

Maka Hannya Haramita Shingyo – Le Soûtra du Cœur

« *Avalokiteshvara, le bodhisattva de la compassion, par sa pratique profonde de la Grande Sagesse (Prajna paramita) voit que les cinq agrégats (skanda) ne sont que vacuité.... »*

Avalokiteshvara pratiquait donc la profonde *Prajna paramita* et du sein de cette pratique de la profonde sagesse, il baissa les yeux sur ce monde dans lequel tous les êtres sensibles vivent. A partir de sa pratique de cette profonde sagesse *Prajna*, c'est-à-dire zazen, il vit que les êtres sont composés de cinq agrégats. Les agrégats (skanda) sont les éléments qui constituent tous les êtres (le corps, les sensations, les perceptions, les prédispositions karmiques et la conscience). Le bodhisattva vit que ces cinq agrégats, ces cinq skandas sont vides. D'après le Bouddha, la réalité de la vie est l'impermanence et le non-soi (anatman) : rien n'est fixe et il n'y a rien qui ne change pas. Notre corps et notre esprit changent continuellement depuis la naissance. Pourtant, nous pensons qu'il y a « quelque chose » qui ne change jamais. Pour les bouddhistes, concevoir l'ego comme une entité qui serait le propriétaire et le conducteur du corps et de l'esprit est une illusion. Le Bouddha a enseigné qu'il n'y a rien de tel et que l'ego est une construction mentale. A chaque instant, il nous faut nous éveiller à la réalité de l'impermanence de notre vie. Tout change sans cesse et il n'existe aucune substance au sein des phénomènes : c'est shunyata, la vacuité. Le Bouddha a enseigné qu'il y a deux façons différentes de vivre. Si nous sommes aveugles à la réalité de l'absence d'ego et à la réalité de l'impermanence, notre vie devient souffrance (c'est le samsara). Si nous nous éveillons à cette réalité et vivons en conséquence, notre vie devient le nirvana c'est à dire une fondation stable et paisible. Ce n'est pas un état ou une condition particulière de l'esprit mais une façon de vivre fondée sur l'impermanence et le non-soi. Le chemin de la transformation du samsara, de la vie de souffrance, en vie de nirvana est le noble octuple sentier. Le sentier octuple enseigné par le Bouddha Shakyamuni consiste en la compréhension juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste et la méditation justes. Cette transformation s'appelle *paramita*, atteindre l'autre rive.