

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

oooo8 ANATTĀ -

LE NON-SOI

Apprendre à regarder ce que nous appelons « moi »

Qui sommes-nous lorsque nous cessons, quelques instants, de raconter notre propre histoire ? ANATTĀ nous invite à un voyage étrange et profondément libérateur : observer ce que nous appelons « moi », non pour le faire disparaître, mais pour découvrir comment il se construit et se transforme. Le corps change, les émotions passent, les pensées apparaissent puis s'effacent. Et si la sagesse commençait simplement par cette observation ?

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Anattā est un terme pāli correspondant au sanskrit Anātman. Il est formé du préfixe négatif an- et de attā, « soi », correspondant au sanskrit ātman. On le traduit généralement par « non-soi », « absence de soi » ou parfois « sans-soi ». Cette traduction demande cependant beaucoup de prudence. L'enseignement d'Anattā ne consiste pas simplement à déclarer : « je n'existe pas ». Il invite à examiner ce que nous prenons pour un soi permanent, indépendant et maîtrisable. Dans les premiers enseignements bouddhiques, le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Les cinq agrégats sont examinés afin de voir s'ils peuvent véritablement être considérés comme « ceci est mien, je suis ceci, ceci est mon soi ». Ils changent, dépendent de conditions et échappent en partie à notre maîtrise. Anattā est ainsi l'une des Trois Caractéristiques de l'existence, avec Anicca et Dukkha. Sa fonction n'est pas de produire une nouvelle théorie métaphysique du « moi », mais de desserrer l'attachement et l'identification qui entretiennent la souffrance.

ANĀTMAN - en sanskrit : अनात्मन्

Anātman signifie « non-soi » ou « sans soi » dans le vocabulaire bouddhique sanskrit. Il remet en question l'idée d'un principe personnel permanent, indépendant et immuable pouvant être identifié aux phénomènes conditionnés.

ANATTĀ - en Pāli

Anattā est la forme pāli. Dans les enseignements anciens, elle est étroitement liée à l'analyse des cinq agrégats et à l'observation de l'impermanence et de Dukkha.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Anattā est l'un des enseignements les plus subtils du bouddhisme parce qu'il touche directement à notre sentiment d'identité. Nous utilisons naturellement les mots « je », « moi » et « mien » ; le bouddhisme ne demande pas nécessairement d'abolir ce langage conventionnel. Il interroge plutôt ce que nous imaginons derrière ces mots. Le corps est-il un soi permanent alors qu'il vieillit et change ? Une émotion est-elle « moi » alors qu'elle apparaît puis disparaît ? Une pensée, un souvenir, une perception ou un état de conscience peuvent-ils constituer une essence immuable ? L'analyse des cinq agrégats montre une expérience composée, conditionnée et dynamique. Anattā est donc intimement relié à Anicca : ce qui change ne peut fournir l'identité fixe que nous cherchons parfois. Il est également relié à Dukkha : s'agripper à ce qui est changeant comme à « moi » ou « mien » crée de la vulnérabilité. Comprendre le non-soi ne signifie pas devenir impersonnel ou irresponsable. Au contraire, la causalité, l'éthique et les conséquences des actes demeurent. La question devient : pouvons-nous vivre pleinement sans transformer continuellement l'expérience en propriété d'un moi supposé immuable ?

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : अनात्मन् - Anātman ·

Pāli : Anattā ·

Cinghalais : අනත්ත - Anatta ·

Chinois : 無我 - Wúwǒ ·

Tibétain : བདག་མེད་ - Bdag med / Dakmé ·

Japonais : 無我 - Muga ·

Coréen : 무아 - Mua ·

Vietnamien : Vô ngã ·

Thaï : อนัตตา - Anattā ·

Mongol : би үгүй - Bi ügüi ·

Indonésien : Anattā · Tanpa-diri ·

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Non-self • Not-self •

Français : Non-soi • Absence de soi permanent •

Espagnol : No-yo •

Portugais : Não-eu •

Allemand : Nicht-Selbst •

Italien : Non-sé •

Russe : Не-я •

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : اللاذات • غياب الذات الثابتة •

Hébreu : העדר עצמי קבוע •

Hindi : अनात्मन् - Anātman.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Nous transformons facilement un état passager en identité : « je suis colérique », « je suis anxieux », « je suis incapable », « je suis comme cela ». Anattā propose un déplacement. Au lieu de « je suis en colère », nous pouvons observer : « une colère est présente en moi en ce moment ». Au lieu de « je suis inquiet », reconnaître : « je sens de l'inquiétude apparaître ». Cette reformulation ne nie ni l'émotion ni notre responsabilité. Elle évite simplement de confondre ce que nous vivons avec tout ce que nous sommes. Une expérience peut être intense sans devenir une définition définitive de notre personne.

ANATTĀ ET LE VIVANT

Un être vivant n'est pas une chose isolée. Notre corps dépend de l'air, de l'eau, de la nourriture, des micro-organismes, du climat et d'innombrables relations. Notre langage vient des autres, une grande partie de nos connaissances a été transmise, notre identité sociale se construit dans des liens. Cette interdépendance biologique et relationnelle n'est pas une démonstration scientifique d'Anattā. Elle peut cependant nous aider à sentir combien l'image d'un « moi » entièrement autonome et autosuffisant décrit mal notre expérience réelle.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Anattā ne possède pas un symbole unique et universel. Les cinq agrégats constituent son cadre d'analyse classique. Le fleuve, la flamme ou le nuage peuvent servir d'images pédagogiques du processus et du changement, mais ils ne doivent pas être présentés comme des emblèmes canoniques spécifiques du non-soi.

CITATION

« Tous les phénomènes sont non-soi. »

Dhammapada, verset 279,

Traduction française du sens de « Sabbe dhammā anattā ».

ANATTĀ SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA

NE PAS PRENDRE LES AGRÉGATS POUR « MOI » OU « MIEN »

Dans le Theravāda, Anattā est l'une des Trois Caractéristiques et occupe une place centrale dans la vision pénétrante. L'enseignement ne commence pas nécessairement par une affirmation abstraite sur l'existence ou la non-existence du soi. Il invite à examiner l'expérience. Le corps est impermanent et ne se conforme pas entièrement à nos désirs. Les sensations apparaissent et disparaissent. Les perceptions changent. Les formations mentales se modifient. La conscience elle-même dépend de conditions. Ces cinq agrégats ne peuvent donc être possédés comme un soi permanent et souverain. Dans l'Anattalakkhaṇa Sutta, le Buddha applique cette investigation à chacun des agrégats et conduit les disciples à les considérer avec sagesse comme « ceci n'est pas mien, ceci je ne suis pas, ceci n'est pas mon soi ». Cette contemplation ne vise pas la haine de soi. Elle cherche à diminuer l'appropriation. Lorsque sensations, pensées et émotions ne sont plus continuellement saisies comme « moi » et « mien », l'avidité et l'aversion peuvent perdre une partie de leur pouvoir. Anattā est ainsi inséparable d'Anicca et de Dukkha. Le pratiquant ne remplace pas un soi permanent par une autre substance cachée; il apprend à voir l'expérience conditionnée sans s'y agripper. Cette compréhension participe au chemin de libération et à la réalisation du Nibbāna.

MAHĀYĀNA

DU NON-SOI À LA VACUITÉ DES PHÉNOMÈNES

Le Mahāyāna reçoit l'enseignement ancien du non-soi et en approfondit les implications à travers la doctrine de la vacuité. Il ne s'agit plus seulement d'examiner l'absence d'un soi personnel permanent; l'analyse porte également sur l'absence de nature intrinsèque des phénomènes eux-mêmes. Les choses existent en dépendance de causes, de conditions, de parties, de relations et de désignations. Nāgārjuna montrera avec force le lien entre production dépendante et vacuité. Cette approche ne signifie pas que les personnes ou le monde n'existent pas. Elle distingue l'existence conventionnelle de l'existence intrinsèque que nous projetons sur les choses. L'identité personnelle demeure fonctionnelle : nous pouvons promettre, apprendre, souffrir, aimer et répondre de nos actes. Mais le « moi » n'a pas besoin d'être pensé comme une essence séparée et immuable. Pour le Bodhisattva,

cette compréhension peut nourrir la compassion. Lorsque la frontière entre « moi » et « les autres » n'est plus imaginée comme absolument solide, la souffrance d'autrui peut être rencontrée avec davantage d'ouverture. Certaines écoles du Mahāyāna utilisent aussi le langage de la nature de Buddha; celui-ci ne doit pas être automatiquement transformé en doctrine d'un soi éternel. Les interprétations varient selon les textes et les traditions.

VAJRAYĀNA

DESSERRER L'IDENTITÉ ET TRANSFORMER LA PERCEPTION

Le Vajrayāna hérite du Mahāyāna la compréhension du non-soi, de la vacuité et de l'interdépendance. Ses méthodes tantriques travaillent parfois directement avec la manière dont l'identité ordinaire est construite. Dans certaines pratiques de déité, par exemple, le pratiquant ne cherche pas à renforcer son personnage habituel : dans un cadre initiatique précis, la perception de soi et du monde est transformée afin de desserrer les habitudes de fixation. Corps, parole et esprit deviennent des dimensions du chemin. Les enseignements du Mahāmudrā et du Dzogchen, selon leurs méthodes propres, invitent également à examiner directement l'esprit : lorsqu'une pensée disant « moi » apparaît, quelle est sa nature ? Où demeure-t-elle ? Que devient-elle lorsqu'elle disparaît ? Ces pratiques ne consistent pas à fabriquer une personnalité vague ou à nier l'existence quotidienne. Elles cherchent à reconnaître la nature non fixe des constructions mentales et perceptives. Le Vajrayāna insiste en même temps sur la motivation, Bodhicitta, l'éthique, la transmission et le discernement. La compréhension du non-soi ne justifie jamais l'abandon de la responsabilité personnelle. Au contraire, moins l'identité est défendue comme une forteresse, plus l'énergie peut être disponible pour la sagesse et la compassion.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Anattā est peut-être l'un des enseignements du bouddhisme qui demande le plus de délicatesse, parce qu'il touche à ce que nous croyons connaître de plus intimement : nous-mêmes. Dire « je » nous paraît aller de soi; nous disons mon corps, mon caractère, mes souvenirs, mes opinions, mes réussites, mes blessures, et peu à peu toutes ces expériences composent l'histoire que nous racontons de nous-mêmes, une histoire nécessaire pour vivre parmi les autres et reconnaître la continuité de notre existence, mais dont nous finissons parfois par oublier qu'elle est elle aussi vivante, mouvante, faite de circonstances, de rencontres, d'apprentissages et de transformations.

Anattā ne nous demande pas de nier notre existence, de perdre notre personnalité ou de considérer que nous ne sommes personne; l'enseignement est plus subtil. Il nous invite à regarder ce que nous appelons « moi » et à découvrir qu'il est difficile d'y trouver quelque chose d'indépendant, d'immuable et entièrement maître de lui-même. Notre corps change, nos pensées apparaissent sans que nous les ayons toujours choisies, nos émotions se transforment, nos convictions évoluent, nos souvenirs eux-mêmes se recomposent, et celui que nous étions à vingt ans demeure lié à celui que nous sommes aujourd'hui sans pourtant lui être identique.

Cette observation peut devenir profondément libératrice lorsque nous cessons de transformer certaines expériences en identités définitives. Nous disons parfois : je suis anxieux, je suis colérique, je suis timide, je suis incapable, je suis comme cela, et ces quelques mots peuvent devenir les murs d'une maison intérieure dans laquelle nous finissons par nous enfermer. Il existe pourtant une différence immense entre dire « je suis en colère » et reconnaître « la colère est présente en moi maintenant », entre penser « je suis un échec » et constater qu'une chose entreprise n'a pas réussi, entre croire « je suis ainsi » et découvrir que certaines manières d'être se sont construites au fil du temps et peuvent encore évoluer.

Il ne s'agit pas de remplacer une identité négative par une identité artificiellement positive, ni de nous convaincre que nous pouvons devenir n'importe qui par la seule volonté; nous avons une histoire, des responsabilités, des liens, des dispositions et des limites réelles. Anattā nous propose quelque chose de plus paisible : ne pas nous réduire à une seule chose, ne pas confondre un état passager avec la totalité de notre être, et laisser ouverte la possibilité que ce que nous appelons « moi » soit davantage un processus vivant qu'une statue achevée.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - « JE SUIS » OU « IL Y A » ?

Aujourd'hui, écoutez discrètement la manière dont vous parlez de vous-même. Chaque fois qu'apparaît intérieurement une phrase commençant par « je suis... », remarquez-la sans chercher à la corriger : je suis fatigué, je suis impatient, je suis inquiet, je suis mauvais dans ceci, je suis trop vieux pour cela, je suis quelqu'un qui ne sait pas faire. Puis, lorsque cela vous semble juste, essayez de déplacer très légèrement la phrase : « il y a de la fatigue aujourd'hui », « je ressens de l'inquiétude », « je ne sais pas encore faire cela », « mon corps ne peut plus le faire de la même manière qu'autrefois ».

Les mots semblent proches, mais l'espace qu'ils ouvrent peut être considérable. La fatigue demeure, la difficulté n'est pas niée, l'âge ne disparaît pas et l'émotion continue peut-être à nous traverser, mais quelque chose cesse de nous définir entièrement. Nous pouvons regarder l'expérience sans immédiatement devenir l'expérience.

Essayez également ce regard avec une qualité que vous aimez en vous. Ne vous attachez pas davantage à l'image de celui qui serait toujours généreux, courageux, sage ou bienveillant, car nous pouvons aussi devenir prisonniers de nos belles identités et souffrir lorsque la vie nous révèle que nous sommes plus complexes que l'image que nous avons construite.

Puis reprenez votre journée sans surveiller chaque « je ». Anattā n'est pas un exercice de langage et encore moins l'interdiction de parler de soi. Laissez simplement demeurer cette possibilité : je possède une histoire, mais mon histoire ne m'enferme pas; je traverse des états, mais aucun état ne dit à lui seul tout ce que je suis. Peut-être une forme de liberté commence-t-elle lorsque nous cessons de devoir défendre à chaque instant la personne que nous pensions être.

MOTS-CLÉS

Anattā • Anātman • Non-soi • Absence de soi • Anicca • Dukkha • Trois Caractéristiques • Cinq Agrégats • Vacuité • Interdépendance • Identité • Proprioception • Interoception • Expérience de soi

CONCLUSION

Anattā ne nous demande pas de croire que nous n'existons pas. Il nous demande de regarder comment nous existons. Le corps change. Les pensées changent. Les émotions changent. Les perceptions changent. Nos relations et nos souvenirs transforment continuellement l'histoire que nous appelons « moi ». Le bouddhisme ne nie pas la personne conventionnelle qui parle, choisit, aime et répond de ses actes. Il remet en question notre tendance à chercher derrière cette expérience une entité permanente, indépendante et totalement maîtrisable. Les sciences contemporaines peuvent nous aider à observer la complexité de l'expérience corporelle et psychologique de soi, elles ne remplacent pas l'analyse bouddhique. Anattā ouvre finalement une liberté étonnante : si nous ne sommes pas condamnés à rester exactement l'identité que nous avons construite, nous pouvons apprendre, nous transformer, pardonner et recommencer.

Observer.

Ne pas s'agripper. Laisser changer. Rester responsable.

Et ne plus avoir besoin de rester exactement celui que nous pensions être.

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →

