

Qu'est-ce que c'est le bouddhisme ? Qu'est-ce que c'est de suivre la voie du Bouddha ? Que pouvons-nous répondre lorsqu'on nous pose ces simples questions ? Si nous pouvons nous appuyer sur quelque chose qui est commun à toutes les écoles du bouddhisme, ce sont les fameux 4 sceaux ; un sceau étant quelque chose qui scelle, qui certifie, le tampon que l'on mettait sur des documents pour les certifier.

Il faut commencer par dire que le terme « bouddhisme » est un mot inventé en Occident où l'on aime bien les -ismes. Pour les pratiquants asiatiques, à l'origine, on ne parle pas de bouddhisme, on parle du *Dharma*, le *Dharma* étant l'enseignement donné par le Bouddha Shakyamuni ou *Bouddhadharma*. Le *Dharma* signifie aussi la loi ; à la fois c'est l'enseignement donné par le Bouddha, mais c'est aussi la loi, les choses telles qu'elles sont. Il y a d'autres sens encore de *dharma*, mais on verra ça une autre fois.

Ces 4 sceaux ne sont pas toujours présentés dans le même ordre. J'ai choisi de les présenter dans celui-ci :

1. La réalité de l'impermanence,
2. La réalité de la souffrance liée à ce sentiment de l'impermanence,
3. L'interdépendance de toutes choses, on peut dire la vacuité de toutes choses,
4. Le *Nirvana*, c'est-à-dire la libération.

D'abord **l'impermanence, le premier des sceaux**, qui paraît à tout le monde comme étant une évidence, même pour ceux qui ne pratiquent pas. Tous les phénomènes que nous rencontrons sont composés, et de ce fait, sont soumis à l'impermanence, c'est-à-dire que rien n'est fixe, tout change tout le temps.

Dans la conscience ordinaire, on s'en rend compte facilement par la météo qui change, nos humeurs, certains événements que nous rencontrons qui révèlent un changement plus ou moins brutal, les changements de président, de patron, de compagnon ou de compagne, de santé etc.

Mais la plupart du temps, cette observation s'arrête là. Elle n'est pas poussée plus loin, elle n'est pas poussée jusqu'à son terme. Souvent, on ne se rend pas compte que nous-mêmes sommes totalement soumis à l'impermanence à un point que les personnes qui ne pratiquent pas la Voie n'envisagent même pas. Par exemple, on a du mal à se rendre compte que le bébé que nous avons été, le jeune homme ou la jeune fille que nous étions n'est pas du tout la même personne qu'aujourd'hui.

Il n'y a pas les mêmes désirs, il n'y a pas les mêmes centres d'intérêts, il n'y a pas le même corps, car ce corps est fait d'éléments composés en perpétuel changement et en perpétuelle interdépendance avec tout l'univers. Les conditions physiques et mentales ont constamment changé depuis notre naissance, mais nous croyons quand-même - quand je dis « nous croyons », c'est la conscience ordinaire, c'est ce qu'on appelle « le sens commun » - nous croyons être la même personne que ce bébé ou cet adolescent, ce jeune homme ou cette jeune femme, parce que nous pensons qu'il existe une sorte d'entité, quelque chose qui ne change pas, qui est à l'intérieur de nous et qui contrôle notre corps et notre esprit exactement comme on contrôle la vitesse d'un véhicule ou comme on dirige ou pilote un ordinateur ou un tableau de bord.

Alors, évidemment, quand un événement brutal survient, on est complètement surpris et on se dit que cette chose ne devrait pas arriver parce qu'elle bouleverse ce que nous croyons être la normalité, l'ordre des choses et donc, il y a souffrance.

La **souffrance** est le **deuxième sceau** du *dharma*, ce que le Bouddha appelait *dukkha*, la souffrance vis-à-vis des phénomènes, dont nous prenons conscience souvent avec l'âge, qui ne sont pas tellement contrôlables, très peu maîtrisables : la réussite scolaire, professionnelle, amoureuse, notre santé, etc. Tout cela est très difficile à contrôler et il est difficile d'admettre que cela puisse ne pas correspondre à qui devrait être. Souvent d'ailleurs, s'il y a un peu de sensibilité, si l'esprit d'éveil pointe son nez, les phénomènes perçus comme heureux sont aussi perçus sur un fond de crainte diffuse ou de mélancolie : on sait que cela ne va pas durer, par exemple les vacances ou les bons moments que l'on passe avec les amis ou en famille. On sait que cela va arriver à son terme, il y aura séparation, une fête va se terminer etc.

Personnellement, c'est quelque chose que je ressentais énormément avant de pratiquer et c'était une vraie souffrance, rien qui puisse être fixé, qui puisse être durable.

Donc, la souffrance d'être séparé aussi de ceux qu'on aime ou des objets que l'on aime, souffrance à subir ou à supporter ce qu'on n'aime pas, aussi la souffrance existentielle : « Qui suis-je ? », « D'où viens-je ? », « Qu'est-ce que je fais là ? », « À quoi ça sert, tout ça quand on sait qu'il y aura une fin ? Etc. ; la souffrance du temps qui passe. Plus les gens prennent de l'âge et plus on entend cette phrase « Qu'est-ce que ça passe vite ! », « Déjà Noël ! », « Déjà l'été ! », « Je n'ai pas vu mes enfants grandir ! » Etc., etc.

Le **troisième sceau** est celui de la **vacuité** de toute chose. Ce terme a été très mal compris dans le temps, au sujet du bouddhisme, et même encore aujourd'hui par les personnes qui en ont une vue superficielle, vacuité n'étant pas une sorte de nihilisme consistant à considérer que les choses

n'existent pas vraiment, qu'elles sont illusoires etc. Non, vacuité veut dire absence de substance fixe, absence de quelque chose qui existerait en soi, ce que Kant appelait *noumène*. En effet, rien - à commencer par nous-mêmes -, n'existe en soi mais par l'interdépendance des éléments composés de ce corps-esprit avec les myriades de conditions qui l'ont amené à exister. Et ce corps et cet esprit sont simplement un ensemble d'agrégats que l'on appelle *skanda* en sanskrit, qui sont la forme, c'est-à-dire la matérialité de ce corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales qu'on appelle aussi *samskara* et la conscience. Ces agrégats eux-mêmes ne sont ni permanents ni substantiels. En effet, de façon concrète, on peut bien perdre la vue, devenir sourd, perdre le sens du toucher, on peut perdre notre mémoire, nos souvenirs, perdre la tête, tout cela est complètement soumis à des conditions qui peuvent changer, souvent dramatiquement.

Le Maître contemporain Shohaku Okumura dit que ces cinq agrégats se modifient constamment depuis le moment de notre naissance et qu'il n'en existe pas de propriétaire ou de pilote en tant qu'essence fixe d'un être humain.

Évidemment on peut en convenir intellectuellement, mais malgré tout, nous pensons au fond de nous qu'à priori, il existe quelque chose en nous qui ne change pas, quelque chose d'immuable qui fonderait notre identité personnelle ; cette fameuse identité, qu'elle soit nationale, qu'elle soit heureuse qu'elle soit l'identité d'un clan, d'un groupe, d'un parti, d'un pays, toutes ces choses auxquelles on se raccroche pour donner un sens à cette existence totalement mouvante, totalement précaire et impermanente. Le problème est que les faits vont se charger de contrarier continuellement cette illusion : par exemple on se croit effectivement défini par des critères particuliers, on est de droite, de gauche, on a telle opinion, on a tel principe et tout d'un coup, on va se comporter en contradiction avec ce que l'on pense. Nos goûts, nos paroles, nos actes, nos émotions, nos pensées peuvent, d'une année sur l'autre, ou d'une décennie à l'autre, changer complètement.

Et ce qui fait, si on a un peu d'honnêteté, que ça peut paraître parfois comme un vaste chaos, un tissu de contradictions ; et ça, ça fait souffrir, ça fait peur et ça peut, en réaction, provoquer des intolérances, des guerres, des attachements, des haines, des désirs de compensation. Beaucoup de souffrances dans le monde viennent de l'ignorance de la vacuité et de la non-acceptation de l'impermanence, donc des 1^{er} et 3^{ème} sceaux.

Même si on numérote et classe les choses - dans le bouddhisme, on aime beaucoup ça - il faut savoir que tous les points de l'enseignement s'articulent les uns les autres ; on peut prendre le *Dharma* par n'importe quel bout, on revient toujours à un même ensemble : impermanence et vacuité, ce sont vraiment les deux caractéristiques les plus importantes. La pratique de zazen nous les fait vivre de façon extrêmement aigüe, de façon extrêmement subtile, au point que, si on réfléchit bien, la

personne qui est entrée dans ce dojo, il y a environ une heure est morte, n'existe plus et celle qui va sortir dans quelques minutes, n'est pas encore née. Ça va jusque-là. Et le Bouddha disait même que d'une respiration à une autre, nous ne sommes pas les mêmes.

Le 4^{ème} sceau, c'est le sceau du *nirvana*. *Nirvana*, encore un mot qui est mal compris, qui n'est pas une sorte de flottement extatique ou quelque chose qui nous mettrait totalement hors du monde, mais c'est justement vivre d'un point de vue totalement différent. Je reviens à Shohaku Okumura qui dit que le *nirvana* est un mode de vie, le mode de vie fondé sur l'éveil de la réalité de l'impermanence et du manque d'existence indépendante ; autrement dit, la réalisation dans nos tripes et dans notre esprit comme dans toutes nos cellules des 1^{er} et 3^{ème} sceaux.

Donc, évidemment ce n'est pas une simple compréhension intellectuelle, ça se passe dans le plus profond de notre être. Alors, à ce moment-là, on peut commencer à parler de libération et nous sommes d'autant mieux préparés à accepter la séparation, la perte, la douleur et même la mort, notre propre disparition. Il y a alors libération de *dukkha*, du 2^{ème} sceau. Au lieu de souffrance, il n'y a plus que douleur.

Ça, c'est l'aspect dramatique. Mais même les petits revers ou désappointements ne sont plus perçus avec autant d'importance. De même, dans l'autre sens, les événements heureux ou chanceux ne nous plongent plus non plus dans un enthousiasme excessif. Ça ne veut pas dire devenir indifférent, c'est simplement le couple attachement-répulsion qui diminue, qui devient moins prégnant.

Mon Maître Gérard Pilet a dit un jour une phrase assez extraordinaire, ce n'était pas du tout pendant un teisho, mais au dojo de Paris, devant le meuble à chaussures, au moment de se rhabiller. Je ne sais plus de quoi on parlait, mais il a dit que « les gens veulent un ego sans souffrance, alors que ce qui est important c'est la souffrance sans ego ».

Tout cela pourrait paraître pessimiste ou mortifère au sens commun, mais il s'agit seulement de la Voie du Milieu. Notre voie est d'embrasser de plus en plus la réalité à la fois dans son aspect relatif et dans son aspect ultime.

En retournant à la source de toute chose pendant zazen, on découvre la véritable vastitude de notre existence. À ce moment-là, tout est perçu à partir du courant profond. Qu'il y ait des rides sur l'eau ou de grosses vagues, tout cela reste fondamentalement de l'eau.

Pratiquer la voie, c'est vivre notre vie dans l'expérience du 4^{ème} sceau autant que possible. Le laboratoire pour nous en est la pratique juste de zazen, du moins dans cette voie et de ses rappels dans la vie quotidienne.

Alors, notre rapport au monde et aux autres peut changer, s'articuler avec plus de sagesse et de compassion, car fondamentalement nous savons que nous sommes tous aux prises avec *dukkha*.

Merci de votre attention.