

Maka Hannya Haramita Shingyo – Le Soûtra du Cœur

« Ainsi, dans la vacuité, il n'y a pas de forme (de corps), de sensations, de perceptions, de formations karmiques, de conscience. Il n'y a pas d'yeux, pas d'oreilles, pas de nez, pas de langue, pas de corps, pas d'esprit. Il n'y a pas de couleur, pas de son, pas d'odeur, pas de goût, pas de toucher, pas de pensées. Dans la vacuité, il n'y a pas de domaines des sens ni de domaine de la conscience mentale ».

Notre image du monde est notre réalité mais il faut comprendre qu'elle est déformée. Voilà le sens de la vacuité. Notre esprit est vacuité, nos organes des sens sont vacuité. Les choses qui sont en dehors de nous sont aussi vacuité. Tout n'est qu'illusion. Le fait que nous vivons dans une illusion est notre réalité. Lorsque nous le comprenons et que nous voyons la cause de l'illusion, il nous est possible de voir la réalité à travers l'illusion. Tout ce que nous voyons et ce que nous saisissons avec les organes des sens mais aussi avec la conscience est illusion. Si nous comprenons cela, nous pouvons nous libérer de l'attachement à nos points de vue et à ce que nous imaginons posséder. Faute de devenir complètement libre, nos limitations nous entravent tout de même un peu moins. Quand nous méditons en zazen, nous sommes assis dans une posture bien droite. Nous respirons calmement, régulièrement et profondément jusque dans notre abdomen. Nous abandonnons tout ce qui monte à l'esprit. Devant nos yeux, il n'y a qu'un mur. Cet abandon de la pensée veut dire se libérer de ce que nous saisissons c'est à dire des objets mentaux auxquels nous nous attachons. Cet abandon, c'est précisément Prajna, la sagesse transcendante. Cela signifie se libérer de notre image du monde : cette image du monde est causée par notre karma. Oeil et forme, oreille et son, nez et odeur, langue et goût... ce sont les organes des sens du corps-esprit et leurs objets. Ils sont indépendants et pourtant, ils fonctionnent ensemble pour créer le monde. Lorsque nous faisons zazen dans cet espace (le zendo) , l'espace et mon assise sont Un. Lorsque je cuisine, mon corps et mon soi, les ingrédients, l'eau, le feu, les ustensiles et l'espace nommé « cuisine » deviennent un seul « existant » dans lequel tout fonctionne ensemble. Notre activité et l'Univers font Un. Si nous nous mettons en colère, le monde entier devient le monde de la colère. Tout, autour de nous, nous rend fou, nous met en colère. Notre corps-esprit fonctionnent ensemble avec notre environnement pour créer un seul monde. Aussi, notre esprit est-il important. Une modification dans l'esprit peut changer le monde entier. Notre pratique est importante parce que ce n'est pas uniquement la pratique de notre esprit : elle influence l'Univers entier.