

The background of the cover is a photograph of a tropical beach. The top half shows a bright blue sky with scattered white clouds. The bottom half shows the ocean, with a clear turquoise shallow area near the shore transitioning into a deeper blue. The beach sand is visible at the very bottom edge.

# Méditer sur le non-soi

Ayya Khema

*[dhammadelaforet.org](http://dhammadelaforet.org)*



# MÉDITER SUR LE NON-SOI

par **AYYA KHEMA**

TRADUIT PAR JEANNE SCHUT

LE DHAMMA DE LA FORÊT

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Pour diffusion non commerciale exclusivement



## Biographie d'Ayya Khema



Née à Berlin en 1923 de parents juifs, elle dut quitter l'Allemagne nazie en 1938 avec un transport de deux cents autres enfants et fut emmenée à Glasgow en Ecosse. Ses parents partirent pour la Chine et, deux ans plus tard, Ayya Khema les rejoignit à Shanghai. Au début de la guerre, cependant, la famille fut mise dans un camp de prisonniers de guerre japonais, et c'est là que son père mourut.

Quatre ans après la libération du camp par les Américains, Ayya Khema eut la possibilité d'émigrer aux Etats-Unis. Elle y connut la vie d'une mère au foyer entre son mari et ses deux enfants. Elle sentit que quelque chose d'essentiel lui manquait, ce fut le début d'une longue quête qui la mena en Amérique du Sud, au Pakistan, en Inde et finalement en Australie où elle rencontra la tradition bouddhiste du Theravada qu'elle reconnut immédiatement comme sienne. Elle s'y consacra entièrement et commença quelques années plus tard à enseigner elle-même la méditation à travers l'Europe, l'Amérique et l'Australie. Elle se rendit en 1979, au Sri Lanka où elle reçut l'ordination de nonne bouddhiste, sous le nom de Khema, ce qui signifie en pali « sûreté et sécurité » (Ayya voulant dire « Vénérable » pour les femmes).

En 1978, elle établit Wat Buddha Dhamma, un monastère de forêt selon la tradition Theravada, près de Sydney, en Australie. Au Sri Lanka, à Colombo, elle fonda le Centre International des Femmes Bouddhistes, centre d'entraînement pour les nonnes, ainsi que l'Île des nonnes de Parappuduwa pour les femmes désirant s'initier à la vie religieuse. Elle rencontra un vieux maître de méditation qui lui confirma qu'elle pouvait et devait enseigner en Occident, non seulement la pratique du Vipassana (la vigilance à l'instant), mais également les états d'absorption (c'est-à-dire des états de félicité atteints par une intense concentration) tels que pratiqués et enseignés par le Bouddha et tombés dans l'oubli. Elle s'y employa jusqu'à sa mort. Cette méthode qui permet au méditant de connaître rapidement des états de béatitude qui l'encouragent dans sa pratique a rencontré un très vif succès en Occident, et Ayya Khema dut bientôt passer de plus en plus de temps à animer des sessions de méditation partout en Occident.

La guérilla tamoule tua, à cette époque-là, le fondateur et protecteur du centre de l'île de Parappuduwa. L'insécurité interdisant le développement du centre et la venue de postulantes occidentales, Ayya Khema décida d'accepter l'invitation qu'elle avait reçue de méditants allemands. C'est ainsi qu'elle retourna dans son pays d'origine où elle créa, en 1989, un centre de méditation : le Buddha-Haus.

Consciente des difficultés que rencontraient les femmes qui voulaient devenir nonnes bouddhistes, elle organisa en 1987 la première conférence internationale de nonnes bouddhistes dans l'histoire du bouddhisme, ce qui entraîna la création de Sakyadhita, une organisation mondiale des femmes bouddhistes. Sa Sainteté le Dalai Lama prononça le discours d'ouverture de la conférence. En mai 1987, comme conférencière invitée, elle fut la première bouddhiste à avoir jamais pris la parole aux Nations Unies à New York. En 1988, elle reçut, par la tradition chinoise du Mahayana, l'ordination complète.

Elle a écrit de nombreux livres en anglais et en allemand sur la méditation et les enseignements du Bouddha. Citons : "All of us", "Here and now" et "When the iron eagle flies". En 1988, son livre "Being Nobody, Going Nowhere" reçut le prix commémoratif Christmas Humphreys, une distinction pour la littérature bouddhiste. En Français, un seul ouvrage d'elle a été traduit : "Etre une île.", il s'agit d'enseignements donnés lors de sessions de méditation dans l'île des nonnes de Parappuduwa. D'autres textes en français sont disponibles sur le site : « [Le Dhamma de la Forêt](#) »

Elle a quitté ce monde le 2 novembre 1997.



# MÉDITER SUR LE NON-SOI

par Ayya Khema

Traduit par Jeanne Schut

Dans le bouddhisme, nous utilisons les mots « soi » et « non-soi ». Il est donc important de comprendre ce que signifie ce « non-soi » ou *anattā* – même si, au début, ce ne sera qu'une notion abstraite – car l'essence de l'enseignement du Bouddha repose sur ce concept. C'est aussi cet enseignement qui fait que le bouddhisme est unique. Personne d'autre, aucun autre maître spirituel n'a parlé du non-soi de cette manière et, comme il l'a formulé de cette manière, nous avons également la possibilité d'en parler. On a beaucoup écrit à propos du non-soi mais, pour le comprendre vraiment, il faut en faire l'expérience et c'est précisément l'objectif de l'enseignement du Bouddha : avoir une expérience directe du non-soi.

Cependant, pour faire l'expérience du non-soi, il faut commencer par connaître parfaitement le soi, vraiment le connaître. Si nous ne savons pas ce qu'est le soi – ce que nous appelons « moi » – il est impossible de savoir ce que signifie : « il n'y a pas de soi ». Pour pouvoir lâcher quelque chose, nous devons commencer par bien l'avoir en main.

Nous essayons constamment de réaffirmer le soi, ce qui prouve déjà que c'est quelque chose de très fragile et ténu ; sinon, pourquoi devrions-nous le réaffirmer tout le temps ? Pourquoi avons-nous toujours peur que le « moi » soit menacé, soit insécurisé ou n'obtienne pas ce dont il a besoin pour survivre ? Si c'était une entité aussi solide que nous le croyons, nous ne nous sentirions pas si souvent menacés.

Nous affirmons sans arrêt le « moi » au travers de l'identification. Nous nous identifions à un certain nom, un âge, un genre, un don, un métier : je suis avocat, je suis médecin, je suis comptable, je suis étudiant. Et nous nous identifions aux personnes auxquelles nous sommes attachées : je suis un mari, je suis une épouse, je suis une mère, je suis une fille, je suis un fils. Pour communiquer verbalement, nous sommes obligés d'avoir recours au « je » mais nous ne nous arrêtons pas là. Nous pensons vraiment que ce

« moi » est qui nous sommes.

Quand l'une de ces facettes d'identification est menacée – le fait d'être une épouse ou une mère, d'être avocat ou enseignant – ou si nous perdons une personne qui nous permet de nous identifier à ce « moi », c'est une véritable tragédie. L'identification à un « moi » devient incertaine ; le « je » a du mal à dire : « Regardez-moi, c'est moi ». Cela inclut louanges et blâme : les louanges renforcent le « moi », tandis que le blâme le menace ; c'est pourquoi nous aimons les louanges et détestons le blâme qui menace l'ego. Même chose pour les honneurs et le déshonneur. Même chose pour gagner et perdre : si nous gagnons, l'ego grandit ; si nous perdons, il diminue un peu. Nous sommes donc constamment mis en difficulté, nous vivons constamment dans la peur. Nous craignons que l'ego perde de sa grandeur, que quelqu'un le rabaisse... et cela peut arriver à tout le monde ! Il est inévitable qu'un jour quelqu'un nous blâme pour quelque chose. Le Bouddha lui-même a été blâmé.

Mais le blâme que nous pouvons recevoir n'est pas le problème ; le problème, c'est comment nous y réagissons ; le problème, c'est que nous nous sentons diminués et que l'ego a du mal à s'en remettre. Par conséquent, ce que nous faisons, en général, c'est riposter en blâmant l'autre, en diminuant son ego à notre tour.

Nous sommes persuadés que, pour survivre, nous avons besoin de nous identifier à tout ce que nous faisons et à tout ce que nous avons, qu'il s'agisse d'objets que nous possédons ou de personnes. C'est la survie du « moi ». Si nous ne nous identifions pas à une chose ou une autre, nous avons l'impression d'être dans le brouillard. C'est la raison pour laquelle il est difficile d'arrêter de penser en méditation : parce que, sans la pensée, il n'y aurait pas d'identification possible. Si je ne pense pas, à quoi puis-je m'identifier ? Il est difficile, en méditation, d'arriver à un stade où il n'y a vraiment plus rien à quoi s'identifier.

Le bonheur aussi peut être un objet d'identification : « Je suis heureux, je suis malheureux ». Comme nous tenons beaucoup à survivre, nous sommes obligés de continuer à nous identifier à quelque chose. Quand cela devient une question de vie ou de mort pour l'ego – et c'est généralement le cas – la peur de perdre devient telle que nous risquons d'être dans un état d'angoisse constant. Nous craignons sans cesse de perdre soit les possessions qui font de nous ce que nous sommes, soit les gens qui font de nous ce que nous sommes. Par exemple, une femme qui n'a pas d'enfants ou qui perd son



unique enfant ne se sent pas « mère » et la peur est partout. Il en va de même pour toutes les autres identifications. Ce n'est pas une situation de vie très paisible, n'est-ce pas ? Mais, à quoi est-ce dû ? A une seule chose : l'ego, le désir d'exister.

Bien entendu, cette identification aboutit au désir de posséder et la possessivité entraîne l'attachement. Ce que nous avons, ce à quoi nous nous identifions, nous y sommes attachés. Cet attachement, cette saisie, font qu'il est extrêmement difficile d'avoir un point de vue libre et ouvert. Nous nous attachons à toutes sortes de choses. Même si ce n'est pas à une voiture, à une maison ou à des personnes, nous sommes certainement attachés à nos idées et nos opinions. Nous sommes attachés au regard que nous portons sur le monde. Nous sommes attachés à l'idée de ce qui peut nous rendre heureux. Nous sommes peut-être attachés à une opinion sur la création de l'univers ou à la meilleure façon de gouverner un pays. Quel que soit l'objet de notre attachement, toutes ces idées nous empêchent de voir les choses telles qu'elles sont vraiment ; elles nous empêchent de garder l'esprit ouvert. Or, seul un esprit ouvert peut accueillir des idées nouvelles et les comprendre.

Le Bouddha comparait les gens qui écoutent le Dhamma à quatre sortes de jarres. La première a des trous au fond : si on verse de l'eau dedans, elle ressort aussitôt – autrement dit, tous les enseignements ne lui serviront à rien. La seconde jarre est fêlée : si on verse de l'eau dedans, elle fuit – ces gens-là ne se souviennent pas de ce qu'ils ont entendu ; ils n'arrivent pas à comprendre ; il y a des fêlures dans leur compréhension. La troisième jarre est remplie à ras bord ; on ne peut pas y verser de l'eau puisqu'elle est déjà pleine : une telle personne a tellement d'opinions sur tout qu'elle ne peut rien apprendre de nouveau. Mais nous pouvons espérer être comme la quatrième jarre, celle qui est vide, sans trou ni fêlure ; complètement vide.

Je dirais que ce n'est pas notre cas mais, peut-être sommes-nous assez vides pour accueillir assez d'informations nouvelles. Être vraiment vide d'opinions et de jugements signifie être libre de toute forme d'attachement. On n'est pas même attaché à ce que l'on croit être la réalité. Quelle que soit notre idée de la réalité, elle est forcément erronée sinon nous ne serions jamais malheureux, pas un seul instant ; nous ne ressentirions jamais de manque ; nous ne nous sentirions ni seuls ni démunis ; nous ne serions jamais frustrés, jamais désœuvrés. S'il nous arrive de l'être, c'est parce que, ce que nous croyons être réel, ne l'est pas. La vraie réalité est parfaitement et profondément satisfaisante. Si nous ne sommes pas parfaitement et

profondément satisfaits, c'est que nous ne voyons pas la réalité dans sa totalité. Par conséquent, toute opinion que nous pouvons avoir est, soit erronée, soit partielle.

Comme nos opinions sont erronées ou partielles et limitées par l'ego, nous devons nous en méfier. Tout ce à quoi nous nous accrochons nous attache. Si je m'attache au pied d'une table, je ne peux pas passer la porte, il m'est impossible de bouger, je suis coincé. C'est seulement quand je lâcherai que je pourrai partir.

Ce qui nous empêche d'atteindre la réalité transcendantale, ce sont toutes les identifications et toutes les possessions auxquelles nous sommes attachés. Cet attachement est facile à voir quand on est attaché à des objets ou à des personnes mais il n'est pas facile de voir pourquoi les cinq *khandha* [l'ensemble corps-esprit composé du corps, des sensations, des perceptions, des formations mentales et de la conscience sensorielle] sont appelés « les cinq agrégats d'attachement ». C'est leur nom et, effectivement, c'est ce à quoi nous sommes le plus attachés. C'est un ensemble d'attachements et nous ne prenons jamais un instant pour y réfléchir quand nous considérons notre corps, quand nous observons notre esprit ou les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle – *vedana*, *sañña*, *sankhara* et *viññana*. Nous regardons cet ensemble corps-esprit, *nama-rupa*, et nous ne doutons pas un instant qu'il s'agisse bien de « mes » sensations, « mes » perceptions, « ma » mémoire, « mes » pensées et « ma » conscience sensorielle. Nul n'en doute jusqu'au jour où les yeux s'ouvrent mais, pour que les yeux s'ouvrent, il faut qu'il y ait assez d'espace vide au-delà des opinions et des jugements.

Se saisir des choses est la plus grande possessivité et le plus grand de nos attachements. Tant que nous nous saisissons des choses, nous sommes incapables de voir la réalité. Nous ne pouvons pas voir la réalité parce que cette saisie nous bloque la vue. La saisie déforme tout ce que nous croyons être vrai. Malheureusement, il n'est pas possible de dire : « Très bien, je vais arrêter de me saisir des choses ». Nous ne pouvons pas y arriver si facilement. Le processus qui consiste à démonter le « moi », à cesser de croire qu'il s'agit d'une entité compacte, est un processus graduel. Mais, si la méditation réussit à produire des bienfaits, la première chose qu'elle nous fera découvrir, c'est qu'il y a l'esprit d'un côté et le corps de l'autre. Il n'y a

pas un ensemble corps-esprit qui agit en totale harmonie tout le temps. Il y a l'esprit qui pense et incite le corps à agir. C'est la première étape vers une meilleure connaissance de soi. Ensuite, nous pouvons remarquer : « Voilà une sensation » et : « Je mets des mots sur cette sensation », ce qui fait allusion à la mémoire et à la perception. « Voici la pensée que j'ai par rapport à cette sensation. La sensation s'est produite parce que l'esprit-conscience sensorielle s'est connecté avec la sensation qui est apparue. »

Prenez les quatre *khandha* de l'esprit et démontez-les. Quand on fait cet exercice, pendant qu'on le fait – pas maintenant quand on y pense mais pendant qu'on le fait – on s'aperçoit qu'il n'y a pas vraiment de « moi », que ce sont des phénomènes qui apparaissent, durent un moment puis cessent. Combien de temps la conscience reste-t-elle sur un objet ? Et combien de temps les pensées durent-elles ? Et les avons-nous vraiment invitées ?

La saisie et l'objet de la saisie : voilà ce qui crée l'apparition de l'ego. La notion de « moi » naît à cause de la saisie ; ensuite il y a « moi » et le « moi » a toutes sortes de problèmes. Sans « moi » y aurait-il des problèmes ? S'il n'y avait personne en moi, contrairement à ce que nous croyons, personne qui s'appelle « je » ou « moi » ou John ou Claire, qui donc aurait le problème ? Les *khandha* n'ont pas le moindre problème, ce sont simplement des processus, des phénomènes, et c'est tout. Ils ne font que se dérouler encore et encore et encore. Les problèmes surgissent seulement parce que je m'accroche à ces *khandha*, j'essaie de m'y rattacher et je dis : « C'est moi, c'est moi qui ressens, c'est moi qui désire. »

Si nous voulons vraiment nous débarrasser de la souffrance, complètement et définitivement, l'attachement doit disparaître. La voie spirituelle n'est jamais une voie de réussite ; c'est toujours une voie de renoncement. Plus nous lâchons, plus il y a d'espace vide et ouvert pour que nous voyions la réalité. Parce que ce que nous avons lâché n'est plus là, il est possible d'avancer sans s'attacher aux résultats de l'avancée. Tant que nous sommes attachés aux résultats de nos actions, tant que nous sommes attachés aux résultats de nos pensées, nous sommes liés, nous sommes confinés.

Il y a encore une troisième chose que nous faisons : nous avons envie de devenir quelque chose ou quelqu'un. Envie de devenir un excellent méditant ; envie de réussir nos examens ; envie de devenir quelque chose que nous ne sommes pas. Mais, devenir quelque chose nous empêche de

simplement « être ». Quand nous ne pouvons pas « être », nous ne pouvons pas être attentifs à ce qui est vraiment là. Toutes ces histoires d'envies, de devenir, relèvent, bien sûr, du futur. Or, comme tout ce qui est dans l'avenir est simple conjecture, nous vivons dans un monde de rêve. La seule réalité dont nous puissions être sûrs est cet instant précis, maintenant. Et vous devez voir que cet instant est déjà passé et celui-ci aussi et le suivant aussi. Voyez comme ils passent tous ! C'est l'impermanence de toute chose. Chaque instant passe mais nous nous accrochons, nous essayons de le retenir. Nous essayons d'en faire une réalité, d'en faire une sécurité, d'en faire quelque chose qu'il n'est pas. Voyez comme tous ces instants passent. Si vite que, le temps de le dire, ils sont déjà passés.

Rien n'est sûr. On ne peut s'accrocher à rien, à rien de stable. L'univers tout entier est constamment en train de se désintégrer et de se reconstituer, et cela inclut l'esprit et le corps que nous appelons « je ». Que vous le croyiez ou pas ne fait aucune différence. Pour le savoir, vous devez en faire l'expérience par vous-même ; quand vous le vivez, c'est parfaitement évident. Quand on vit soi-même les choses, elles sont absolument claires. Dès lors, nul ne pourra vous dire le contraire ; certains essaieront mais leurs objections n'auront aucun sens parce que vous aurez vécu les choses de l'intérieur. C'est comme mordre dans une mangue : après, on est sûr d'en connaître le goût.

Pour faire cette expérience, on a besoin de la méditation. Un esprit ordinaire ne peut connaître que des idées et des concepts ordinaires. Si on veut comprendre et vivre des expériences et des idées extraordinaires, il faut avoir un esprit extraordinaire. L'esprit extraordinaire s'éveille en nous grâce à la concentration. La plupart des méditants ont connu un état différent de ce qu'ils connaissent d'habitude, qui n'est donc plus « ordinaire ». Mais nous devons encore beaucoup fortifier cet état initial, jusqu'au point où l'esprit est réellement extraordinaire, dans le sens où il peut prendre la direction qu'il veut ; extraordinaire, dans le sens où il n'est plus perturbé par les événements de la vie quotidienne. Alors, quand l'esprit est capable de se concentrer, il fait l'expérience d'états inconnus jusqu'alors. Réaliser que votre univers se désintègre et se reconstitue est une expérience de méditation qui nécessite de la pratique, de la persévérance et de la patience. Et, quand l'esprit n'est pas perturbé, qu'il est paisible, apparaissent l'équanimité, la paix et la sérénité.

A ce moment-là, l'esprit comprend la notion d'impermanence au point de se voir lui-même comme complètement impermanent. Et, quand on voit son

propre esprit comme étant complètement impermanent, un changement de perspective se produit. J'aime comparer ce changement à un kaléidoscope, ce jouet d'enfant qui permet, d'une simple pression, d'obtenir à chaque fois une image différente. Tout semble très différent à cause d'une simple réorientation de la perspective.

On fait l'expérience du non-soi à travers l'impermanence, à travers l'insatisfaction, et à travers la vacuité, le vide. Vide de quoi ? Le mot « vide » est souvent mal interprété parce qu'on le voit seulement comme un concept. Les gens demandent : « Que voulez-vous dire par vide ? Il y a toutes sortes de choses : la personne, ce qui est à l'intérieur de son corps – les entrailles, les os et le sang... – et tout cela est encore rempli d'autres choses. Quant à l'esprit, il n'est pas vide non plus : il a des idées, des pensées, des sentiments. Et même quand il n'en a pas, que voulez-vous dire par 'vide' ? »

La vacuité, c'est l'absence d'une entité personnelle dans ce corps et cet esprit. Rien ne contient d'entité spécifique : c'est cela la vacuité, c'est cela le « rien ». On peut faire l'expérience de ce rien en méditation. Il est vide, il ne contient pas une personne particulière, une chose particulière, il est dénué de tout ce qui rend permanent, dénué même de tout ce qui rend important. Tout est fluctuant. Voilà ce qu'est la vacuité.

On peut voir cette vacuité partout, y compris en soi. C'est ce que l'on appelle *anattā*, le non-soi. Vide d'entité. Il n'y a personne dans ce corps-esprit. Tout est imagination. Au début, cela donne un sentiment de grande insécurité. Cette personne que je considérais avec tant d'intérêt, cette personne qui essaie de faire une chose ou une autre, cette personne qui sera ma sécurité, mon assurance d'une vie heureuse – si jamais je la trouve – cette personne n'existe pas vraiment. Quelle idée effrayante et dangereuse ! Quel sentiment de peur apparaît ! Mais, en réalité, c'est tout le contraire. Si on accepte et on supporte cette peur, si on la dépasse, on arrive à un complet et absolu soulagement, à une libération.

Voici une comparaison : imaginez que vous possédiez un bijou très précieux qui a une grande valeur pour vous ; vous êtes sûr qu'il subviendra à vos besoins si vous deviez traverser une mauvaise passe. Il a tant de valeur que vous pouvez le considérer comme votre sécurité. Vous ne faites confiance à personne, donc vous avez un coffre chez vous et c'est là que vous gardez votre bijou. Vous travaillez dur depuis de nombreuses années et vous pensez que vous méritez des vacances mais que faire du bijou ? Vous

ne pouvez tout de même pas l'emporter avec vous à la plage. Alors, vous achetez de nouvelles serrures pour les portes de votre maison, vous mettez des barreaux aux fenêtres, et vous prévenez vos voisins que vous partez en vacances, en leur demandant de surveiller votre maison – et le coffre qu'elle contient. Ils acceptent, bien sûr, ce qui vous rassure et vous partez en vacances.

Vous arrivez à la plage et c'est formidable, merveilleux. Les palmiers ondulent dans le vent ; l'endroit que vous avez choisi sur la plage est propre et joli ; la mer est tiède et tout est très agréable. Le premier jour, vous appréciez vraiment tout cela mais, le second jour, vous commencez à vous poser des questions : les voisins sont très gentils mais il leur arrive de partir voir leurs enfants. Ils ne sont pas toujours à la maison or il y a eu une série de cambriolages dans le quartier, dernièrement. Le troisième jour, vous êtes persuadé que quelque chose de terrible va arriver et vous rentrez chez vous. A peine arrivé, vous ouvrez le coffre et tout est en ordre. Vous allez voir les voisins qui s'exclament : « Pourquoi êtes-vous rentré ? Nous veillions sur votre maison. Il était inutile de revenir. Tout va bien. »

L'année suivante, le même scénario se reproduit. Vous dites aux voisins : « Cette fois je vais vraiment passer un mois là-bas. J'ai vraiment besoin de vacances après avoir travaillé si dur. » Ils répondent : « Aucune raison de vous inquiéter, allez-y ! Allez à la plage. » Vous remettez les barreaux aux fenêtres, fermez tout à clé, laissez tout bien en ordre, et partez pour la mer. Cette fois encore, tout est merveilleux... pendant cinq jours ! Le cinquième jour, vous êtes persuadé que quelque chose de terrible est arrivé et vous décidez de rentrer. Vous arrivez chez vous et, cette fois, c'est vrai : le bijou a disparu. Vous êtes complètement effondré ; c'est le désespoir total. Abattu, vous allez voir les voisins mais ils ne comprennent pas ce qui a pu se passer ; ils ne se sont pas absentés. Vous vous calmez et vous réfléchissez. Vous réalisez que, puisque le bijou a disparu, vous feriez aussi bien de retourner à la mer et profiter de vos vacances !

Ce bijou est le « moi ». Une fois disparu, tout le fardeau de veiller sur lui, toutes les peurs de le perdre, tous les barreaux sur les portes et les fenêtres, le cœur et l'esprit, ne sont plus nécessaires. Vous pouvez profiter de la vie pendant que vous êtes encore dans ce corps. Après juste considération, l'impression effrayante d'avoir perdu cette chose qui semblait si précieuse s'avère être le seul moyen de soulager l'inquiétude et de trouver la liberté.

Il y a trois portes qui s'ouvrent sur la libération : le sans-signé, le sans-

désir et la vacuité. Si nous comprenons pleinement l'impermanence, *anicca*, nous sommes libérés par le sans-signé. Si nous comprenons pleinement la souffrance, *dukkha*, c'est la libération par le sans-désir. Si nous comprenons pleinement le non-soi, *anattā*, c'est la libération par la conscience de la vacuité. Autrement dit, nous pouvons passer par n'importe laquelle de ces trois portes.

Etre libéré signifie ne plus jamais devoir vivre de moments douloureux. Cela signifie autre chose encore : que nous ne créons plus de karma. Une personne complètement libérée continue à agir, à penser, à parler et à ressembler à tout le monde, mais elle a perdu la notion de « je » pense, « je » parle, « je » fais. Elle ne crée plus de karma parce qu'il n'y a que la pensée, que les paroles, que l'action et pas « quelqu'un » derrière. Et, comme aucun karma n'est créé, il n'y a plus de renaissance. C'est l'Eveil total.

Dans cette tradition, on distingue trois étapes d'éveil avant le quatrième qui est l'Eveil total. Le premier stade, celui qui peut nous concerner, du moins théoriquement, est celui du *sotapanna*, « celui qui est entré dans le courant ». Cette personne a entrevu une fois le *nibbāna*, ce qui l'a automatiquement fait entrer dans le courant ; rien ne pourra plus la dissuader de suivre la Voie. Si cet aperçu du *nibbāna* l'a beaucoup marquée, elle ne renaîtra peut-être plus qu'une seule fois. Sinon, elle renaîtra sept fois au plus. Avoir entrevu le *nibbāna*, ne serait-ce qu'une fois, efface certaines des difficultés que l'on avait auparavant. Le plus grand obstacle dont on se débarrasse, c'est l'idée que, ce que nous appelons « je », est une entité séparée ; on perd la vision erronée du « moi ». Cela ne veut pas dire qu'un *sotapanna* est constamment conscient du non-soi. La vision erronée a disparu mais la vision juste a besoin d'être renforcée et expérimentée, encore et encore, grâce à ce renforcement.

Cette personne ne s'intéresse plus beaucoup aux rites et aux rituels. Elle les suivra peut-être pour des raisons de culture ou d'habitude mais elle ne croira plus qu'ils ont le pouvoir de générer une quelconque forme de libération (si jamais elle y a cru avant). Une chose très intéressante a disparu : le doute. On ne doute plus parce qu'on a vu par soi-même que ce que le Bouddha a enseigné est vrai. Jusqu'alors, le doute surgit souvent parce qu'on se dit : « Oui, peut-être mais comment en être sûr ? » On peut être sûr seulement si on en fait l'expérience personnellement. Ensuite, aucun doute ne subsiste parce qu'on a vu exactement ce que le Bouddha a décrit et, l'ayant vu, le cœur et l'esprit s'ouvrent à une compréhension qui

permet de voir tout le reste.

Il est indispensable que le Dhamma soit enraciné dans la compréhension qu'il n'existe pas d'entité particulière. Il y a une continuité mais pas d'entité particulière. C'est à cause de cette continuité qu'il nous est si difficile de voir qu'il n'y a, en réalité, personne, dans ce corps, qui contrôle ce qui se passe. Les événements surviennent, de toute manière. Donc, quand nous entrevoyons la liberté pour la première fois – quand nous « entrons dans le courant » – des changements se produisent en nous. Cette expérience ne déracine absolument pas l'avidité et l'aversion – qui ne sont d'ailleurs même pas mentionnées dans les textes, à ce premier niveau. Mais, grâce à cette ouverture de la compréhension, l'avidité et l'aversion diminuent. Elles ne sont plus aussi fortes, elles ne se manifestent plus de manière évidente, mais elles demeurent, de manière subtile.

Les étapes suivantes sont « celui qui ne reviendra qu'une fois », « celui qui ne reviendra pas » et, enfin, l'Arahant. Celui qui reviendra une fois aura encore une vie dans le monde des cinq sens. Celui qui ne reviendra pas n'a plus besoin d'une vie humaine. Quant à l'Arahant, il est pleinement éveillé.

Le désir des sens et l'aversion ne disparaissent qu'au niveau de « celui qui ne reviendra pas » et la complète disparition du sentiment de « moi » ne se produit que chez l'Arahant. Puisque nous ne sommes pas des Arahants, nous devrions accepter aisément d'être encore sujets à l'avidité et l'aversion. Il ne s'agit pas de se blâmer pour autant, il suffit de simplement comprendre d'où viennent ces sentiments. Ils viennent de l'illusion d'être « moi ». Je veux protéger ce « bijou » que « je » suis. : voilà d'où viennent ces sentiments. Avec une pratique de méditation régulière, l'esprit peut s'éclaircir de plus en plus jusqu'au jour où il comprendra enfin et sera en mesure de voir la réalité transcendantale. Même si le méditant ne la voit que le temps d'une pensée, cette expérience aura un immense impact sur lui et marquera un changement déterminant dans sa vie.