



## Les Trois Sceaux du Dharma

### Le Non-Soi

Thich Nhat Hanh

Le Coeur des Enseignements du Bouddha

#### Le deuxième sceau du Dharma est le non-soi.

Rien n'a d'existence séparée ou autonome. Tout inter-est forcément avec tout le reste.

La première fois que j'ai goûté des biscuits au beurre de cacahouète, c'était en Californie, au centre zen Tassajara, et j'ai adoré ça! J'ai appris que pour faire des biscuits au beurre de cacahouète, on mélange d'abord tous les ingrédients pour faire la pâte, puis on dépose chaque biscuit sur une plaque à gâteaux à l'aide d'une cuillère. J'ai imaginé qu'au moment où le biscuit quittait le bol de pâte pour être déposé sur la plaque, il commençait à se voir séparé. Vous qui avez créé ces biscuits, vous savez ce qu'il en est et vous avez beaucoup de compassion pour eux. C

Vous savez qu'à l'origine ils ne font qu'un, et que même maintenant, le bonheur de chaque biscuit est le bonheur de tous les autres biscuits. Mais comme ils ont développé une « perception discriminante », ils établissent des barrières entre eux. Puis, une fois dans le four, ils se parlent: « Pousse-toi. Je veux être au milieu. » « Moi, je suis beau et tout doré, mais toi, t'es moche! » « Tu ne voudrais pas plutôt t'étaler dans cette direction? » Nous avons tendance à nous comporter de la même manière, ce qui crée beaucoup de souffrance. Si nous apprenons à toucher notre esprit non discriminant, notre bonheur et celui des autres ne pourra qu'augmenter. C

Nous avons tous la capacité de vivre avec une sagesse de non-discrimination, mais il faut s'entraîner à voir les choses ainsi, à voir que la fleur est en nous, que la montagne est en nous et que nos parents et nos enfants sont tous en nous. Lorsque nous voyons que chacun et chaque chose appartient au même courant de vie, notre souffrance peut disparaître. Le non-soi n'est pas une doctrine ni une philosophie. C'est une vision profonde qui nous aide à vivre la vie plus profondément, à moins souffrir et à apprécier davantage la vie. Nous avons besoin de vivre la vision profonde du non-soi. C

Quand Avalokiteshvara affirme que les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit sont vides, il veut dire qu'ils n'existent pas par eux-mêmes. Ils inter-sont forcément avec tout le reste. Nos yeux ne pourraient pas exister sans les éléments non-yeux. C'est pourquoi on peut dire que nos yeux n'ont pas d'existence séparée. Pour vraiment comprendre, il faut voir la nature de l'inter-être. Il faut de l'entraînement pour voir les choses ainsi. C

Non-soi veut dire que vous êtes fait d'éléments qui ne sont pas vous. Au cours de l'heure qui vient de s'écouler, certains éléments sont entrés en vous et d'autres en sont sortis. Votre

bonheur, votre existence viennent de choses qui ne sont pas vous. Votre mère est heureuse parce que vous êtes heureux. Et vous êtes heureux parce qu'elle est heureuse. Le bonheur n'est pas quelque chose d'individuel. La fille doit pratiquer de façon à pouvoir mieux comprendre sa mère et sa mère mieux la comprendre. La fille ne pourra pas trouver le bonheur en quittant la maison, parce qu'elle transporte sa famille avec elle. Elle ne peut rien laisser derrière elle. Elle ne peut se débarrasser de rien, même si elle s'enfuit sans dire où elle va. Sa conscience du tréfonds contient toutes les graines. Elle ne peut se débarrasser d'aucune d'elles. C

Les enseignements sur l'impermanence et le non-soi que le Bouddha nous a transmis sont des clés pour ouvrir la porte de la réalité. Nous devons nous entraîner à voir les choses de telle sorte qu'en touchant une chose, nous touchions tout le reste. Nous devons voir que l'un est dans le tout et le tout dans l'un. Ce ne sont pas seulement les aspects phénoménaux de la réalité que nous touchons, mais l'essence de l'être. Les choses sont impermanentes et dénuées d'un soi. Elles sont sujettes à la naissance et à la mort. Mais en les touchant profondément, nous touchons l'essence de l'être, qui est libre de la naissance et de la mort, de la permanence et de l'impermanence, du soi et du non-soi. CC