



Les Trois Portes de Libération

Le Coeur des enseignements du Bouddha

Thich Nhat Hanh

Les Trois Sceaux du Dharma sont des clés pour nous aider à franchir les trois portes de la libération: **la vacuité** (*shunyata*), **l'absence de signes** (*animitta*) et **l'absence de désir** (*apranihita*). Toutes les écoles du bouddhisme acceptent l'enseignement des **trois portes de la libération**. Ces trois portes sont parfois appelées les trois concentrations. Une fois ces portes franchies, nous sommes établis dans la concentration, libérés de la peur, de la confusion et de la tristesse.

Vide veut toujours dire vide de quelque chose. Une tasse est vide d'eau. Un bol est vide de soupe. Nous sommes vides d'un soi séparé, indépendant. Nous ne pouvons pas exister par nous-mêmes. Nous ne pouvons qu'inter-être avec tout le reste dans le cosmos. La pratique est là pour nourrir notre vision profonde de la vacuité tout au long de la journée. Partout où nous allons, nous touchons la nature vide de tout ce que nous contactons. Nous regardons profondément la table, le ciel bleu, notre ami, la montagne, la rivière, notre colère et notre bonheur et nous voyons qu'ils sont tous vides d'un soi séparé. En les touchant profondément, nous voyons la nature d'inter-être, d'interpénétration, de tout ce qui est. Le vide ne veut pas dire la non-existence. Cela signifie la production conditionnée, ou les origines interdépendantes, l'impermanence et le non-soi.

La première fois que nous entendons parler du vide, cela peut nous effrayer, mais après avoir pratiqué un certain temps nous voyons que les choses existent simplement autrement que nous le pensions. Le vide est la voie du milieu entre l'existant et le non-existant. La fleur ne devient pas vide lorsqu'elle meurt. Elle est déjà vide, dans son essence. Avec le regard profond, nous voyons que la fleur est faite d'éléments non-fleurs -la lumière, les nuages, la terre et la conscience. Elle est vide d'un soi séparé et autonome. Dans le Sutra du diamant, il est dit que les êtres humains ne sont pas séparés des autres espèces, c'est pourquoi pour protéger les humains il faut protéger les espèces non humaines. En polluant l'eau ou la terre, les végétaux et les minéraux, nous nous détruisons nous-mêmes. Nous devons apprendre à nous voir dans des choses que nous pensions extérieures à nous-mêmes afin de dissoudre les fausses frontières.

Au Vietnam, on dit que si un cheval s'étouffe en mangeant, tous les chevaux dans l'étable refuseront de manger. Notre bonheur et notre souffrance sont le bonheur et la souffrance des autres. Si nos actions sont fondées sur le non-soi, elles seront en accord avec la réalité et nous saurons ce qu'il faut faire et ne pas faire, en sachant que nous sommes tous liés les uns aux autres. C'est la concentration sur le vide. La réalité transcende les notions d'être et de non-être.

Dire que la fleur existe n'est pas tout à fait correct, mais dire qu'elle n'existe pas n'est pas correct non plus. Le véritable vide est qualifié de « merveilleux parce qu'il transcende l'existence et la non-existence.

Quand nous mangeons, nous avons besoin de pratiquer la porte de la libération appelée vide. «Je suis cette nourriture. Cette nourriture est moi». Un jour, au Canada, alors que je prenais mon repas avec la Sangha, l'un de mes disciples m'a regardé et m'a dit: "Je vous nourris". Il pratiquait la concentration sur le vide. Chaque fois que nous regardons notre assiette de nourriture, nous pouvons contempler la nature impermanente de la nourriture et dépourvue d'un soi. C'est une pratique profonde qui peut nous aider à voir les origines interdépendantes.

Celui qui mange et la nourriture qui est mangée sont tous deux vides par nature, c'est pourquoi la communication entre eux est parfaite. Il en va de même quand nous pratiquons la marche méditative d'une façon détendue et visible. Nous marchons non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour le monde. Lorsque nous regardons les autres, nous voyons que leur bonheur et leur souffrance sont liés à notre bonheur et à notre souffrance. « La paix commence avec moi.”

Tous ceux que nous aimons seront malades et mourront un jour. Si nous ne pratiquons pas la concentration sur le vide, nous serons désespérés le jour où cela arrivera. La concentration sur le vide est une façon de rester en contact avec la vie telle qu'elle est, mais elle doit être pratiquée et pas seulement discutée. Nous observons notre corps et voyons toutes les causes et les conditions qui l'ont permis d'exister - nos parents, notre pays, l'air et même les générations futures. Nous transcendons le temps et l'espace, le moi et le mien, et goûtons la vraie libération. Si l'on se contente d'étudier le vide en tant que philosophie, ce ne sera pas une Porte de Libération. Le vide est une porte de libération si on la pénètre profondément en comprenant la production conditionnée et la nature interdépendante de tout ce qui est.