



Méditation sur l'impermanence



MED-IM-MEDITATION SUR L'IMPERMANENCE-Dernière mise à jour 05.08.2015

Le Bouddha a dit que tous les phénomènes produits sont impermanents, ce qui signifie qu'ils changent d'instant en instant. « Phénomènes produits » ne se réfère pas seulement aux choses produites en usine, comme les voitures ou les chaussures, cela comprend aussi tout ce qui s'élève à partir de causes et de conditions, comme les plantes, les arbres, les animaux et les insectes, les montagnes et les océans, ainsi que notre corps et notre esprit. Toutes ces choses ne restent pas identiques à elles-mêmes d'un moment à un autre, mais sont en constant changement. Il ne s'agit pas là uniquement d'une théorie philosophique mais d'un fait de la vie ; c'est la façon dont les choses existent. Quand on n'est pas conscient de ce fait ou qu'on n'accepte pas cette réalité, on devient attaché aux gens et aux choses – on souhaite qu'ils restent les mêmes et durent pour toujours, ce qui fait que l'on est profondément déçu quand les choses ne se passent pas ainsi. Nous familiariser avec l'impermanence des gens et des choses nous rend plus réalistes et nous libère d'une grande quantité de souffrances inutiles, et cette méditation nous y aidera.

Préparation :

Asseyez-vous confortablement, le dos droit, en gardant le corps détendu. Passez quelques temps à laisser votre esprit se reposer dans le moment présent... Laissez passer les pensées liées au passé et au futur. Prenez la décision de garder votre esprit concentré sur le sujet de votre méditation le temps de votre session.

Motivation :

Une fois votre esprit calmé et établi dans le présent, générez une motivation positive pour faire cette méditation. Vous pouvez, par exemple, penser de la manière suivante : « Puisse cette méditation contribuer à apporter plus de paix et de bonheur à tous les êtres », ou encore : « Puisse cette méditation être une cause pour que j'atteigne l'éveil, afin que je sois en mesure d'aider tous les êtres à se libérer de la souffrance et à s'éveiller à leur tour ».

Corps de la méditation :

Commencez la méditation en observant votre respiration, et devenez peu à peu conscient de son impermanence.

Chaque respiration est différente de celle qui la précédait, et est différente de celle qui lui succède. A chaque respiration vous inspirez un air différent et votre corps change avec chacune de vos inspirations : il y a des sensations différentes tant autour du nez qu'à l'intérieur des narines ; vos poumons se dilatent et se contractent, votre abdomen se soulève et redescend. C'est ainsi qu'à chaque instant, à chaque respiration, il y a changement, flux et circulation.

Ensuite pensez aux autres changements qui, à tout moment, ont lieu dans votre corps. Pensez au fait que votre corps est constitué de nombreuses parties différentes – les bras, les jambes, la tête, la peau, le sang, les os, les nerfs et les muscles – et que toutes ces parties sont elles-mêmes composées de parties plus petites, comme les cellules. Soyez conscient du mouvement qui a lieu à chaque instant : les battements de votre cœur, la circulation de votre sang et l'énergie de vos impulsions nerveuses. A un niveau plus subtil, les cellules naissent, se déplacent, meurent et se désintègrent.

A un niveau encore plus subtil, toutes les parties de votre corps sont faites de molécules, d'atomes et de particules sub-atomiques, qui sont tous constamment en mouvement. Essayez de vraiment éveiller en vous la sensation que ce changement a lieu à chaque instant dans votre corps.

Ensuite, tournez votre attention vers votre esprit. Lui aussi est composé de nombreuses parties – pensées, perceptions, sentiments, mémoires, images – qui se succèdent l'un après l'autre, sans cesse. Passez quelques minutes à simplement observer le flot toujours changeant des expériences dans votre esprit, comme si quelqu'un regardait par la fenêtre une rue animée, regardant passer les voitures et les piétons. Ne vous accrochez à rien de ce que voyez dans votre esprit, ne jugez pas ni ne faites de commentaires – simplement, observez, et tâchez d'avoir ce sentiment d'impermanence, de la nature toujours changeante de votre esprit.

Après avoir réfléchi et médité sur l'impermanence de votre monde intérieur –votre corps et votre esprit – élargissez votre attention au monde extérieur. Pensez à votre environnement immédiat : le coussin, le tapis ou le lit sur lequel vous êtes assis ; le sol, les murs, les fenêtres et le plafond de la pièce où vous vous trouvez et les meubles et autres objets qui s'y trouvent. Considérez que chacune de ces choses, bien qu'elle paraisse solide et statique, est un amas d'infimes particules filant à toute allure dans l'espace. Demeurez dans cette conscience de l'impermanence, de la nature de ces choses en constant changement.

Puis laissez votre attention voyager plus loin, au-delà des murs de votre chambre. Pensez à d'autres gens : leur corps et leur esprit changent aussi sans cesse, ne demeurant pas identiques à eux-mêmes, pas même le temps d'un instant. Cette vérité est également valable pour tous les êtres vivants, tels que les animaux, les oiseaux et les insectes.

Pensez à tous les objets inanimés que l'on trouve dans le monde et dans l'univers : les maisons, les immeubles, les routes, les voitures, les arbres, les montagnes, les océans et les rivières, la terre elle-même, le soleil, la lune et les étoiles.

Tous ces phénomènes, étant composés d'atomes et d'autres minuscules particules, sont en constant changement, à chaque moment, à chaque milliseconde. **Rien ne demeure identique, sans changement.**

Tandis que vous méditez, si vous en arrivez à expérimenter le sentiment clair et intense du perpétuel changement de la nature des choses, arrêtez le processus de pensée et d'analyse, et gardez fermement votre attention sur ce sentiment. Concentrez-vous dessus aussi longtemps que possible, sans penser à quoi que ce soit d'autre et sans laisser votre esprit se distraire. Quand ce sentiment tend à s'estomper ou si votre attention commence à vagabonder, retournez à nouveau à l'analyse de la nature impermanente des choses.

Conclusion :

Concluez votre méditation avec la pensée qu'il est irréaliste et source de frustrations de s'accrocher aux choses comme si elles étaient permanentes. Tout ce qui est beau et plaisant changera et finira par disparaître, c'est pourquoi nous ne pouvons nous attendre à ce que cela nous apporte un bonheur durable. De plus, rien de ce qui est déplaisant ou perturbant ne durera toujours – cela pourrait même changer pour quelque chose de mieux ! –ce n'est donc pas la peine de s'en faire toute une histoire ou de chercher à s'en débarrasser.

Dédicace :

Dédiez l'énergie positive générée par cette pratique méditative pour que tous les êtres trouvent un bonheur parfait et la libération de toute souffrance.

Colophon : Préparé par la Vénérable Sangyé Khadro, 2002.

Traduction française : Philippe Penot. Août 2003. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.