

L'IMPERMANENCE

On peut prendre conscience de l'impermanence (anicca) grâce au temps qui passe. Une année pousse l'autre dans une ronde continue, les mois comme les jours se succèdent les uns aux autres. Il y a eu le moment qui était ce matin et c'est déjà cet après-midi, l'heure précédente est déjà passée, et les minutes et les secondes s'envolent. Ainsi, tout le temps s'écoule d'instant en instant, dans une fuite que personne ne peut retenir.

Nous pouvons également prendre conscience de l'impermanence par les variations des saisons. Les transformations de la nature, les couleurs qui changent, les saisons qui se succèdent nous montrent que rien ne dure et que tout se transforme perpétuellement. Le soleil et la lune se lèvent et disparaissent, et lorsqu'ils se couchent il est impossible de les retenir ne serait-ce qu'un instant ; on ne peut que les regarder disparaître.

Tout comme l'univers, les êtres sont soumis à cette impermanence. L'existence de tout être commence par la naissance, se poursuit par la vieillesse, la maladie et la mort. Tous les êtres sont soumis à cette loi.

Ainsi, tout est impermanent comme l'onde sur l'eau, le flot qui s'écoule sans jamais pouvoir être retenu. D'instant en instant tout change. Si nous considérons les êtres qui vivaient il y a de nombreuses années, combien en reste-t-il maintenant ?

On s'aperçoit que ce sont des êtres nouveaux qui sont là maintenant, et que ceux qui vivaient il y a par exemple cent ans ont disparu, et d'un petit enfant ou d'un vieillard, on ne peut savoir lequel décèdera le premier.

Tout est ainsi, tout est appelé à disparaître. De tous les phénomènes conditionnés aucun ne demeure durablement. Il est impossible qu'une chose produite d'une cause relative puisse durer en tant que telle. Tout ce qui est conditionné, tout ce qui naît, dès l'instant où il naît est voué à la mort. Tout ce qui est produit sera un jour détruit.

Tout ce qui commence par une naissance se termine par la mort, tout ce qui s'élève décline, tout ce qui est réuni finit par être séparé et il n'existe aucun moyen de l'empêcher.

Même les Bouddhas et tous ceux qui ont obtenu des accomplissements sublimes doivent un jour laisser leur corps physique. Les êtres les plus puissants, ceux qui règnent sur des empires, que reste-t-il d'eux au moment de la mort ?

Quels qu'aient été leur puissance et leur rayonnement, ils meurent. Les menaces qui pèsent sur la vie sont innombrables. Cette existence humaine est comme une bougie exposée en plein vent, nul ne sait à quel moment elle va s'éteindre. Le moindre mouvement de l'air peut, d'un instant à l'autre, l'éteindre complètement.

Quels que soient nos efforts, ils ne nous conduisent nulle part ailleurs qu'à la mort. Le condamné à mort connaît le moment du châtement inéluctable et la mort qui est sa seule destination. Nous sommes tous dans l'état de condamné potentiel puisque chaque année, chaque mois et chaque jour qui s'écoulent nous rapprochent du moment où nous devons comparaître devant la mort. A cet instant-là, nous n'aurons plus aucun moyen de nous en protéger et tout ce que nous aurons pu accumuler ne nous sera d'aucune aide. Seul le Dhamma nous sera utile au moment de la mort.

Il nous faut comprendre dès maintenant cette imminence. De la même manière que le soleil disparaît derrière la crête de la montagne, il n'existe aucun moyen de retarder cette échéance ou de faire marche arrière. On ne peut que suivre le cours du temps et c'est un miracle d'avoir obtenu une renaissance humaine car cela requiert de réunir d'énormes conditions favorables et cela est extrêmement rare.

Au moment de la mort nos amis, même s'ils sont très nombreux, ne pourront nous aider, et c'est seul que nous devons partir dans cet instant douloureux. Toutes nos possessions, aussi multiples soient-elles, devront rester derrière nous, nous n'aurons aucune possibilité de les emporter et il nous faudra partir les mains vides. Nous devons partir seuls, sans ami, sans aucun de nos biens, et nous devons errer seuls dans cette expérience, dépourvus de tout allié, sans aucun moyen de nous préserver ni aucune possibilité de rejeter sur d'autres nos souffrances. Tous les maux dont nous serons affligés ne seront là que pour nous-mêmes et n'incomberont qu'à nous seuls.

A ce moment-là, devant le miroir de notre kamma, nous ne pourrions pas mentir. Nous verrons très clairement le reflet de nos actions passées et nous pourrions en juger de façon lucide, ayant tout le loisir de reconnaître nos actions négatives antérieures, mais il sera trop tard pour le regret. Si à ce moment là, nous rendant compte de la futilité et de la vanité de toutes nos actions impropres, nous souhaitons ardemment pratiquer la vertu, nous ne pourrions ni l'acheter, ni l'emprunter et nous serons incapables de la trouver. Nous comprendrions alors très clairement à quel point nous nous sommes abusés et combien futile fut notre vie.

La brûlure d'une simple étincelle nous est insupportable. Qu'en sera-t-il si nous sommes dans les enfers où les souffrances dues aux chaleurs extrêmes sont beaucoup plus intenses que tout ce que l'on peut connaître pendant cette existence humaine ?

Nous n'aurons même pas la possibilité de mourir pour y échapper. Nous devons expérimenter la souffrance d'être brûlé, blessé ou frappé sans pouvoir nous y soustraire d'aucune façon.

Nous avons des difficultés à endurer le froid d'une journée d'hiver. Comment ferons-nous si nous devons demeurer dans les enfers glaciaux, soumis aux rigueurs du froid, sans pouvoir y échapper ?

Il nous est difficile de passer une seule journée sans manger ou sans boire. Qu'en sera-t-il si nous sommes dans le monde des esprits avides et que nous souffrons de ne pouvoir ni boire, ni manger ?

C'est maintenant qu'il faut réfléchir à ces souffrances et à notre incapacité à y échapper, même par la mort, si nous y sommes plongés.

Le simple fait que l'on nous traite verbalement ou physiquement comme un chien nous est intolérable. Qu'en sera-t-il lorsque nous serons véritablement contraints d'expérimenter cette condition animale ? Et si nous prenons naissance comme animal, nous devons dévorer d'autres animaux pour nous nourrir, et nous créerons du très mauvais kamma pour subvenir à nos besoins.

Il nous est très difficile de supporter nos ennemis et nous fuyons devant les manifestations guerrières ou violentes. Qu'en sera-t-il si nous reprenons naissance dans un plan d'existence où les êtres sont sans cesse en butte à des guerres et à des conflits ?

Nous n'admettons pas la moindre remontrance et nous connaissons une colère sans borne lorsque l'on nous montre nos défauts. Nous éprouvons une jalousie sans limite dès que nous sommes dans une position inférieure. Qu'en sera-t-il dans le monde des devas, si nous devons expérimenter les souffrances de la transmigration lorsque nous perdrons nos qualités divines pour reprendre naissance dans les états inférieurs ?

Les souffrances de ces états inférieurs sont insupportables. Les bonheurs des états mondains sont transitoires et se transforment inéluctablement en souffrance. Toutes les conditions d'existence connaissent la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, et ces différentes étapes se succèdent comme les rides sur l'eau.

Toutes les souffrances du samsara sont telles qu'elles sont aussi profondes que le plus profond des océans. Elles sont sans fin, illimitées dans le temps et l'espace. Il faut comprendre qu'elles naissent des actions négatives que nous avons nous-mêmes commises et en éprouver une juste peur.

Ayant développé cette peur du samsara, on doit s'attacher à éviter comme du poison toute forme d'action négative et comprendre que le seul bienfait réside dans la pratique et l'accomplissement du Dhamma : l'enseignement du Bouddha qui nous guérit de ces poisons et nous mène à l'éveil et à la libération de la souffrance. Nous devons bien comprendre cela et observer aussi toutes les causes qui peuvent mener aux existences inférieures et toutes les souffrances qui y sont associées.

Depuis la nuit des temps, il n'existe pas un seul être qui ait trouvé le moyen d'empêcher la mort de se produire. Personne n'a pu maintenir éternellement son existence. Nous voyons au contraire que beaucoup de personnes que nous connaissions sont déjà mortes. Ne serait-ce que ces cinq dernières années, combien de personnes sont-elles mortes ?

Et si nous regardons à plus long terme, combien reste t'il de tous les êtres que nous avons connus au fur et à mesure que nous-mêmes avançons aussi vers la mort ?

Il est bon de s'engager dans la voie spirituelle avec constance et de s'efforcer d'atteindre l'éveil. Seul cet entraînement spirituel nous sera utile au moment de la mort. Nos richesses et notre renommée disparaîtront sans laisser de trace. Ce qui demeurera, ce n'est pas seulement nos connaissances du Dhamma, mais surtout les qualités que nous aurons développées par sa pratique.

Etant donné que tout est impermanent, nous devrions, dès maintenant penser au moment de la mort et méditer encore et encore, le plus souvent possible car qu'y a t-il de plus urgent que d'utiliser cette précieuse vie humaine pour la pratique du Dhamma afin d'atteindre l'éveil ?

Parmi toutes les formes d'existence qui peuvent être expérimentées, l'existence humaine est particulièrement rare et précieuse car c'est la seule existence qui permette d'entrer en contact avec le Dhamma. En effet, c'est seulement dans ce monde humain que l'on peut rencontrer l'enseignement du Bouddha. On peut obtenir une existence dans d'autres mondes où l'on jouit de possessions, mais dans tous ces mondes, le Dhamma est absent.

C'est seulement ici, dans ce monde humain que l'on peut rencontrer et pratiquer le Dhamma. Et on s'aperçoit que, dans ce monde, les pays où le Dhamma est connu et accessible sont rares. De plus, il faut avoir créé les conditions suffisantes pour éprouver de

la confiance dans le Dhamma et voir cette confiance se matérialiser par la rencontre d'un ami spirituel.

Car même nés dans un pays favorable à la pratique du Dhamma, très rares sont ceux parmi les êtres humains qui disposent de toutes leurs facultés physiques et mentales pour pouvoir pratiquer le Dhamma. Et parmi ceux-ci, peu nombreux sont ceux qui ont la foi suffisante et la volonté nécessaire pour pratiquer le Dhamma de façon parfaite.

Parmi ceux qui aspirent ainsi à la pratique du Dhamma, rares sont ceux qui peuvent rencontrer un ami spirituel véritablement qualifié et compétent. Et si on le rencontre, il est extrêmement rare et précieux de pouvoir obtenir de lui des instructions de pratique.

Nous avons la chance de détenir ces circonstances favorables et de trouver tout cela devant nous. Mais ce n'est pas parce que ces conditions sont présentes, apparemment sans effort, qu'il s'agit du fruit du hasard ou d'une simple chance. La présence de ces conditions réunies est le signe d'actions antérieures positives. Ceux qui réunissent ces conditions ont auparavant purifié leur esprit, ils ont pratiqué le Dhamma et ils ont peut-être fait le souhait de pouvoir rester en contact avec le Dhamma.

Dans cette existence où nous avons la chance d'avoir réuni toutes ces excellences, nous devons faire des efforts et nous efforcer de nous extirper du samsara car si nous ne profitons pas de cette occasion, nous serons semblables à une personne qui serait allée dans l'île où se trouve un trésor en ignorant qu'un trésor s'y trouvait et en revient les mains vides. Tout comme cette personne ignorante, incapables de voir le trésor qui est dans nos mains, nous ne tirerons aucun bienfait ni aucun profit de cette existence humaine. Nous devons véritablement nous poser la question : sera-t-il encore possible dans l'avenir de réunir de telles conditions ?

Aurons-nous de nouveau la chance d'être en relation avec les enseignements du Bouddha ?

Il est dit dans les enseignements que plus tard ils ne seront plus disponibles. Il n'y aura donc plus aucun espoir de les obtenir à nouveau. C'est donc maintenant, alors que nous avons la chance de posséder ce précieux corps humain si difficile à obtenir, que nous devons nous mettre à pratiquer et nous concentrer uniquement sur l'accomplissement de ce qui est bénéfique, sur la vertu, car nous n'avons pas beaucoup de temps pour le faire. Le moment où nous devons laisser ce corps n'est pas loin. Il ne sera bientôt plus que de la nourriture pour la vermine.

La seule certitude que nous ayons est celle de la mort, mais le moment où elle se produira est imprévisible. Vous pouvez être extrêmement beau, vous ne séduirez pas la mort. Vous

pouvez être très puissant, vous ne l'influencerez pas davantage. Même les richesses les plus fabuleuses ne vous achèteront pas quelques minutes de vie supplémentaire. Il faut donc se réveiller dès maintenant, car nous sommes impermanents et accomplir sans délai ce qui a un sens sinon nous passerons à côté de l'essentiel. Pour cette raison, il n'y a pas de temps à perdre. Nous devons pratiquer le Dhamma sans paresse, sans négligence, sans repousser à plus tard. Telles étaient les dernières paroles du Bouddha.

if d'instant en instant à ce qui est. Un esprit attentif est précis, équilibré, lucide et pénétrant. Il ressemble à un miroir qui reflète sans distorsion ce qui se trouve devant lui. L'attention permet d'avoir une vision intérieure des trois caractéristiques de tout ce qui existe, c'est-à-dire de l'impermanence, de l'insatisfaction ou souffrance et de la non existence d'un soi, ce qui conduit au détachement, à l'éveil et au bonheur.

L'attention développée par la pratique de la méditation nous est d'un grand secours dans notre vie parce qu'elle peut grandement soulager les souffrances petites et grandes que l'on y rencontre. Elle permet de transformer les situations en quelque chose de bénéfique.

Pour développer l'attention nous pouvons utiliser tout ce qui se produit dans notre corps et dans notre esprit : les pensées, les émotions, les sensations, les douleurs, les mouvements du corps. A force d'être attentifs, nous devenons concentrés et notre esprit demeure uni au moment présent, à l'action présente et à la personne présente. L'esprit ainsi entraîné à être attentif voit clairement la réalité. Il n'est donc plus soumis à l'ignorance, à l'avidité, à la haine et aux autres négativités. Il perçoit clairement les trois caractéristiques de l'existence, les cinq agrégats, les sept facteurs d'éveil et les quatre nobles vérités.

On comprend donc profondément la nature de l'existence, la souffrance. On perçoit la souffrance de tous les êtres, le peu de bonheur qu'ils expérimentent et aussi que ce bonheur n'est pas durable. De ce fait on développe un esprit de renonciation et la pratique du Dhamma devient facile.

Le Bouddha a précisément atteint l'éveil parce qu'il a compris que le cycle des existences est caractérisé par la souffrance et qu'il n'y a aucune possibilité de bonheur durable. C'est en se tournant vers la pratique, source du bonheur permanent, qu'il a progressé vers l'éveil. Tandis que les êtres encore soumis à l'ignorance pensent trouver le bonheur dans le cycle des existences et dépensent beaucoup d'énergie à la recherche de quelque chose qui ne peut pas être trouvé dans le cycle des existences, ils continuent à errer et à souffrir.

Dans cet océan de souffrances, la seule source de refuge, la seule protection complète se trouve auprès des Trois Joyaux que sont le Bouddha, le Dhamma et la Sangha. C'est au

travers de notre confiance, de notre ouverture et de notre aspiration à l'égard des Trois Joyaux que l'on peut trouver une source de protection contre les souffrances du cycle des existences.