

Maka Hannya Haramita Shingyo – Le Soûtra du Cœur

*« Le bodhisattva qui s'appuie sur la sagesse transcendante (prajna paramita) a l'esprit sans obstacle. Il est sans peur. Libre de toute vue erronée, il est libre de tout attachement. Il parvient ainsi à l'ultime nirvana. Tous les bouddha des trois temps s'appuient sur la sagesse transcendante et atteignent l'insurpassable et authentique Éveil ».*

Cette section du Soûtra du Cœur parle de notre sagesse et de la pratique de cette sagesse. *Le bodhisattva* s'appuie sur *prajna paramita*, la connaissance transcendante. Ici, « *Le bodhisattva* » ne désigne pas un bodhisattva spécifique mais fait référence à chacun(e) d'entre nous en tant que bodhisattva. L'esprit d'un bodhisattva n'a pas d'obstacle. « *Obstacle* » veut dire quelque chose qui recouvre l'esprit : une entrave qui nous empêche de voir la réalité telle qu'elle est. Un obstacle est quelque chose qui empêche l'esprit d'être naturel. Ces empêchements sont en nous, ils couvrent et restreignent notre esprit. Il ne nous est pas possible d'être libre. Nous sommes limités et notre façon de penser peut nous rendre rigides. Mais la vie est toujours en mouvement, elle est souple et flexible. Si on pose un gros caillou sur une plante, elle passera à travers ou le contournera pour continuer de pousser. C'est la souplesse de la force de vie. Si nous pensons que nous devons être conforme à une certaine façon d'être, alors il y a quelque chose de très lourd posé sur notre vie : nous ne pouvons pas mûrir, nous nous imaginons que notre vie est un échec et que nous avons un gros problème. En percevant la vacuité, nous voyons que rien n'existe de façon substantiel, il n'y a donc rien qui empêche notre croissance. Les obstacles sont presque toujours des créations de la pensée. C'est à cause de nos désirs que nous avons peur. Nous imaginons qu'il faut les satisfaire à tout prix. Nous pensons que c'est impossible. Nos valeurs, nos idées, nos désirs deviennent des entraves, nous ne sommes pas libres. C'est l'origine de nos peurs. Nous vivons très souvent en nous fondant sur nos pensées. C'est une façon inversée de voir les choses : si nous la retournons alors nous vivons. Bien sûr, la puissance de la pensée fait partie de notre force de vie. Il est inutile de rejeter cette puissance mais il faut comprendre que ce que nous pensons n'est pas la réalité. Une fois que nous acceptons vraiment que la pensée n'est qu'une partie de la vie, la plupart de nos peurs et de nos difficultés disparaissent. Souvent, nous nous projetons loin dans l'avenir. Nous nous faisons même du soucis pour le monde après notre mort. C'est normal mais, si se faire du souci pour l'avenir nous empêche de vivre au moment présent, c'est trop : la pratique du bodhisattva a trait à l'instant présent.