

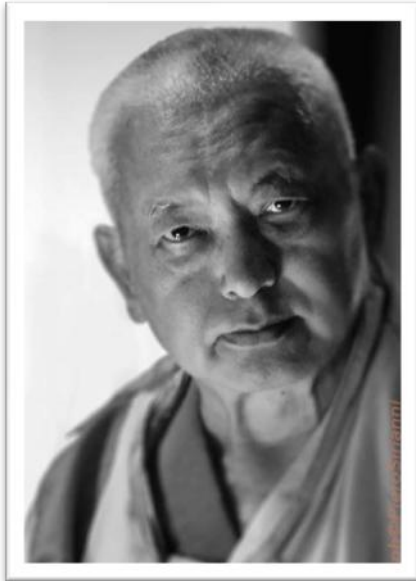


A la recherche du « je »

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-VACUITE-A LA RECHERCHE DU JE-Dernière mise à jour 22.07.2015



Tous les problèmes que nous rencontrons dans le samsara, le cycle perpétuel des morts et renaissances, ont leur origine dans l'ignorance qui saisit les choses comme si elles existaient par elles-mêmes. Notre situation dans le samsara est similaire à celle d'être coincés dans un grand bâtiment comprenant de nombreuses pièces et portes mais dont une seule permet de sortir. Nous errons désespérément dans ce bâtiment, d'une pièce à l'autre, à la recherche de l'unique sortie. La porte de sortie du samsara est la sagesse qui réalise le vide ou manque d'existence propre.

Cette sagesse est le remède direct à l'ignorance qui est à la fois la cause et l'effet de l'attachement obstiné au soi, et qui croit que le soi ou « je » existe de manière intrinsèque et indépendante. En d'autres mots, le soi paraît être quelque

chose qu'il n'est pas : une entité concrète, immuable, qui existe de par elle-même, et notre esprit ignorant s'accroche à cette vue fausse. Nous devenons alors dépendants de ce « je » fantôme et nous le chérissons comme s'il s'agissait d'un bien extrêmement précieux. La sagesse reconnaît qu'un tel « je », qui existerait de manière autonome, est totalement non existant et c'est ainsi que, par la sagesse, l'ignorance est détruite. Dans les écritures bouddhiques il est dit que réaliser la vue correcte de la vacuité, même pour un instant, ébranle les fondations du samsara, tout comme un tremblement de terre ébranle les fondations d'un bâtiment.

Chacun d'entre nous a cette conviction innée d'un « je » concret, existant de manière indépendante. Quand nous nous réveillons le matin, nous pensons : « Je dois préparer le petit déjeuner » ou « Je dois aller travailler ». De là découle l'intuition puissante d'un « je » qui existe de par lui-même et nous nous cramponnons à cette croyance erronée. Si quelqu'un nous dit : « Tu es stupide » ou « tu es intelligent », ce « je » surgit des profondeurs de notre esprit, bouillant de colère ou gonflé d'orgueil. Cette forte notion du soi est en nous depuis notre naissance ; nos parents ou nos professeurs ne nous l'ont pas enseigné. Il apparaît plus vivement dans les moments de forte émotion : quand nous sommes maltraités, injuriés ou sous l'influence de l'attachement ou de l'orgueil. Si un tremblement de terre se produit là où nous sommes ou si nous apprenons que notre avion risque de s'écraser, un « je » terrifié nous envahit, nous faisant oublier tout le reste. Une notion forte du « je » s'élève aussi à chaque fois que l'on prononce

notre nom. Mais ce « je » apparemment solide et autonome n'est pas authentique. Il n'existe absolument pas.

Ce qui ne veut pas dire que nous n'existons pas, car il y a bien un « je » valide qui existe de manière conventionnelle. C'est le « je » qui fait l'expérience du bonheur et de la souffrance, qui travaille, étudie, dort, médite et atteint l'Eveil. Ce « je » existe bien, mais l'autre « je » n'est qu'une simple hallucination. Dans notre ignorance, cependant, nous confondons ce faux « je » avec le « je » conventionnel et nous sommes incapables de les distinguer.

Ceci nous amène à un problème qui survient fréquemment quand on médite sur la vacuité. Certains méditants pensent : « Mon corps n'est pas le « je », mon esprit n'est pas le « je », donc, je n'existe pas », ou « puisque je n'arrive pas à trouver mon « je », je dois m'approcher de la réalisation de la vacuité. » Les méditations qui mènent à de telles conclusions sont incorrectes, parce qu'elles ne prennent pas en compte le soi conventionnel. Le méditant ne parvient pas à reconnaître et à identifier correctement le faux « je » qui doit être réfuté et au lieu de cela il réfute le « je » relatif ou conventionnel qui, lui, existe bel et bien. Si cette erreur n'est pas corrigée, il est possible qu'elle se développe en la vue nihiliste que rien n'existe du tout, ce qui, au lieu de mener à la libération, peut entraîner davantage de confusion et de souffrance.

Quelle est alors la différence entre le faux « je » et le « je » conventionnel ? Le faux « je » est simplement une idée erronée que nous avons au sujet du soi : à savoir que le « je » est quelque chose de concret, d'indépendant et qui a une existence propre. En fait, le « je » qui existe est dépendant : il apparaît en dépendance du corps et de l'esprit, les composantes de notre être. Cette combinaison corps-esprit est la base sur laquelle la pensée conceptuelle impute un nom. Dans le cas d'une bougie, la cire et la mèche sont la base sur laquelle le nom « bougie » est imputé. Par conséquent, la bougie dépend de ses composants et de son nom. En dehors de cela, il n'y a pas de bougie. De la même manière, il n'y a pas de « je » indépendant du corps, de l'esprit et du nom.

A chaque fois que la notion du « je » s'élève, lorsque par exemple on dit : « J'ai faim », l'ignorance qui s'empare du soi croit que ce « je » est concret et qu'il existe de manière intrinsèque. Mais si nous analysons ce « je », nous découvrons qu'il est composé du corps – en particulier notre estomac vide – et de l'esprit qui s'identifie avec cette sensation de vide. Il n'y a pas de « je » affamé qui existe de manière intrinsèque en dehors de ces éléments interdépendants.

Si le « je » était indépendant, alors il serait capable de fonctionner de manière autonome. Par exemple, mon « je » pourrait rester à lire ici pendant que mon corps irait se promener en ville. Mon « je » serait heureux alors que mon esprit déprimerait. Mais ceci est impossible ; c'est pourquoi le « je » ne peut pas être indépendant. Quand mon corps est assis, mon « je » est assis. Quand mon corps va en ville, mon « je » va en ville. Quand mon esprit est déprimé, mon « je » est déprimé. Selon notre activité physique ou notre état d'esprit, nous disons : « Je travaille », « je mange », « je pense », « je suis heureux », etc. Le « je » dépend de ce que font le corps et l'esprit. Il n'est postulé que sur cette base. Il n'y a rien d'autre. Il n'y a pas d'autre base pour un tel postulat.

A partir de ces exemples simples, la dépendance du « je » devrait être claire. Comprendre la dépendance est le principal moyen de réaliser la vacuité, ou l'existence non indépendante du « je ». Toutes les choses sont dépendantes. Par exemple, le terme « corps » est appliqué aux composants du corps ; la peau, le sang, les os, les organes, etc. Ces parties sont dépendantes de parties encore plus petites : les cellules, les atomes et les particules subatomiques.

L'esprit est lui aussi dépendant. Nous imaginons qu'il est réel et existant de par lui-même et réagissons fortement si nous entendons : « Vous avez un bon esprit » ou « vous êtes terriblement confus ». L'esprit est un phénomène immatériel, sans forme, qui perçoit les objets et dont la nature est la clarté. Sur la base de ces caractéristiques, nous imputons la désignation « esprit ». Il n'y a pas d'esprit qui fonctionne en dehors de ces facteurs. L'esprit dépend de ses composants : les pensées momentanées, les perceptions et les sensations. Tout comme le « je », le corps et l'esprit dépendent de leurs composants et de leurs dénominations, et de même tous les phénomènes surgissent en dépendance [de quelque chose].

Ces points peuvent être mieux compris au moyen d'une méditation simple destinée à révéler comment le « je » vient à l'existence apparente. Commencez par une méditation sur le souffle pour détendre et calmer l'esprit. Puis, avec la vigilance d'un espion, lentement et avec attention, prenez conscience du « je ». Qui ou qu'est-ce qui pense, ressent et médite ? Comment semble-t-il venir à l'existence ? Comment vous apparaît-il ? Votre « je » est-il une création de votre esprit, ou existe-t-il concrètement et indépendamment, de par lui-même ?

Une fois que vous avez identifié le « je », essayez de le localiser. Où est-il ? Dans votre tête... dans vos yeux... dans votre cœur... dans vos mains... dans votre estomac... dans vos pieds ?

Considérez méticuleusement chacune des parties de votre corps, y compris les organes, les vaisseaux sanguins et les nerfs. Pouvez-vous trouver le « je » ? Si non, peut-être qu'il est très petit et subtil, alors considérez les cellules, les atomes et les parties des atomes.

Après avoir considéré le corps entier, demandez vous de nouveau de quelle manière le « je » manifeste son existence apparente. Apparaît-il encore aussi vivement, est-il encore aussi concret ? Votre corps est-il le « je » ou non ?

Peut-être pensez-vous que l'esprit est le « je ». L'esprit se compose de pensées qui changent constamment en se succédant rapidement. Laquelle des pensées est le « je » ? Est-ce une pensée d'amour ... une pensée de colère... une pensée sérieuse... une pensée folle... ? Pouvez-vous trouver le « je » dans votre esprit ? Si votre « je » ne peut être trouvé ni dans votre corps ni dans votre esprit, y a-t-il un autre endroit où le chercher ? Le « je » peut-il exister ailleurs ou d'une quelconque autre manière ? Examinez toutes les possibilités.

De nouveau, examinez la manière dont le « je » vous apparaît. Y a-t-il eu un changement ? Croyez-vous encore qu'il est réel et qu'il existe de son propre chef ? Si un tel « je » auto-existant apparaît encore, pensez : « C'est le faux « je » qui n'existe pas. Il n'y a pas de « je » qui soit indépendant du corps et de l'esprit. »

Puis, désagrégez mentalement votre corps. Imaginez que tous les atomes de votre corps se séparent et flottent au loin, des milliards de milliards de minuscules particules dispersées dans l'espace. Imaginez que vous pouvez vraiment voir cela. Désagrégez également votre esprit et laissez toutes vos pensées s'envoler au loin.

Maintenant, où êtes-vous ? Le « je » existant par lui-même est-il encore là ou arrivez-vous à comprendre que le « je » est dépendant, simplement imputé sur le corps et l'esprit ?

Il se peut parfois que le méditant fasse l'expérience de la perte totale du « je ». Il ne peut trouver le « je » et a la sensation que son corps a disparu. Il n'y a rien pour se raccrocher. Pour les êtres intelligents cette expérience est celle d'une grande joie, semblable au fait de trouver un trésor magnifique. Par contre, les êtres dont la compréhension est faible sont terrifiés, ou ont l'impression qu'ils viennent de perdre un trésor. Si cela se produit, ce n'est pas la peine d'avoir peur que le « je » conventionnel ait disparu ; cette sensation découle simplement d'un aperçu de l'irréalité du faux « je ».

Avec la pratique, cette méditation entraînera une dissolution graduelle de notre concept rigide du « je » et de tous les phénomènes. Nous ne serons plus si lourdement influencés par l'ignorance. Nos perceptions mêmes changeront et tout nous apparaîtra sous un jour nouveau.

Examinez de près les objets, tels que les formes, qui apparaissent à vos six consciences, en analysant la manière dont ils vous apparaissent. Ainsi, le mode réel d'existence des choses se révélera à vous dans tout son éclat.

Ces quelques lignes tirées de *The Great Seal of Voidness* (le Grand Sceau de la Vacuité), un texte sur le Mahamoudra du premier Pantchèn Lama, contiennent la clef de toute méditation sur la vacuité. Le facteur le plus important de la réalisation de la vacuité est la reconnaissance correcte de l'objet à réfuter. Les objets qui apparaissent à nos six consciences comprennent un facteur qui existe et un facteur qui n'existe pas. C'est ce facteur faux, qui n'existe pas, qui doit être réfuté. La réalisation de la vacuité est difficile aussi longtemps que nous ne reconnaissons pas de quoi manquent les objets des sens, c'est-à-dire, de quoi ils sont vides. C'est la clef qui donne accès à l'immense trésor qu'est la vacuité.

Mais cette reconnaissance est difficile à réaliser et requiert une base d'excellente pratique. Selon Lama Tsongkhapa, nous devons nous concentrer sur trois choses pour préparer notre esprit à la réalisation de la vacuité : premièrement, l'élimination des obstacles et l'accumulation de mérites ; deuxièmement, la dévotion au maître spirituel ; et troisièmement, l'étude des sujets tels que le chemin gradué vers l'Eveil et le mahamoudra. La compréhension viendra rapidement si nous suivons ce conseil. Notre réceptivité aux réalisations dépend essentiellement de la foi en le maître.

Sans cela, nous aurons beau essayer de méditer, nous serons incapables de nous concentrer, ou, même si nous écoutons des enseignements sur le Dharma, nous trouverons que les mots ont peu d'effet. Cette explication est en accord avec l'expérience d'êtres réalisés. Je n'ai moi-même aucune expérience de la méditation. J'oublie constamment la vacuité, mais j'essaie parfois de pratiquer un peu le Dharma. Si vous pratiquez vous aussi, vous pourrez découvrir par vous-mêmes le bien-fondé de cet enseignement.

Colophon : Extrait de *Wisdom Energy 2*, Wisdom Publications (épuisé). Reproduit ici avec la permission de Wisdom Publications.

Traduit en français par Anila Annick Petit assistée d'Eléa Redel en octobre 2004, pour le Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.