

Kusen – 11 janvier 2018 - Les 3 sceaux

Il est dit que le Bouddha Shakyamuni en entretien avec ses disciples leur posa la question sur l'impermanence : qu'est-ce que l'impermanence pour eux ? Alors, le premier a répondu : « C'est simple, je ne sais pas si je serai encore en vie dans un mois. Je dois rester attentif à cela. » Et le Bouddha répondit : « Ce n'est pas tout à fait ça. » Alors, un autre disciple dit : « Je ne sais pas si je serai encore en vie dans une semaine. » Le Bouddha dit : « C'est mieux, mais ce n'est pas encore ça. » Alors, un troisième, pensant avoir la solution, dit : « Je ne sais pas ce qui se passera demain quand je me réveillerai. Je ne serai peut-être plus ... Peut-être que je ne me réveillerai pas ; et que je ne serai plus en vie. » Le Bouddha, à nouveau, refusa cette réponse. Alors, un dernier dit : « Je ne sais pas si je pourrai faire la prochaine respiration. » Et le Bouddha dit : « C'est cela. C'est exactement cela. »

Au moment où il allait mourir, ce qu'on a appelé son entrée dans le *parinirvāṇa*, le Bouddha a demandé à ses disciples de ne pas se lamenter, car cela ne correspondait pas à ce qui leur avait enseigné ; principalement les 3 sceaux : l'impermanence, le non soi, et le nirvana.

L'impermanence n'est ni bonne, ni mauvaise en soi. C'est l'impermanence qui nous fait tomber malade, vieillir, et mourir ; mais c'est aussi l'impermanence qui fait grandir et embellir nos enfants, construire une œuvre d'art, qui fait tomber une dictature, etc... Ce n'est pas l'impermanence qui nous fait souffrir ; mais c'est de vouloir la permanence, c'est refuser le changement.

Si on accepte l'impermanence, elle nous apprend à respecter et à prendre conscience de l'importance de chaque instant, et de toutes les merveilles qui sont en nous et autour de nous. En pratiquant la pleine conscience de l'impermanence, nous devenant plus attentif, et plus aimant. Grâce à cette pratique, nous cessons de nous plaindre que tout est impermanent, et ne vaut donc pas la peine d'être vécu ; et nous pouvons transformer la souffrance en joie. Chaque matin être simplement content d'être en vie, quel que soit le contenu de la journée qui va se dérouler, quelle que soit la coloration des instants que nous vivons.

Le deuxième sceau, le non-soi, est la compréhension que nous n'existons pas de façon autonome, et c'est profondément lié au constat de l'impermanence, si nous approfondissons la question. Par exemple, depuis le début de ce zazen, des tas de choses se sont modifiées en nous, des choses sont entrées en nous, d'autres en sont sorties. Les éléments que nous avons ingérés et respirés produisent ou cessent leurs effets ; même chose pour les rencontres que nous avons faites, les impressions ressenties au contact des autres, etc. ...

Zazen nous permet de réaliser, vraiment, ce que sont l'impermanence et le non-soi. Ce ne sont pas des concepts. Cette réalisation implique que naissance et mort sont des passages d'un état à un autre, de même qu'une vague dans l'océan n'a pas vraiment de naissance et de mort. Cette réalisation profonde, c'est le 3ème sceau : le nirvana.

Et je termine par une citation d'un maître tibétain, qui était d'ailleurs le 1er maître de Matthieu Ricard, Dilgo Khyentsé Rinpoché :

*« Une fois que vous aurez réalisé la vue, bien que les perceptions trompeuses du samsara puissent encore s'élever dans votre esprit, vous serez semblable au ciel : quand un arc en ciel apparaît, le ciel n'est pas particulièrement flatté ; et lorsque les nuages surviennent, il n'est pas particulièrement déçu. Vous éprouverez un profond sentiment de contentement. Vous exulterez en votre for intérieur en voyant que le samsara, qui sont les cycles internes de confusions, et le nirvana - état de paix - ne sont qu'une façade. La vue inspirera constamment gaieté et humour, et un léger sourire intérieur pétillera toujours en vous. »*