



## IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

18 octobre 2025 : Vacuité du soi

### Arriver dans le présent

Comme à l'accoutumée, prenons un moment pour nous asseoir confortablement, en pratiquant le lâcher-prise.

Laissons-nous arriver pleinement dans le présent : dans le présent de notre environnement, dans le présent de notre corps, et celui de notre esprit.

Permettons à nos pensées conceptuelles de s'apaiser, comme un voile ou un obscurcissement qui se dépose, afin que la sagesse du Bouddha et notre propre sagesse puissent se rencontrer et se mêler, et que le Bouddha devienne visible pour nous.

Alors, le Bouddha peut apparaître sous la forme dont nous avons besoin, souriant doucement, heureux de nous voir.

Peut-être pourrions-nous dire qu'il se réjouit de nous voir nous souvenir de lui.

Gardons à l'esprit qu'il est un être sûr, ayant réalisé toutes les qualités et s'étant affranchi de toute conduite non vertueuse.

Il est ici, présent avec nous, offrant une attention inconditionnelle, comme un miroir dans lequel nous pouvons véritablement découvrir qui nous sommes.

Le Bouddha a le même esprit que nous, mais il est libre de toute limitation.

Dans cette relation intime à l'esprit, nous pouvons réciter nos prières, car désormais, elles sont à la fois des prières adressées au Bouddha et des prières au Bouddha que nous deviendrons.

*(prières)*

---

### Développer une motivation

Revenons maintenant à notre assise, dans la présence du Bouddha.

Peut-être remarquons-nous combien, dans notre vie quotidienne, nos pensées sont souvent préoccupées par la question de qui nous sommes et de quel est notre but.

Mais ces histoires, tout en étant informatives, peuvent aussi nous aveugler.

Ainsi, si nous voulons réellement savoir qui nous sommes et quel est notre but, nous devons d'abord apprendre à relâcher ces histoires.

Mais pour pouvoir en lâcher prise, il est important, d'abord, de reconnaître ce qu'elles sont, et de voir ce qu'elles produisent en nous.

La façon la plus simple de le ressentir est de se rappeler d'un moment difficile, douloureux, un moment où nous nous sommes sentis accusés, insuffisants, attaqués ou en colère.

Choisissons un souvenir porteur d'une forte charge émotionnelle.

Puis, laissons aller le souvenir lui-même, mais gardons la sensation d'un soi qu'il a fait naître : cette sensation de contraction autour du cœur, ce ressenti d'isolement,



comme si nous existions complètement séparés du monde, comme si nous observions un monde auquel nous n'appartenons pas.

Un sentiment de soi qui nous fait croire que nous devrions être en contrôle et pourtant, nous ne le sommes pas.

Le problème avec cette image du soi n'est pas que nous n'existons pas, mais qu'elle nous fait apparaître comme existant d'une manière impossible.

Nous pouvons le vérifier par nous-mêmes. Cela ne demande aucune croyance aveugle.

Nous le faisons en analysant cette apparence, en lâchant prise pas à pas, jusqu'à voir notre véritable nature.

## La pratique elle-même

### *Dépendance des agrégats*

#### 1. *Forme*

Le premier et principal aspect qui nous apparaît clairement quand nous pensons au soi, c'est notre corps.

Mais le corps est-il le soi ?

Lorsque nous l'examinons, nous voyons que le corps, de toute évidence, a sa propre vie :

il change d'instant en instant, contrairement à notre sentiment d'un soi permanent et continu.

Et malgré tous nos souhaits, bien qu'il s'agisse d'une précieuse renaissance humaine, d'un corps humain précieux, il est de la nature de *dukkha* : il fait l'expérience de la douleur, de l'insatisfaction, il évolue hors de notre contrôle et se termine inévitablement par la mort.

#### 2. *Sensation*

Nous nous identifions ensuite fortement à nos sensations.

Mais elles aussi, lorsque nous les examinons, révèlent leur nature changeante.

Les sensations douloureuses sont de la nature de la souffrance, les sensations agréables de la nature de l'insatisfaction, et les sensations neutres de la nature de l'ignorance, et rendent notre esprit inattentif et aveugle.

#### 3. *Discernement / Discrimination*

Nous pouvons ensuite examiner le troisième agrégat, le discernement, la faculté de discrimination.

Nous nous identifions fortement à nos vues, à nos opinions.

Mais en regardant profondément, nous voyons que la discrimination n'est pas non plus le soi : conditionnée par nos fortes émotions et les pressions sociales, elle est toujours changeante, et également de la nature de *dukkha*.

#### 4. *Volition*

Nous pouvons aussi examiner la volition – la volonté, le choix- et les émotions qui la sous-tendent.

Mais, aussi fortement que nous croyions au libre arbitre, nous constatons souvent que la volition agit de manière non habile, hautement impermanente, et donc de la nature de *dukkha*.

#### 5. *Conscience*

Même la conscience, le cinquième agrégat, ne peut être identifiée comme le soi.

Souvent, elle fait surgir des pensées ou des images que nous préférions ne pas voir, des pensées incontrôlées, obsessionnelles, apparaissant seulement en dépendance de leurs objets, et donc impermanentes, et donc de la nature de *dukkha*.

---

Ainsi, nous n'avons trouvé aucun soi dans aucun des agrégats.

Nous ne pouvons pas non plus le trouver séparé des agrégats, car il manque de toute évidence du contrôle que nous croyons ou espérons souvent avoir.

Et surtout, car un soi séparé des agrégats n'aurait aucun sens : il serait inconscient, sans choix, sans ressenti, sans expérience.

Nous voyons donc que le soi existe seulement en dépendance des agrégats, et qu'il est vide d'existence indépendante.

---

#### *Dépendance des causes et conditions*

Mais peut-être pensons-nous que le soi est indépendant du monde, indépendant des causes et des conditions, comme nous le faisons souvent lorsque nous nous sentons fiers ou autosuffisants.

Mais à l'analyse, cette indépendance ne peut pas non plus être trouvée.

Car que serions-nous sans nos parents ? Sans notre famille et nos enseignants qui nous ont transmis des compétences et des connaissances ? Sans tous les êtres vivants qui nous procurent notre subsistance ? Sans tout ce dont nous dépendons pour vivre notre vie humaine ?

Ainsi, nous voyons que le soi est vide d'indépendance vis-à-vis du monde, tout autant qu'il est vide d'indépendance vis-à-vis des agrégats.

---

#### *Dépendance des concepts*

Peut-être alors pensons-nous être au moins indépendants dans notre compréhension de nous-mêmes, comme si nous possédions une vision privilégiée de qui nous sommes.

Mais si nous imaginons simplement être sans langage, sans concept, alors nous ne saurions rien du tout, pas même ce que signifie être une personne, ou être un soi.

Comme dans l'exemple de la Ferrari rouge, notre ignorance nous fait croire à une existence séparée et indépendante.

Mais lorsque nous cherchons ce soi, rien d'indépendant ne peut être trouvé. Aucune essence.

---

À présent, laissons notre esprit se détendre et se reposer dans cette vacuité, cette ouverture.

Essayons de ressentir ce que cela signifie : la valeur et la présence sont là, et pourtant le soi n'a pas été trouvé lorsque nous l'avons cherché.

Observons combien cela diffère du sentiment de soi que nous avons au début.

Voyons combien cela peut être à la fois déstabilisant mais aussi libérateur d'être introuvable.

Voyons ce que c'est que d'être comme l'espace.

## **Révision et fin**

Sortons lentement de la méditation,

et prenons un moment pour remarquer si le monde nous semble différent après cela.

*Script non relu par Ven. Gendun*  
© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.

