

Document 4.1: Vacuité (Sunnata)

Selon la thèse de la vacuité, les phénomènes se définissent non pas par une nature propre, une chose en soi qui leur appartiendrait en propre, mais uniquement par l'ensemble des rapports qu'ils ont entre eux : ils ne tiennent pas leurs propres caractéristiques d'eux-mêmes.

« Selon le bouddhisme, tout est en essence vacuité [...]. La vacuité ne signifie pas "vide". C'est un mot très difficile à comprendre et à définir. C'est avec réserve que je le traduis par "vacuité". La meilleure définition est, à mon avis, "interdépendance", *ce qui signifie que toute chose dépend des autres pour exister. [...] Tout est par nature interdépendant et donc vide d'existence propre.* » (Ringou Tulkou Rimpotché, "Et si vous m'expliquiez le bouddhisme ? » Éditeur J'ai Lu, août 2004)

« Ceci est aussi valable pour nos sensations, perceptions, décisions et consciences. La vacuité les englobe toutes » (soutra du coeur).

« Tout ce que nous voyons est la vacuité, même si nous regardons les choses selon notre propre point de vue. Tout ce qui existe dans le monde est illusion et non absolu » (soutra du coeur).

Document 4.2: Méditation sur la vacuité

Asseyez-vous confortablement, dos décollé du dossier du siège et fermez les yeux pour apprendre, dans un 1er temps, à observer avec l'esprit.

Je vous invite à porter votre attention sur la vacuité des tous les phénomènes. La vacuité ne signifie pas "vide". C'est un mot difficile à comprendre et à définir. Voici une tentative d'explication de la vacuité... imaginons une vague à la surface de la mer. Vue sous un certain angle, elle semble avoir une existence distincte, un début et une fin, une naissance et une mort. Perçue sous un autre angle, la vague n'existe pas réellement en elle-même, elle est seulement le comportement de l'eau, "vide" d'une identité séparée mais "pleine" d'eau. Si nous réfléchissons sérieusement à la vague, nous en venons à réaliser que c'est un phénomène rendu temporairement possible par le vent et l'eau, qui dépend d'un ensemble de circonstances en constante fluctuation. Nous apercevons également que chaque vague est reliée à toutes les autres. Si nous y regardons de près, rien ne possède d'existence intrinsèque. Ainsi, les phénomènes se définissent non pas par une nature propre, une chose en soi qui leur appartiendrait en propre, mais uniquement par l'ensemble des rapports qu'ils ont entre eux : ils ne tiennent pas leurs propres caractéristiques d'eux-mêmes.

Observez votre respiration... elle dépend de nombreux facteurs... dont deux mouvements essentiels... L'inspiration qui est occasionnée par la contraction de certains muscles... ce qui induit une entrée d'air, et l'expiration qui correspond au relâchement des muscles et à la sortie de l'air des poumons. Sans ces mouvements, sans les muscles... Où est passé le souffle ? La respiration n'existe pas d'elle-même.

Par conséquent, je vous invite à observer votre respiration et les facteurs qui permettent son existence ou que jouent un rôle : par exemple ... les muscles impliqués dans la respiration, les mouvements de l'inspire et expire, l'air qui sort par les narines ou la bouche et l'air qui rentre par les narines ou la bouche, le gonflement et dégonflement du thorax ou du ventre, du bruit produit par la respiration, les émotions, etc. Observez tout ceci, n'ajoutez et n'enlevez rien à la respiration ... juste observez.

Maintenant, observez vos pensées et rappelez-vous que les pensées ne sont que le produit de la conjonction fugace d'un grand nombre de facteurs... comme l'état émotionnel, l'état motivationnel, la santé, la vie sociale, la vie familiale, la vie professionnelle, etc... Les pensées n'existent pas par elles-mêmes. Aussi, observez le comportement de vos pensées lorsque vous essayez de les retenir, de les oublier ou de les effacer. Ou encore, lorsque vous les considérez comme agréables, désagréables ou neutres. Votre attitude envers vos pensées conditionne leurs apparitions, leurs maintiens et leurs comportements.

Ainsi, constatez que leur impermanence et leur liens conditionnent leurs existences. Observez tout ceci, n'y ajoutez rien et n'enlevez rien à ce paysage mental... juste, observez-le.

N'oubliez pas, si votre esprit est distrait un millier fois et qu'il part ailleurs... Un millier de fois, ramenez-le, avec bienveillance et douceur à la méditation sur la vacuité.

Ainsi, tout phénomène est vide d'essence même ! Les objets et phénomènes ne peuvent exister par eux-mêmes... ils sont le résultats des conditions qui favorisent leur apparition et leur maintien.

Continuer à suivre ces instructions jusqu'au retentissement des clochettes et ensuite tout au long de votre journée ou soirée prenez quelques instants pour appliquer ces instruction de manière informelle.

Tâche à domicile :

Il est demandé aux méditants de pratiquer quotidiennement 30 min de méditation sur la vacuité et 10 min sur la marche. Il faudra signaler que la pratique (de la tâche à domicile) n'est pas obligatoire dans le cadre du programme, mais indispensable pour son « expérimentation » et son évolution.

En outre, il est demandé d'observer et de noter 10 exemples de vacuité dans le quotidien du méditant.

