouddha est vacuité ; la vacuité est le Dhamma et le Dhamma est vacuité. Il n'y a qu'une seule chose. Toutes les myriades de choses que nous connaissons ne sont que vacuité. Je vais clarifier cela en analysant encore une fois le mot « vide ».

### QU'EST-CE QUE LA VACUITE ?

Le mot « vide » ou « vacuité » désigne deux choses, deux caractéristiques.

Tout d'abord, il fait référence à la caractéristique de tous les phénomènes. Je vous demande de bien vouloir enregistrer le fait que la caractéristique de tous les phénomènes est leur vacuité. Il faut bien comprendre également que, par « tous les phénomènes », j'englobe absolument tout, aussi bien les objets physiques que mentaux ; tout, depuis le grain de poussière jusqu'au *nibbāna*. Il faut bien comprendre que, dans un grain de poussière règne la vacuité ou absence de soi, absence d'une entité permanente et indépendante. L'or, l'argent et les diamants sont caractérisés par l'absence d'une entité permanente. Les objets mentaux – pensées, sensations et

émotions – se caractérisent tous par la vacuité, l’absence d’une entité permanente et indépendante. L’étude et la pratique du Dhamma se caractérisent également par l’absence d’une entité permanente et indépendante. Quant aux réalisations de la Voie, leurs fruits et le *nibbāna* lui-même, ils ont tous cette même caractéristique – simplement, nous ne le voyons pas. Même un moineau, volant au-dessus de nous, a la caractéristique de la vacuité mais nous ne le voyons pas. Je vous demande de bien réfléchir à cela, de le contempler, de l’observer, de le méditer jusqu’à voir que toute chose présente la caractéristique de la vacuité et que nous sommes simplement aveugles à ce fait. Qui est donc à blâmer sinon nous-mêmes ? C’est comme la vieille énigme zen – ou *koan*, comme ils disent : « Un vieux sapin proclame le Dhamma ». Ce vieux sapin expose la vacuité, cette vacuité qu’il partage avec toute chose mais les gens ne le voient pas, n’entendent pas cet enseignement du Dhamma, cette proclamation de la caractéristique de la vacuité. Voici donc le premier sens du mot « vide » en lien avec tous les phénomènes.

Dans son second sens, le mot « vide » se réfère à la caractéristique de l’esprit qui est libre de toute saisie et de tout attachement. A ce propos, comprenez bien que, d’ordinaire, bien que l’esprit soit vide de « moi », il ne réalise pas qu’il est vide parce qu’il est constamment enveloppé et perturbé par la pensée conceptuelle qui se nourrit de tous les contacts sensoriels. Par conséquent, l’esprit n’est conscient ni de sa propre vacuité ni de la vacuité de tous les phénomènes. Mais, à chaque fois que l’esprit repousse complètement ce qui l’enveloppe – la saisie et l’attachement aux idées erronées et à l’ignorance – et qu’il s’en détache entièrement, il prend, du fait de ce non-attachement, la caractéristique de la vacuité.

Les deux sortes de vacuité – la vacuité de l’esprit non attaché et la vacuité de tous les phénomènes – sont liées. Du fait que tous les phénomènes sont effectivement caractérisés par l’absence d’un soi, d’une entité permanente indépendante dont on puisse se saisir ou à laquelle on pourrait s’attacher, nous sommes en mesure de voir la vérité de la vacuité. En fait, s’ils n’étaient pas vides de soi, il serait



impossible de voir leur vacuité. Et pourtant, bien que tous les phénomènes soient vides, nous les voyons tous comme non-vides. L'esprit, enveloppé de voiles qui l'obscurcissent, se saisit de tout et s'attache à tout comme à un soi, même à un grain de poussière ! Le moindre grain de poussière est considéré comme une entité indépendante, un « autre » séparé de « moi ». Nous donnons une étiquette à cet autre, à tout ce qui nous entoure ou nous habite – c'est ceci, c'est cela – et nous voyons toutes ces choses comme des entités permanentes indépendantes.

C'est pourquoi il est très important que nous connaissions correctement le sens du mot « vide ». Pour nous résumer, cela signifie, tout d'abord, savoir que la vacuité est la caractéristique de l'esprit qui ne s'attache à rien. Cette première vacuité est un objet de connaissance, de réalisation par soi-même. Quant à la seconde vacuité, c'est la caractéristique de l'esprit qui est vide après avoir réalisé la vérité de la vacuité. Ainsi l'esprit, voyant la vacuité de toute chose, se désintègre, ne laissant que la vacuité. Il devient la vacuité même et voit tout comme étant vide, depuis le grain de poussière jusqu'au *nibbāna*. Les objets matériels, les gens, les animaux, le temps et l'espace, tous les types de *dhamma* se fondent dans la vacuité quand on réalise pleinement cette vérité. Tel est le sens du mot « vide ».

## L'EXTINCTION DU SOI

Ce que j'ai dit jusqu'à présent devrait suffire pour que vous ayez compris ou vu par vous-mêmes que le mot « vide » équivaut à l'extinction absolue du moi et du mien, la destruction complète du sentiment d'être une personne séparée du reste du monde.

Le « moi » est simplement une fabrication mentale qui apparaît quand il y a saisie et attachement dans l'esprit. Nous ne la voyons pas comme vide, nous la voyons comme « moi » du fait que cette saisie ou cet attachement est empreint d'ignorance. Comme l'esprit est habité par l'ignorance – ou méconnaissance de la vérité –, l'attachement apparaît de lui-même. Ce n'est pas que nous fassions un effort délibéré ou que nous générions ce moi consciemment.

Quand l'esprit abrite l'ignorance, inévitablement il ressent tous les phénomènes comme étant des entités indépendantes sans qu'il y ait besoin d'une intention délibérée.

Si une connaissance authentique est présente, si on voit les choses telles qu'elles sont vraiment, on voit qu'en vérité la vacuité est l'extinction absolue du soi. On peut donc poser le principe que « vide » signifie extinction absolue du soi. Ceci étant, nous devons à présent nous assurer de bien comprendre l'expression « extinction absolue ».

Qu'est-ce que l'extinction non absolue et qu'est-ce que l'extinction absolue ? Extinction non absolue signifie un simple changement de forme : bien qu'une forme soit éteinte, le germe d'une nouvelle forme demeure, de sorte que la saisie et l'attachement sont toujours présents dans l'esprit.

Quand la conscience qui discerne la vérité – ou la connaissance du Dhamma – n'a pas encore atteint son degré ultime, elle ne peut mettre fin qu'à certaines sortes d'attachement et à certains moments. Ainsi, certains vont dire que la poussière n'est pas une entité indépendante mais qu'un moineau en est une. D'autres diront que les arbres et les animaux ne sont pas des entités indépendantes mais que les gens le sont. Parmi ceux qui disent que les gens sont des entités indépendantes pourvues d'un soi, certains diront que le corps est non-soi mais que l'esprit est soi. Voilà ce qu'est une extinction non absolue. Certains aspects sont éteints mais il en reste toujours d'autres que l'on considère comme soi. On peut aller jusqu'à dire que l'esprit est dépourvu de soi mais pas certaines qualités de l'esprit comme la vertu. Ou bien on peut croire que, si la vertu est sans « moi », par contre ce qui est au-delà du temps, comme l'élément du *nibbāna*, est soi. Cette forme d'extinction incomplète laisse toujours une graine. Ce n'est que lorsque l'on balaie tout, y compris l'élément du *nibbāna*, comme étant dépourvu de soi, qu'il s'agit d'une véritable extinction absolue du soi.

Par conséquent, « extinction absolue du soi » signifie qu'il ne peut plus y avoir d'apparition d'une conscience pourvue d'un moi. Sur le plan de la pratique, cela signifie empêcher cette apparition et

pratiquer ainsi, de manière correcte et soutenue, peut également être appelé « extinction absolue du soi ». Une pratique correcte ou impeccable est une pratique qui ne permet plus jamais à la conscience d'un soi d'apparaître – en d'autres termes, qui ne lui permet d'apparaître à aucun moment.

## **LA NAISSANCE DU MOI**

Ce qui a été dit jusque-là doit suffire pour que chacun comprenne l'expression « naissance du moi ». La naissance, ici, n'a rien à voir avec la venue au monde d'un bébé ; il s'agit de la naissance dans le vaste espace de l'esprit. Alors, je vous demande de comprendre que le sentiment de « je suis moi » qui apparaît, naît dans l'esprit, et que la « naissance » dont nous parlons n'est pas la naissance d'un corps physique.

Il faut bien comprendre que, même si le corps physique est issu des entrailles d'une mère, on peut considérer que la naissance physique est complètement insignifiante tant qu'il n'y a pas une naissance mentale : la naissance de la conscience d'un soi. Le corps n'est qu'une masse de matière jusqu'à ce qu'interviennent la saisie et l'attachement à un soi. C'est à ce moment-là que la naissance de cette masse de chair est complète. Au moment où la conscience de soi émerge chez un enfant, on dit qu'il est véritablement « né ». Quand ce sentiment est absent, l'être humain « meurt » et redevient une masse de chair. Tant qu'il n'y a pas d'autre sentiment ou sensation capable de stimuler l'apparition d'un soi, il n'y a pas de naissance – c'est comme si la personne était morte. Mais dès qu'il y a contact avec un objet sensoriel et que la conscience de soi réapparaît, une nouvelle « naissance » se produit, suivie peu après, d'une nouvelle « mort ». On peut donc dire qu'en une seule journée, une personne « naît » de nombreuses fois.

La façon de pratiquer pour vivre dans la vacuité est précisément là : pratiquer pour empêcher une conscience de soi d'apparaître dans cette masse de chair. C'est le plus important. Quant aux détails, il faut voir de près comment pratiquer et à quels moments ou à quelles occasions le faire. Ces deux points doivent être expliqués ensemble.

Par conséquent, pour faciliter la compréhension, nous diviserons la pratique en trois occasions ou circonstances :

- 1) les moments ordinaires
- 2) les moments de contact sensoriel
- 3) le moment de la mort physique.

### **PRATIQUER EN TEMPS NORMAL**

Comment devons-nous pratiquer en temps normal, quand il n'y a pas de contact avec des objets sensoriels ? Ces « moments ordinaires » correspondent aux temps où nous travaillons seuls, sans souci ; peut-être au moment où nous accomplissons nos tâches journalières ou que nous pratiquons la méditation formelle. Dans tous ces cas, il n'y a pas de problème lié aux contacts sensoriels. On fait quelque chose de simple ou bien on lit un livre, ou on réfléchit à quelque chose – l'important étant que l'esprit ne soit pas perturbé par un contact sensoriel. Dans ces moments-là, notre pratique consiste à étudier et à clarifier en quoi les choses sont vides et comment nous pouvons vider l'esprit et le libérer de tout ce qui l'obscurcit. Pensez-y, étudiez cela pour vous-mêmes, posez des questions autour de vous et discutez le sujet régulièrement. Pratiquez sans cesse.

Il existe une autre sorte de raccourci, en particulier pour les laïcs qui n'ont jamais été ordonnés ou qui n'ont pas étudié les Ecritures ; même pour ceux qui ne savent pas lire du tout. Cette pratique a le même sens et le même but : la connaissance de la vacuité de toute chose. Pour ces personnes, nous ne parlons pas de vacuité car elles ne comprendraient pas. Nous leur proposons simplement de développer l'habitude de contempler ce qui vaudrait la peine d'être possédé et ce qui vaudrait la peine de devenir. Gagner de l'argent, des biens, du prestige et du pouvoir – qu'est-ce qui vaut la peine d'être obtenu et possédé ? Etre humain, être millionnaire, être mendiant, être roi, être le sujet d'un roi, être une créature céleste – qu'est-ce qui vaut la peine d'« être », qu'y a-t-il dans tout cela qui vaille la peine d'être ?

## AVOIR ET ETRE

Tout d'abord, nous devons bien comprendre les mots « avoir » et « être ». Ces mots sont en lien direct avec la saisie et l'attachement. Les mots « avoir » ou « posséder » signifient que nous nous saisissons de quelque chose pour le faire nôtre. Par exemple, si nous prenons des diamants et des bijoux, et que nous les amassons jusqu'à ce qu'ils remplissent une pièce entière mais sans qu'il y ait la moindre saisie, le moindre sentiment de possessivité à leur égard, c'est comme si nous ne possédions rien. Le tas de pierres précieuses est là mais il ne signifie rien pour nous. Par contre, si on se saisit de la notion d'un « moi », aussitôt arrive l'idée de : « Je les ai, ils sont à moi » – cela, c'est avoir ou posséder. Comprenez bien ces mots dans ce sens.

Je vous le demande à nouveau : qu'est-ce qui vaut la peine d'être possédé, d'être obtenu ? Qu'est-ce qui, étant devenu nôtre, ne nous fera pas souffrir ? Absolument tout ce qui existe finira par consumer celui qui le possède, le transpercer, l'étrangler, le ficeler, l'envelopper et l'oppresser, dès qu'il commencera à l'avoir ou l'être. Mais si les pierres précieuses qui emplissent la pièce n'évoquent aucun sentiment de possession ou d'identification, il n'y aura aucune forme de brûlure, d'étranglement ou d'oppression. C'est ce que l'on appelle « ne pas avoir » et « ne pas être ». Alors qu'est-ce qui nous libèrera de la souffrance une fois que nous aurons possédé quelque chose ou que nous serons devenus quoi que ce soit ?

Une fois que le sentiment d'avoir ou d'être est apparu, même si nous ne sommes pas dans la pièce où sont empilés les bijoux, même si nous sommes dans une forêt ou à l'autre bout du monde, l'esprit ressentira toujours de la souffrance. Si vous avez des enfants qui vivent à l'étranger et que vous êtes toujours attachés au moi et au mien, vous savez bien que, même loin, vos enfants peuvent encore vous donner des insomnies, voire même une dépression nerveuse !

Je vous demande donc de prendre l'habitude de contempler régulièrement ce qui vaut la peine d'être possédé et ce qui vaut la peine de devenir. Que peut-il y avoir qui, une fois obtenu ou devenu, ne soit pas cause de souffrance ? Quand nous découvrons la vérité –

que rien au monde ne vaut de souffrir les conséquences du sentiment d'avoir ou d'être –, nous développons une égalité de sentiment envers toute chose. Quelle que soit l'action que nous entreprenions – que ce soit ranger, organiser, collectionner, utiliser, peu importe –, nous faisons seulement ce qu'il y a à faire. Alors, ne laissons pas l'esprit avoir ou être ! Gardons à l'esprit le principe de « l'action sans l'acteur » :

*L'action est accomplie mais nul acteur n'est présent.  
Le sentier a été foulé mais nul marcheur n'est présent.*

Ces paroles du Bouddha font allusion à l'Arahant, l'Être réalisé qui a pratiqué le Dhamma, qui a marché sur le Noble Sentier jusqu'au bout et a atteint le *nibbāna*. En lui, il n'est plus possible de trouver un pratiquant ou un marcheur.

Le principe de « l'action sans l'acteur » doit être compris et utilisé dans notre vie de tous les jours. Que nous soyons en train de manger, de méditer, de dormir, de marcher, de travailler, quoi que nous fassions, nous devons avoir assez de sagesse pour empêcher l'apparition du sentiment d'un moi, le sentiment que « je » suis celui qui agit, qui mange, travaille, etc. Nous devons constamment vider l'esprit du moi, de sorte que la vacuité soit un état naturel et que nous demeurions avec la conscience que rien ne vaut la peine d'avoir ou d'être quoi que ce soit.

On peut pratiquer le Dhamma tout en accomplissant ses tâches quotidiennes et pendant tous les déplacements que cela implique. Il n'y a aucune raison de séparer le Dhamma de la vie ordinaire. Mêler les deux est un très haut niveau de pratique. Si l'attention est présente et associée à une claire conscience de soi, non seulement les tâches seront effectuées au mieux et sans erreur mais, en même temps, le Dhamma se développera dans notre cœur et grandira énormément. Ne pas avoir, ne pas posséder, sera notre état d'esprit normal.

Pour ce qui concerne le « ne pas être », c'est beaucoup plus facile. Réfléchissez : quel est l'état qui, une fois obtenu, n'engendre pas de souffrance ? Utilisez cette question comme objet de réflexion

car c'est un point essentiel. Le mot « être », comme « avoir » et « obtenir », ne se réfère ici que lorsque le fait d'être s'accompagne de saisie et d'attachement au « je suis ». Si, face à une pièce pleine d'or, nous n'avons aucun sentiment de possession, il n'y a ni avoir ni être. Même si les droits de propriété et les conventions sociales reconnues par les lois et la société ont une certaine validité, au fond de notre cœur, nous ne devons pas nous laisser tromper en prenant ces vérités relatives pour des vérités absolues.

Par exemple, quand une femme donne naissance à un enfant, sur le plan conventionnel, il est naturel de dire qu'elle devient une mère. Mais si on ne se prend pas pour une mère, on ne sera pas une mère. C'est parce que l'on se fourvoie à s'imaginer que l'on est une mère que l'on en devient une. Mère poule, mère chienne, mère vache, toutes sortes de mères se prennent pour des mères et trouvent naturel d'aimer leurs petits, mais il n'est pas nécessaire de créer et d'entretenir de tels sentiments : ce sont des instincts naturels à tous les animaux.

Ceux qui savent discerner la vérité se situent à un niveau plus élevé. Ils savent comment détruire la saisie et l'attachement qui naissent de l'ignorance de la vérité absolue.

Certaines femmes vont objecter : « Ne pas nous considérer comme des mères ? Comme c'est cruel et sans cœur ! Ne voulez-vous pas que nous aimions nos enfants ? » Ecoutez bien ; ce n'est pas du tout ce que j'ai dit. Je dis qu'il est possible d'être une mère et d'agir comme une mère avec une vision claire de la vérité ultime des choses. Il n'est pas nécessaire d'être une mère avec saisie et attachement, ces deux facteurs de toutes les souffrances. Il n'est pas nécessaire d'être malheureux, d'avoir le cœur brisé et de verser des larmes. Cette souffrance vient du fait que l'on ne sait pas comment être une mère, que l'on est une mère d'une manière qui n'est pas en accord avec le Dhamma.

Dès lors, quand on est mère, on doit subir les souffrances d'une mère ; quand on est fils ou fille, on doit subir les souffrances d'un fils ou d'une fille ; quand on est père, on doit subir les souffrances d'un père. Posez-vous la question : est-ce un plaisir d'être mère ?

Est-ce un plaisir d'être père ? Ceux d'entre vous qui sont assez âgés pour avoir élevé des enfants jusqu'à l'âge adulte, réfléchissez-y. Comment répondrez-vous à cette question ? Même si vous ne dites rien, vous hocherez sûrement la tête d'un air entendu. Est-ce un plaisir d'être mère ? Est-ce un plaisir d'être père ? Voilà des choses que vous devez approfondir, dont vous devez être conscients de manière naturelle et habituelle, dans les moments où l'esprit n'est pas agité par un contact sensoriel.

PEUT-ON SE REJOUIR D'ETRE QUOI QUE CE SOIT ?

Est-ce un plaisir d'être un époux ? Est-ce un plaisir d'être une épouse ? Posez-vous la question. Ceux qui en ont fait l'expérience secoueront tous la tête.

Est-ce un plaisir d'être un homme ? Est-ce un plaisir d'être une femme ? Si votre attention avance pas à pas, avec sagesse, pour percevoir la vérité des choses, si elle devient fine et claire, vous secouerez tous la tête. Etre une femme, c'est subir les souffrances d'une femme ; être un homme, c'est subir les souffrances d'un homme.

Est-ce un plaisir d'être enfant ? Est-ce un plaisir d'être adulte ? Les petits enfants diront peut-être : « Oui, c'est amusant » mais nous qui sommes adultes à présent, nous qui sommes âgés et regardons derrière nous, pouvons-nous dire que c'était vraiment amusant ? S'il y a saisi et attachement, les enfants subissent les souffrances des enfants et les adultes, les souffrances des adultes.

Pour aller encore plus loin : le fait d'être humain est-il désirable ? Cela vaut-il la peine d'être ? Cette personne que vous êtes, vaut-elle la peine d'être ? Ou serait-il agréable d'être un animal ? Etre quoi que ce soit, une chose ou son contraire, ou n'être rien du tout – qu'est-ce qui est mieux ? Etre un humain, être un habitant des enfers, être une créature céleste – tout cela vaut-il la peine d'« être » ?

Ces questions nous permettent d'évaluer avec sagesse si nous voyons vraiment et pleinement la place que prennent la saisié et l'attachement dans notre relation aux choses et au monde. Ceux qui



ont pu vérifier les douloureuses conséquences de la saisie et de l'attachement secoueront encore la tête car, pour être une personne, il faut subir les souffrances d'une personne et, si on est une créature céleste, on doit subir les souffrances d'une créature céleste. Si nous sommes vides, si nous ne nous prenons pour rien du tout, nous ne sommes ni une personne, ni une créature céleste et, par conséquent, la souffrance d'être l'une ou l'autre est absente. Si on est un être humain ou un être céleste qui suit les impulsions de la saisie et de l'attachement, est-ce un plaisir ? Tous ceux qui ont réalisé la vérité secoueront la tête.

Soyons plus précis encore : vaut-il la peine d'être une bonne personne ? Vaut-il la peine d'être une mauvaise personne ? Si on demande qui veut être une bonne personne, il est probable que beaucoup de mains vont se lever. Mais ces gens ne voient pas encore que, si on s'attache à être une bonne personne, on doit subir les souffrances d'une bonne personne, exactement comme une mauvaise personne devra subir les souffrances d'une mauvaise personne. Quand on se saisit et on s'attache au sentiment d'« être » quelque chose ou quelqu'un, il ne peut y avoir aucun bonheur car cet état sera écrasé sous le poids d'une chose ou d'une autre. Même si certaines formes de souffrance ne se manifestent pas ouvertement – pour peu que des plaisirs ou des distractions les recouvrent – du fait même d'être trompé par ces plaisirs et ces distractions, on souffrira d'avoir, d'être, d'obtenir ou de se battre avec ambition pour devenir ceci ou cela.

En vérité, la nature nous trompe et nous piège dans la souffrance. En voici un exemple évident : la souffrance qui naît de la propagation de l'espèce, du fait de donner la vie. C'est une telle tromperie que les gens se portent volontaires avec joie pour le faire. S'ils voyaient la vérité, ils ne se laisseraient certainement pas bernier ainsi par la nature.

Est-ce un plaisir d'être une bonne personne ? Est-ce un plaisir d'être une mauvaise personne ? Pensez-y !

Mieux encore : vaut-il la peine d'être une personne chanceuse ? Vaut-il la peine d'être une personne malchanceuse ? Ceux qui sont

impulsifs et se montrent imprudents vont probablement s'empresser de dire qu'être chanceux est très agréable, mais ceux qui sont allés jusqu'au bout d'une période de chance secoueront la tête. Celui qui a de la chance doit subir les souffrances de quelqu'un qui se croit chanceux, exactement comme celui qui est malchanceux doit subir les souffrances liées aux malchanceux.

Et pour finir : vaut-il la peine d'être une personne heureuse ? Vaut-il la peine d'être une personne malheureuse ? Plus encore que tout à l'heure, vous serez nombreux à souhaiter être heureux. Mais ceux qui ont été heureux, qui sont allés jusqu'au bout de leur bonheur, secoueront la tête. Peut-être ne comprenez-vous pas bien ces paroles, alors permettez-moi de les répéter : les gens qui sont heureux doivent subir les souffrances des gens heureux. A ce propos, vous ne devez pas oublier que c'est la société qui fixe les critères du bonheur, qui décide que ceux qui ont argent et pouvoir, ceux qui peuvent s'offrir tous les plaisirs sont des gens heureux. Si nous y regardons de près, nous voyons qu'en réalité, ces personnes souffrent en conséquence : une épine s'enfonce dans la chair de leurs plaisirs. Même avec le bonheur plus subtil qui naît de la concentration et de la profonde absorption méditative des yogis, si le sentiment « je suis heureux » apparaît, il enfoncera lui aussi une épine dans la chair de ce bonheur et cette épine fera souffrir le méditant. Ceux qui se saisissent du bonheur de la méditation et s'y attachent souffrent en conséquence.

Voilà pourquoi le Bouddha nous recommande de renoncer au désir des choses matérielles tout autant qu'à l'immatériel. Ce sont les deux premiers empêchements qui nous freinent sur la voie de l'Eveil. Si on s'attache à l'idée d'être heureux, même s'il s'agit d'un bonheur lié au Dhamma, cela créera une épine subtile qui restera enfoncée dans la chair, de sorte que le véritable Dhamma ne pourra pas être vu.

Il est impossible de s'emparer du *nibbāna* comme étant « moi » ou « mon » bonheur. Bien sûr, on peut dire : « Le *nibbāna* est le bonheur suprême ; je connais le bonheur du *nibbāna* ; j'ai atteint le *nibbāna* », mais c'est seulement une façon de parler car, en réalité,

c'est impossible. Celui qui est encore dans la saisie et l'attachement ne peut pas atteindre le *nibbāna*. Si quelqu'un pense vraiment jouir du bonheur du *nibbāna*, il ne peut s'agir que d'un faux *nibbāna*. Le vrai *nibbāna*, de par sa nature, ne peut pas être saisi de cette manière.

Alors, écartons le bonheur ! Ecartons-le, qu'il s'agisse du bonheur des enfants, du bonheur des adultes, des jeunes hommes et femmes, des personnes âgées ; du bonheur des puissants au bonheur des êtres célestes, à celui des méditants avancés et jusqu'au *nibbāna*. Si nous pensons : « Je suis heureux », nous devons souffrir en conséquence. Ceux qui ont réalisé la vérité le comprennent. Les autres sont dans le chaos ; ils se battent par ambition et avidité pour obtenir la richesse, le pouvoir, les plaisirs ; ou bien, sur un autre plan, ils se battent avec avidité pour obtenir la vision pénétrante, l'absorption méditative et les réalisations spirituelles, allant parfois jusqu'à finir dans un hôpital psychiatrique. Cela suffit à montrer les dangers de la saisie et de l'attachement au bonheur. Les enfants ne comprendront peut-être pas, mais les adultes devraient comprendre cela.

#### REFLECHIR A LA SOUFFRANCE DE LA NAISSANCE

Nous allons maintenant nous intéresser à une autre paire d'opposés. Est-ce un plaisir d'être né ? Est-ce un plaisir de mourir ? Choisissez celui que vous voulez : lequel est le plus agréable : naître ou mourir ? Si nous comprenons vraiment le Dhamma, nous secouerons la tête et nous ne désirerons ni l'un ni l'autre. Pourtant, même si, en général, les gens ne souhaitent pas mourir, ils sont tout à fait d'accord pour naître. Ils veulent une naissance sans mort ; mieux encore : ils veulent la vie éternelle ou, s'ils doivent mourir, demandent à renaître. Il s'agit vraiment là de saisie et d'attachement. Ce n'est que lorsqu'il n'y aura ni naissance ni mort, quand l'esprit sera vide, qu'un terme sera mis à la souffrance.

Pourquoi ne pas réfléchir à tout cela quand vous êtes couchés ou quand vous marchez, dans ces moments où l'esprit n'est pas distrait par les contacts sensoriels. Et quand vous faites quelque chose ou que vous êtes quelque chose, pourquoi ne pas essayer de voir les choses sous cet angle ?

Quand vous souffrez et que votre rôle de mère vous épuise, pourquoi ne vous dites-vous jamais que c'est désagréable ? Etre un époux, être une épouse, être n'importe laquelle de ces choses que j'ai mentionnées – quand vous êtes perturbé et contrarié par le fait d'être quoi que ce soit, pourquoi ne sentez-vous jamais que c'est terriblement désagréable ? Vous vous faites croire que c'est agréable même quand vous êtes au bord des larmes !

Vous devez bien méditer sur le fait que nous ne voulons ni la naissance ni la non-naissance car aucune des deux n'est vacuité. Si nous nous attachons à la non-naissance, elle ne sera pas vacuité non plus. Naissance et non-naissance : c'est ce qu'il y a de plus difficile à comprendre et de plus difficile à pratiquer. Nous ne voulons aucune des deux et, en ne les saisissant pas, en ne nous attachant pas à elles, nous trouvons la vacuité.

Nous avons beaucoup parlé d'avoir et d'être, de ne pas avoir et de ne pas être ; maintenant nous arrivons à la naissance et à la non-naissance et, aussitôt, nous nous saisissons de la non-naissance ! Mais, au stade final, notre pratique doit consister à avancer jusqu'au point où notre connaissance de la non-naissance se dissout sans devenir un objet de saisie ou d'attachement. C'est alors qu'apparaîtra la véritable vacuité, celle qui n'est ni naissance ni non-naissance – ou, en d'autres termes, la véritable non-naissance, c'est-à-dire l'extinction absolue. A parler ainsi, on pourrait croire que nous coupons les cheveux en quatre, mais le sens de tout cela est sans équivoque : il y a une nette différence entre ces deux sortes de non-naissance. Alors, ne vous saisissez pas de l'idée que le *nibbāna* est non-naissance, qu'il est merveilleux et fantastique en ceci ou cela, ou bien que le *samsara* (la roue des naissances et des morts) est un enchaînement de naissances pleines de plaisirs. Il faut qu'il n'y ait ni saisie ni attachement d'aucune part pour qu'il y ait véritable vacuité et véritable non-naissance.

Telle doit être la pratique continue que nous devons mener en temps normal.

## PRATIQUER EN MEDITATION

Pour ce qui concerne les moments où nous accomplissons la belle tâche de *kammattthāna*, l'aspect le plus technique de la pratique de méditation formelle où nous examinons les tristes conséquences de la saisie et de l'attachement, il faut, là aussi, être vide. Une grande partie de cette pratique consiste à suivre des instructions. Une personne sans connaissances ne peut pas pratiquer car il est important de recevoir des directives et des explications. Mais ce sont des choses que vous pouvez lire ou vous remémorer si vous les avez déjà entendues. Tout ce que nous avons dit sur « la pratique en temps normal » s'applique aussi aux moments consacrés à la méditation.

## PRATIQUER AU MOMENT DU CONTACT SENSORIEL

La seconde occasion de pratiquer la vacuité se présente au moment où se produit un contact avec un objet des sens. Quand des formes visibles, des sons, des odeurs, des saveurs et des objets tangibles entrent en contact avec les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le corps, nous devons apprendre à laisser le contact s'arrêter au contact et à laisser la sensation s'arrêter à la sensation, comme nous l'avons déjà expliqué à plusieurs reprises (cf. *paticcasamuppada* dans la première partie). Laisser le contact s'arrêter juste au contact est un niveau très élevé de pratique. Au niveau ordinaire, le contact devient très vite sensation mais on peut encore arrêter là le déroulement du processus, sans permettre que s'enchaînent aussitôt l'avidité et l'attachement au « moi » et au « mien ».

Certains bons orateurs, dans les monastères et les universités bouddhiques, disent qu'arrêter l'enchaînement au niveau du contact est impossible, que l'on est toujours inévitablement entraîné vers la sensation mais c'est parce qu'ils s'attachent aux mots écrits. Ce n'est pas la vérité. En fait, le Bouddha a dit : quand on voit des formes, il faut qu'il n'y ait que le voir ; quand on sent des odeurs, qu'il n'y ait que le sentir ; quand on goûte des saveurs, qu'il n'y ait que le goûter ; et quand on touche des objets tangibles, qu'il n'y ait que le toucher. Si vous y parvenez, il n'y a pas de « vous », l'ego ne prend pas naissance. C'est la fin de la souffrance, la vacuité immuable.

Il suffit d'observer nos réactions quand nous regardons un objet qui ne retient pas particulièrement notre attention. Essayez de porter votre regard sur une fenêtre ou sur la porte, et vous remarquerez qu'il y a simplement un contact visuel, sans aucun sentiment de satisfaction ou d'insatisfaction. Alors, quand des formes, des sons, des odeurs, des saveurs ou des objets tangibles entrent en contact avec vos sens, arrêtez-les juste là, de la même manière.

Faites comme le soldat endormi à côté d'une pièce d'artillerie. Quand un obus est lancé, il se contente d'enregistrer le son sans rien ressentir et il continue à dormir tranquille. Quel que soit le bruit des obus, il n'en est pas perturbé. Il y a simplement le son de l'artillerie qui entre en contact avec ses oreilles et puis qui s'arrête.

Pouvez-vous laisser le contact s'arrêter au contact, de la même manière, quand vous entendez la voix d'un homme, la voix d'une femme, ou la voix d'un être cher ? Si vous y parvenez, c'est que vous êtes très doué. Dans ce domaine, les animaux sont plus avancés que nous parce qu'ils ne sont pas alourdis par le bagage mental inutile des humains. Si nous voulons atteindre les sommets de l'excellence, nous devons nous entraîner à laisser le contact s'arrêter simplement au contact.

Si vous n'y parvenez pas et déclarez forfait, vous pouvez encore vous arrêter au niveau de la sensation. Dès qu'apparaît une sensation plaisante ou déplaisante, de satisfaction ou d'insatisfaction, mettez-y fin aussitôt, sans laisser le temps aux différents types de désir de jaillir, mus par l'avidité et l'attachement.

Telle est la pratique de la vacuité à l'occasion d'un contact sensoriel.

## **PRATIQUER AU MOMENT DE LA MORT**

Dans le peu de temps qu'il nous reste, je voudrais parler de la troisième occasion que nous avons de pratiquer la conscience de la vacuité : le moment où l'esprit va s'éteindre et où le corps s'effondre et meurt. Comment pratiquer à ce moment-là pour connaître le vide ?

Pour cela, nous devons nous appuyer sur l'extinction absolue comme principe fondamental dans la vie.

La mort naturelle des personnes âgées est une chose évidente et certaine. Quand quelqu'un atteint un âge avancé, on dit qu'il n'en a plus pour longtemps. Que peut-on accomplir pendant ce court laps de temps ? Pour être prêts à temps, ceux qui sont âgés et sans éducation, qui n'ont plus le temps ou la facilité pour étudier, peuvent s'en tenir à ce principe d'extinction absolue dont nous avons parlé.

Qu'il vous devienne naturel de voir qu'être une personne n'a rien d'agréable, être un être céleste n'a rien d'agréable, pas plus qu'être un père, une mère, un fils, une fille, un époux, une épouse, un domestique, un patron, un gagnant, un perdant, un gentil, un méchant, un chanceux, un malchanceux – rien de tout cela n'est agréable, rien de tout cela n'est drôle. A partir de là, l'esprit lâchera toute attente, tout espoir d'avoir ou d'être quoi que ce soit. D'ailleurs, on utilise parfois l'expression « libre d'espoir » pour qualifier l'Arahant. Il ne s'agit pas de se résigner ou de sombrer dans la paresse, pas du tout ! C'est l'absence d'espoir de celui qui, avec une véritable sagesse, voit qu'il n'y a rien dans ce monde ou n'importe quel autre monde, que l'on puisse désirer avoir ou être. Absolument rien ne vaut la peine d'avoir ou d'être quoi que ce soit, à aucun moment, en aucun lieu.

Alors, quel chemin va prendre l'esprit d'une personne dépourvue d'attentes ou d'espoir ? Il ne prendra aucun chemin parce qu'il voit que rien ne vaut la peine d'être désiré et il pose ainsi les jalons de son extinction. Comme il n'y a en lui aucun désir d'avoir ou d'être quoi que ce soit, l'esprit se dissout dans la vacuité. Tel est le moyen habile de tricher un peu avec la nature. Quand le moment de la mort arrive pour de bon, nous amenons à l'esprit le sentiment que rien, nulle part, ne vaut la peine d'avoir ou d'être quoi que ce soit. Si ce sentiment est présent à l'esprit au moment de la mort, la personne ne manquera pas d'atteindre le *nibbāna* par cet acte même de mourir. C'est vraiment une bonne affaire : on investit un tout petit capital en étant sûr qu'il donnera de grands résultats !

Laissez venir les grands érudits du pays et qu'ils voient par eux-mêmes à quoi ressemble un esprit qui fait face à la mort avec le sentiment authentique que rien, nulle part, ne vaut la peine d'avoir ou d'être quoi que ce soit. La mort sera une désintégration accompagnée de l'élément de l'extinction. L'esprit sera transformé en élément d'extinction par la mort physique. Si un grand-père ou une grand-mère sans éducation arrive à éveiller ce simple sentiment, c'est suffisant.

Quand le moment de la mort approche, permettez à ce sentiment de vous envahir. N'oubliez pas qu'à ce moment-là l'esprit va s'affaiblir de plus en plus. Tandis que le corps approche de la fin, la conscience va disparaître progressivement. Vous vous éloignerez de plus en plus jusqu'à partir complètement. Vous ne saurez plus l'heure qu'il est, s'il fait jour ou nuit ; vous ne saurez plus où vous êtes, chez qui vous êtes ; vous ne pourrez même plus vous rappeler votre nom ni les moindres paroles de prière correctement. Mais si vous voulez rester proches de l'esprit jusqu'au bout, vous devrez être clairement conscients que rien ne vaut la peine d'avoir ou d'être quoi que ce soit. Portez-vous volontaires pour l'extinction absolue ! Laissez ce sentiment d'être volontaire pour l'extinction absolue, cette promptitude à l'accepter, être partenaire de l'esprit jusqu'au dernier moment. Avec ce moyen habile, l'esprit sera en mesure de se dissoudre dans la vacuité qui est *nibbāna*.

Telle est la pratique au moment de la mort physique pour ceux qui ont peu de connaissances. Ainsi, même un vieil homme ou une vieille femme pourra atteindre l'extinction ultime. Nous appelons cela le moyen habile qui transforme une chute du haut d'une échelle en un saut délibéré.

Il faut bien que le corps meure quand il est vieux et qu'il a fait son temps – cela, c'est la chute. Mais, au moment où l'on tombe de l'échelle, on peut sauter, sauter sur l'extinction absolue, en implantant dans l'esprit le sentiment que rien ne vaut la peine d'avoir ou d'être quoi que ce soit. On peut appeler cela « sauter dans la bonne direction ». C'est absolument sans douleur – au contraire, on atteint le résultat le plus enviable : l'extinction absolue. Il faut être



très habile ; il faut savoir comment tomber de l'échelle – pas comme les sots qui se cassent le cou ou la jambe en tombant. Même ceux qui ont beaucoup étudié et voyagé en donnant de belles conférences dans les monastères, peuvent encore tomber et se briser les os. Ils ne peuvent pas être comparés à ceux qui se sont intéressés à l'enseignement du Bouddha de manière juste, ne serait-ce que dans ce domaine.

Pour ce qui concerne la mort accidentelle – comme être écrasé par une voiture, tomber sous des décombres, être encorné par un taureau ou être victime d'une bombe atomique – que doit-on faire ? Si vous êtes intelligent, vous comprendrez que c'est exactement pareil. S'il vous reste la moindre conscience, tournez aussitôt fermement votre esprit vers l'extinction absolue. Comme vous aurez souvent pratiqué le lâcher-prise en développant le sentiment que rien ne vaut la peine d'avoir ou d'être quoi que ce soit, que cela vous sera devenu facile et naturel, au moment de la mort, vous serez capables d'amener ce sentiment à l'esprit en une fraction de seconde avant la fin. Par exemple, une personne renversée par une voiture ne meurt pas tout de suite ; il y a toujours un intervalle de temps, ne serait-ce qu'une fraction de seconde ou le temps d'un éclair et, pour tourner fermement l'esprit vers l'extinction absolue, c'est amplement suffisant.

Supposons maintenant que la mort se produise à un moment où il n'y a aucun sentiment – eh bien, c'est en soi une extinction absolue ! Comme je l'ai expliqué, si nous nous sommes déjà entraînés, en temps normal, à maintenir constamment en esprit ce sentiment que rien ne vaut la peine d'avoir ou d'être quoi que ce soit, quand la mort arrive sans que l'on ait l'occasion de rien penser ou sentir, cette conscience étant déjà présente, il y aura extinction absolue. Et s'il y a le moindre instant de pensée, même pendant une demi-seconde, nous pourrions y penser tranquillement. Alors, ne craignez rien, ne soyez pas poltrons ! Ne laissez pas la couardise et la peur saper votre force : « Je vous en prie, accompagnez-moi chez le médecin ! Emmenez-moi à l'hôpital ! » et ainsi de suite. Si vous y allez, vous mourrez là-bas comme ici. C'est une perte de temps.

Contre la mort accidentelle, le refus de voir la mort en face et la mort subite, le sublime Dhamma peut, non seulement offrir une protection infaillible mais il peut aussi mettre le *nibbāna* à votre portée, que ce soit sous les roues d'une voiture, dans les décombres d'un immeuble écroulé, sur les cornes d'un taureau ou au milieu de cadavres brûlés par une explosion atomique. Il n'y a pas de mort violente accidentelle ; à la place, il y a le *nibbāna*.

Ceux qui ont peu étudié, qui ont peu de connaissances et même les illettrés, sont tous capables de comprendre cet enseignement et devraient continuer à s'entraîner à bien intégrer cette compréhension juste.

Les choses sont différentes pour ceux qui ont une connaissance parfaite, qui ont développé l'attention et la sagesse qui discerne la vérité des choses, ceux qui ont assez étudié et connaissent aussi bien la théorie que la pratique du Dhamma. Au moment de la mort, ceux-là n'ont pas besoin de transformer la chute de l'échelle en un saut mesuré. Ils sont au-delà de la mort avant même d'être tombés malades. Ayant atteint un haut niveau de Dhamma depuis longtemps, ils n'ont pas de mort. Quand quelqu'un a une telle connaissance de la vérité, au moment où la mort se présente vraiment, il est beaucoup mieux préparé que ceux qui doivent sauter de l'échelle pour ne pas tomber. Sachant se poser dans une attention et une conscience de soi indéfectibles, il peut se permettre de rire de la mort. On pourrait appeler cela « descendre les barreaux de l'échelle l'un après l'autre ». Ainsi avancent ceux dont la connaissance est parfaite.

Je voudrais maintenant parler de la façon dont les malades devraient se préparer à mourir. Quand on sait que la mort est inévitable, quand on souffre d'une maladie en phase terminale, on doit en tirer le meilleur parti grâce à l'attention et à la conscience de soi, sans couardise ni peur.

Je vais vous raconter une chose que j'ai lue à propos de la façon dont les gens se préparaient à la mort, au temps du Bouddha. Pour ceux qui suivaient les Huit Préceptes de conduite vertueuse, il n'était pas difficile de jeûner car ils avaient l'habitude de s'abstenir de manger après midi, les jours de pleine lune et de nouvelle lune.

Quand ils sentaient qu'ils n'avaient plus qu'une dizaine de jours à vivre, ils arrêtaient complètement de manger – contrairement à nous ! De nos jours, quand quelqu'un est proche de la mort, on s'empresse de lui procurer les nourritures les plus chères et les plus raffinées – au point que certains meurent prématurément à cause de la nourriture. Au temps du Bouddha, cet effort de se priver de nourriture avait pour but de ne plus perturber l'esprit. En effet, quand le corps commence à faiblir, il perd sa capacité de digestion, de sorte que toute nourriture absorbée devient un poison et rend l'esprit agité et confus. Ils se préparaient donc à la mort en s'abstenant de manger, en n'absorbant que de l'eau ou des médicaments. Quand la mort se rapprochait, ils arrêtaient même l'eau et les médicaments pour mieux concentrer leur attention et leur conscience, et ainsi mourir sur la voie de l'extinction absolue.

Les gens qui s'attachent à la bonté et à la vertu se préparent à la mort en s'attachant à la bonté et à la vertu, tandis que les sages se préparent à lâcher prise de tout et à trouver l'extinction absolue ; ils ne désirent rien. Leur injecter des produits pour les maintenir en vie serait très perturbant. C'est ce qui s'appelle « laisser aller le corps ». Laisser aller le corps quand on est encore vivant, c'est se préparer à tirer le meilleur parti de sa disparition en accueillant l'extinction absolue.

De nos jours, les gens s'agitent autour du médecin ; parfois la chambre du malade est pleine à craquer ; on force le malade à prendre des médicaments, à manger, à recevoir des piqûres. On en fait tellement que le malade est angoissé et agité, sans la moindre paix de l'esprit. Il ne sait pas comment il va mourir ni même s'il va effectivement mourir. Il n'est que doute et angoisse. Ainsi il n'a absolument pas le sentiment d'être victorieux de la mort et il ne réalise pas la vacuité, c'est-à-dire l'extinction absolue dont j'ai parlé.

Contrairement à l'époque du Bouddha, les gens d'aujourd'hui recherchent souvent le lit le plus confortable, la chambre la plus confortable, les nourritures et les médicaments les plus chers, et puis ils meurent en faisant beaucoup d'embarras. Ils veulent continuer à vivre, rallonger leur vie, même d'une seule minute. Ils commencent

à prendre toutes sortes de piqûres et de traitements, puis meurent sans la moindre présence, sans la moindre attention. C'est un acte de pensée erronée.

Pour mourir de manière juste, nous devons avoir le courage qu'apporte le Dhamma et mourir victorieux de la mort, mourir en réalisant la vacuité au dernier souffle de vie. Souvenez-vous bien, je vous prie, que la possibilité existe jusqu'à la dernière seconde.

Voici donc les différentes manières de pratiquer, divisées en trois moments ou occasions :

1. les moments ordinaires : quand nous vaquons à nos tâches quotidiennes ou que nous méditons formellement ;
2. les moments où se produit un contact sensoriel : savoir y répondre de manière à produire la vacuité ;
3. le moment de la mort : savoir quoi faire quand les cinq agrégats qui composent le corps et l'esprit arrivent à leur terme.

Ce sont des choses dont il faut parler, auxquelles il faut réfléchir ; des sujets qui doivent être abordés régulièrement, aussi naturellement que parler des programmes de télévision ou de ce qui se passe dans le monde. Les gens qui aiment la boxe sont capables de tellement s'enthousiasmer que les mots ne sortent pas assez vite de leur bouche. Pourquoi pouvons-nous parler de ces choses-là jour et nuit et, quand il s'agit d'un sujet important comme celui-ci, ne pas l'aborder du tout ? Pourquoi ne parlons-nous jamais de combattre la mort, de remporter la victoire sur elle et d'être ainsi libre aussi bien de la mort que de la naissance ? Si nous le faisons, cela pourrait rendre les choses plus faciles dès maintenant. Si nous parlions et discutons de ces sujets autant que nous parlons des autres choses, en peu de temps la pratique pourrait devenir vraiment facile. Quand on suit la méthode correcte, tout est facile, même atteindre le *nibbāna* ou sauter avant de tomber de l'échelle.

Pour nous résumer, nous devons bien comprendre le sens des mots « vide », « réaliser la vacuité », « demeurer dans la vacuité », « être naturellement vide » et « être la vacuité même ».

La vacuité est présente en toute chose ; elle est la caractéristique de toute chose. Si l'esprit est libre de la saisie et de l'attachement aux choses, c'est déjà la vacuité, l'extinction absolue du « moi » et du « mien », et il n'y aura plus de naissance.

Je vais arrêter ici cet entretien sur la pratique qui mène à la vacuité.