

## REGARD HOLISTIQUE SUR L'IMPERMANENCE

Marie-Lyse Ducoulombier  
Tuệ Cang

**Tous les phénomènes composés, issus d'une cause, sont transitoires.** La cause est le moment de rencontre d'éléments à un moment donné. Transitoire indique un passage limité dans l'espace et le temps.

**Chacun a un début, une évolution et une fin. Du plus grossier au plus subtil, rien ne dure en l'état, tout se transforme.**

Un phénomène désigne ce qui est observable par nos sens. Composé signifie qu'il est issu de l'assemblage d'éléments : matériaux, minéraux, végétaux, composés physiques ou chimiques. Le terme grossier indique ce que l'on peut voir, entendre, toucher, goûter, sentir, avec nos 5 sens. Le terme subtil indique ce que l'on peut émettre, croire, apprendre, analyser, discriminer, comprendre, avec notre 6<sup>ème</sup> sens conceptuel ou mental.

**Le rythme est constant et varie selon les phénomènes que ceux-ci soient observables directement par nos sens ou non.**

Nous avons une certaine conscience de l'impermanence avec le passage des saisons, l'alternance du jour et de la nuit. Nous savons également que la durée de vie d'un papillon n'est pas la même que celle d'un éléphant. Nous pouvons observer la naissance, l'épanouissement et la fin d'une fleur, et nous aurons plus de difficulté à observer la même chose pour une montagne. Tout au plus nous pouvons en comprendre la cause qui produit l'effet.

La cause étant la réunion des conditions nécessaires pour composer un phénomène, l'effet produit est donc « conditionné ». Par exemple, le contact de l'eau avec le froid entraîne la formation de glace, la forme glace est conditionnée au froid. La forme disparaîtra lorsque la température se réchauffera. De même ce qui compose l'eau disparaîtra de notre vue après évaporation.

**Chaque cause a son effet, chaque effet a sa cause.** Le conditionnement signifie qu'il y a une cause qui produit l'effet grâce à la réunion des « conditions » favorables. Cela se vérifie dans le domaine des formes (graine – fruit) et dans le domaine des comportements (stimulus – réponse).

En ce qui nous concerne, la personne que nous sommes aujourd'hui n'est plus la même que celle que nous étions bébé, puis jeune enfant, etc. Depuis notre naissance, notre corps et nos pensées sont passés par différentes étapes qui n'existent plus aujourd'hui.

Une cause a produit une ovulation. Puis il y a eu les conditions nécessaires pour permettre la fécondation de l'ovule. Puis l'ensemble a fusionné (c'est-à-dire chacun a disparu en tant qu'unité distincte) pour se réaliser en fœtus. Dans cette biologie extraordinaire, les cellules ont chacune rempli leur tâche pour réaliser les différents organes du corps, dans un programme précis et spécifique. Au moment opportun, le

bébé arrivé à terme, a cessé la vie aquatique pour naître à la vie aérienne. D'abord dépendant, il apprend petit à petit, consciemment ou inconsciemment, le principe de cause à effet. Durant son apprentissage, l'enfant reçoit des stimuli qui impriment en lui des réactions adaptatives en retour. Chaque action a un impact sur sa compréhension et sur ses déductions. Au fur et à mesure, il est amené à quitter certaines habitudes pour aller vers d'autres habitudes mieux adaptées à son âge. En plus des transformations visibles sur le corps qui grandit, s'ajoutent les transformations sur ce qu'il sait ou croit de lui-même et de son environnement.

Et ce processus est constant. Nous devons quitter régulièrement des états ou des situations pour en vivre d'autres. Aussi mieux vaut nager dans le sens du courant ou chevaucher dans le bon sens, pour limiter les souffrances.

Ce que nous observons découle de notre forme conditionnée avec nos connaissances, nos capacités, notre conscience. Par exemple, nous voyons la circonférence et les rayons d'une roue à l'arrêt. Lorsqu'elle commence à tourner, à une certaine vitesse, nous avons l'impression qu'elle tourne à l'envers. A une vitesse encore plus élevée, elle nous paraît un cercle immobile. Et si elle pouvait tourner encore plus vite, comme une hélice, elle disparaîtrait de notre vision. C'est dire combien **notre perception** liée à l'organe de la vue et notre conscience visuelle, **est limitée** à la capacité de cet organe.

En qualité d'être humain, nous avons la faculté d'utiliser notre 6<sup>ème</sup> sens mental pour nous abstraire de certaines limites. De ce fait il nous est possible de comprendre que du plus grand au plus petit, du plus petit au plus grand, ce que nous observons à un niveau, nous pouvons le retrouver à un autre niveau.

Le texte suivant donne une indication sur l'échelle des différentes formations (univers, planète, homme), et sur notre sensation de la durée.

L'auteur<sup>1</sup> interrogeait sur nos *moyens d'orientation* personnels pour passer *du stade de l'hominisation à celui de l'humanisation*.

Une image permet de situer cette question dans son contexte universel :  
en supposant que **l'univers** est apparu il y a **un an**,  
la **Terre** s'est formée **le trimestre dernier** pour accueillir  
la **vie un mois et demi plus tard**.

Sortis de l'eau **depuis une semaine** - c'était lundi - nos **ancêtres reptiliens**  
ont compris **avant-hier** comment faire des **enfants...** au lieu de pondre des  
œufs.

Bien que **nés** il y a **une heure à peine**,  
il ne nous faut guère plus **d'une minute** pour aller des **grottes de Lascaux**  
aux **cratères de la Lune**.

Prodigieusement doués, nous bâtissons en **quelques dixièmes de seconde la**  
**civilisation industrielle...**

Il est **maintenant minuit, samedi soir**. **Curieusement, beaucoup de**  
**gens pensent que ce qu'ils font depuis quelques dixièmes de seconde**  
**peut durer indéfiniment...**

Cela nous ramène à une immédiateté impressionnante, et à notre évolution en herbe.

Parfois, notre manière de comprendre l'impermanence se limite à la polarité naissance et mort du corps physique. Nous arrivons à nous familiariser avec les changements extérieurs (le climat, le jour et la nuit, la végétation, le monde animal) tout en ressentant une certaine crainte face au changement.

Sans doute en raison de cette peur du changement, la plupart du temps, nous fonctionnons comme si rien ne changeait. Dans le même temps, selon les situations, nous pouvons ressentir de l'ennui ou de l'impatience. Il arrive même que nous souhaitions vivement un changement tant la sensation « toujours la même routine » est forte, et pourtant, nous refaisons les mêmes gestes et continuons les mêmes habitudes qui nous rassurent. Nous sommes même capables de nous bloquer dans la double contrainte : « Je veux absolument ce que je ne veux sous aucun prétexte ! »

Nous n'imaginons cependant pas qu'il nous faut déployer une grande énergie pour vivre nos actions avec cette idée que rien ne change. Car tout s'écoule et se déroule de la même manière, au-dedans comme au-dehors, les cellules, les organes, les personnes, les êtres sensibles, les éléments de la nature, chacun à son rythme, que nous en ayons conscience ou non.

Alors que prendre conscience de l'impermanence des phénomènes composés pourrait nous inciter à se dire : « A quoi bon tout ça ! A quoi bon vivre, travailler, manger, ressentir des émotions, etc. », cela nous ramène à l'essentiel : vivre pleinement le moment présent car c'est le seul qui puisse l'être.

Comme nous l'avons vu, depuis notre conception, notre vie n'est que changement permanent, à chaque instant. Selon notre degré de conscience, il est possible d'éprouver une sensation de durée d'une seconde alors que vingt années viennent de s'écouler.

Le passé n'existe plus, le futur n'est pas là, l'instant présent est notre vie. Et cette perspective nous offre tous les possibles possibles puisqu'à chaque instant nous pouvons opérer un ou plusieurs choix.

Notre manière de regarder, entendre, ressentir et **interpréter** le moment vécu conditionne l'expérience. Tandis que nous traversons une succession de moments, à chacun son rythme, comme pour la roue, le moment peut sembler reculer pour certains, immobile pour d'autres, ou trop rapide pour d'autres encore.

Il est intéressant de constater combien nous trouvons le temps long lorsque nous sommes malades, ou le temps court lorsque nous vivons un événement heureux, et comme nous oublions rapidement le bienfait d'être en forme dès que nous sommes guéris.

Cette interprétation varie selon le degré d'importance que nous accordons à certains phénomènes ou à certaines apparences des choses. Il y a des situations que nous sommes heureux de voir passer rapidement, il en est d'autres que nous voudrions garder toujours en l'état.

Vivre une jeunesse éternelle par exemple. Dans ce cas, mettre l'accent sur l'apparence peut être source de souffrance tandis que ressentir le contentement d'être qui l'on est, en prenant soin de notre santé de manière juste tout en appréciant le bienfait d'être

dans la meilleure des formes possibles et de faire de notre mieux, nous apporte une satisfaction sans cesse renouvelée.

Une petite histoire illustre un cheminement vers le contentement :

Il était une fois un tailleur de pierres qui allait chaque matin au pied de la montagne pour tailler des pierres. Il piochait sur le flan de la montagne et le soleil brillait, illuminait les alentours et chauffait sa peau. Comme il transpirait, il se dit : « Comme il a de la chance, il brille sur tout, partout, dégage de la chaleur, je voudrais être le soleil ! »

*Eh hop ! Le voici transformé en soleil.*

Tout content, il se met à briller, à illuminer les lieux jusqu'à ce qu'une forme noire passe sous lui et l'empêche de développer ses rayons. Il se dit : « Mais qu'est-ce donc qui m'empêche de briller ? Comme il a de la chance de pouvoir avancer dans le ciel pour aller où bon lui semble, je voudrais être un nuage ! »

*Eh hop ! Le voici transformé en nuage.*

Tout content, il flotte, survole le paysage, passe sous le soleil jusqu'à ce qu'il se sente poussé malgré lui, et de plus en plus fort. Il se dit : « Mais qu'est-ce donc qui me pousse de cette façon ? Quelle chance il a de pouvoir pousser les nuages et d'autres choses sur son passage pour les emporter ailleurs, je voudrais être le vent ! »

*Eh hop ! Le voici transformé en vent.*

Tout content, il souffle plus ou moins fort, selon son désir, il emporte les objets sur son passage jusqu'au moment où il se heurte à un obstacle et ne peut plus avancer. Il se dit : « Mais qu'est-ce donc qui m'empêche d'avancer ? Comme elle a de la chance de rester debout immuable et de pouvoir résister au vent, je voudrais être la montagne ! »

*Eh hop ! Le voici transformé en montagne.*

Tout content, il se tient bien droit, domine les lieux de toute sa splendeur jusqu'à ce qu'au matin, il sente tout en bas des petits coups répétés sur son flan. Il se dit : « Mais qu'est-ce donc qui me donne des coups de cette façon ? Comme il a de la chance de pouvoir se servir à son gré de moi et aller et venir avec mes morceaux, je voudrais être un tailleur de pierres ! »

*Eh hop ! Le voici transformé en tailleur de pierres...*

La conscience de l'impermanence des phénomènes nous offre l'opportunité de mettre à profit l'instant présent pour nous permettre d'évoluer en esprit, en conscience ou en énergie. Ressentir le contentement contribue à notre enrichissement intérieur et nous apporte la paix.

A chaque seconde, l'interrelation crée les phénomènes, en nous et autour de nous, nous sommes constitués et faisons partis des phénomènes composés.

Notre organisme n'existe pas, intrinsèquement en soi, les éléments qui le constituent sont reliés, depuis les atomes, les cellules et les organes dans un fonctionnement interdépendant. De même, les personnes, les êtres sensibles, les éléments de la nature se situent dans un lien interdépendant.

Un conte tibétain<sup>2</sup> illustre ces évolutions, à une échelle qui dépasse nos perceptions :

*Au Vème siècle avant notre ère, vivait un moine illuminé, vénérable en sagesse et en années, du nom de Katyayâna. Il était un arhat, un être pleinement libéré, affranchi du cycle douloureux des morts et des naissances, appelé samsara. Réputé d'être les disciples du Bouddha pour sa présience, il n'en faisait que rarement état, seulement pour l'aider dans ses enseignements.*

*Katyayâna, grâce à ses pouvoirs et facultés miraculeux, pouvait produire tout ce qu'il voulait, ou dont il avait besoin. Mais, comme le Seigneur Bouddha lui-même, il choisit de se joindre aux autres moines de l'ordre, pour la collecte des aumônes quotidiennes.*

Un jour, Katyayâna, alors qu'il recueillait, comme chaque jour, les aumônes, vit une femme assise devant sa maison, berçant un enfant sur son sein. Elle mangeait un poisson dont elle lançait les arêtes au chien aboyant qui rodait en flairant le sol. Quand le chien devint trop insistant, la femme lui donna un coup de pied.

Témoin de la scène, le vieil arhat -à la grande surprise de la femme- éclata soudain de rire. Puis il chanta :

« Dévorer la chair de son père,  
donner un coup de pied à sa mère ;  
mâcher les os de son père  
tout en nourrissant son ennemi sur son sein  
- quel gigantesque drame, quel spectacle  
est la magique roue illusoire du samsara ! »

Le moine clairvoyant avait clairement perçu que le bébé dans les bras de la femme était la réincarnation de son ennemi récemment décédé, que le poisson entre ses dents était la réincarnation de son père défunt, et que le chien était celle de sa regrettée mère. Sans le savoir, elle mangeait la chair de son père, jetait ses os à sa mère, et donnait un coup de pied à la nouvelle forme canine de celle-ci, tout en donnant le sein à son ancien ennemi.

Le vieux sage dit : « C'est ainsi que la merveilleuse roue de l'existence cyclique, comme une roue hydraulique, tourne sans répit -remplissant les seaux encore et encore ; se vidant sans cesse ; sans cesse se remplissant. »

« Qui sait à qui a appartenu en réalité la viande qui est sur sa table, à qui sont les os desquels on détache les chairs ? »

Cette histoire symbolise la relation que nous établissons avec les autres êtres sensibles en fonction des apparences et de notre attachement à la forme. Elle témoigne de l'instant présent sans la conscience qu'au delà de ces apparences nous sommes reliés. Et nous invite à respecter avec équanimité l'ensemble de la vie. Nous sommes poussière et retournons à la poussière.

### **En conclusion**

Que nous apporte de comprendre ce qu'est l'impermanence dans notre vie de tous les jours ? En quoi cela peut-il nous être utile ?

D'une manière générale, c'est ce qui pousse de nombreux scientifiques à rechercher la cause initiale de notre vie sur terre, remontant sans cesse de cause à effet et d'effet à cause, pour en comprendre le devenir.

Nous connaissons ce fameux casse-tête : qui de l'œuf ou de la poule est apparu en premier ?

Dans notre vie de tous les jours, chaque geste, chaque action ou chaque pensée a un impact et produit un effet dont la durée varie selon les conditions.

Tout comme il est possible de se demander, avec les biologistes, si le bruissement d'ailes d'un papillon ne va pas déclencher un orage, une tempête ou un ouragan à l'autre bout de la planète, d'ici une centaine d'années, il est possible de s'interroger sur l'impact que peuvent avoir nos pensées sur l'environnement.

Il est plutôt réconfortant de savoir qu'une dispute peut être suivie de réconciliation ; qu'une tristesse profonde peut être suivie de joie intense. Et de comprendre que dans certaines situations qui concernent nos ressentis et comportements, nous avons la possibilité de choisir de répondre autrement. Par exemple, une personne nous agresse verbalement, nous avons le choix de répondre avec la même intensité (premier réflexe) ou de fuir ou de ne pas dramatiser.

Enfin, nous ne serions pas ici aujourd'hui, s'il n'y avait pas eu cette succession de cessation et de devenir. Cela fait partie de notre vie sur cette terre. Notre forme conditionnée a un début un déclin et une fin. Durant cette période, nous avons l'opportunité de faire vivre, évoluer et grandir la clarté de l'esprit à l'intérieur de cette forme, ici et maintenant.

La conscience de l'impermanence des phénomènes composés nous invite à regarder avec le cœur, ressentir en pleine conscience, pour percevoir l'essence de l'éternité qui est sous-jacente.

En considérant que c'est grâce à la disparition de la chenille que naît le papillon, vers quelle magnifique réalisation allons-nous en suivant ce chemin de l'impermanence ?

### **Quelques commentaires complémentaires**

Nous pouvons voir à l'aide du schéma ci-après, le diagramme de l'impermanence avec l'axe du temps du moins infini au plus infini et l'axe des ordonnées qui marque toutes nos empreintes sur terre allant des réalisations les plus négatives aux plus positives, des souffrances les plus petites aux plaisirs les plus intenses...

L'impermanence touche tout ce qui est transitoire et muable. Nos vécus et perceptions dépendent de la manière dont nous nous positionnons - dans le passé ou dans le futur, et de la vision pessimiste, déprimée vers le bas ou optimiste vers le haut.

Au centre, le rond matérialise le temps zéro essentiel. Avec la vision pénétrante sur la nature profonde des êtres et des choses, ce point zéro symbolise à la fois la pleine conscience sur l'instant présent dans lequel le passé n'a plus de place et l'avenir est encore bien absent, et la reconnaissance de la vacuité, c'est à dire la nature vide de tous les phénomènes.

En effet, il n'y a pas de soi et tous les autres points sur le schéma représentent également le non soi.

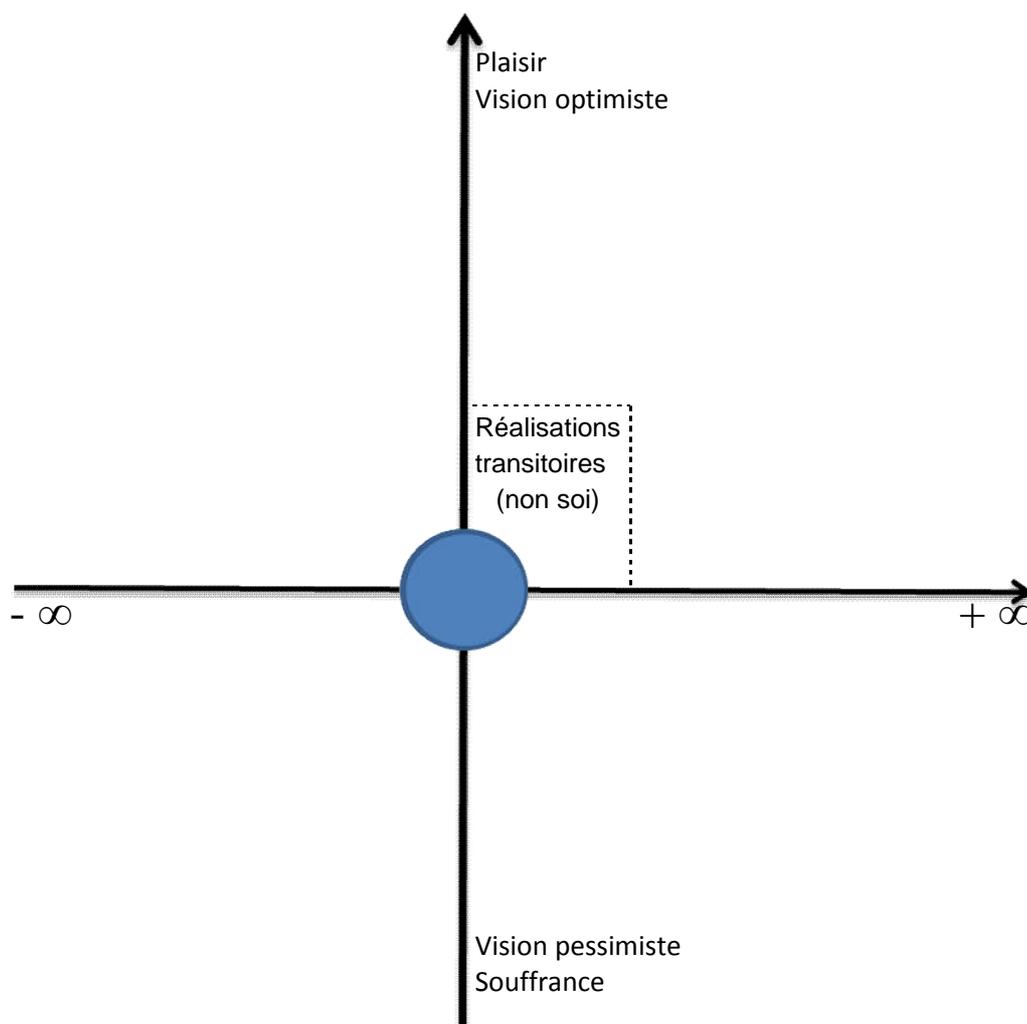
L'interdépendance nous permet de comprendre que tous les phénomènes sont conditionnés, c'est à dire soumis au principe de cause à effet et de la co-production.

L'inter-être met en évidence que nous ne sommes pas uniques, différents les uns des autres mais communs et reliés.

Le juste milieu : Ni permanent ni impermanent, non venu non parti. L'esprit omniscient qui reste là, en nous, clairvoyant et silencieux : Non né non mort, ni existant ni non existant, ni tout ni rien, ni unique ni divers (Mahaprajnaparamita Sastra de Nagarjuna).

L'ultime réalité de la vie indivisible est inconcevable et indicible. Cependant, on peut la saisir avec la notion de l'ainsité. L'ainsité des phénomènes et des êtres est que leur état est juste ainsi avec leur vacuité propre et que tout s'interpénètre. L'Un imprègne le Tout et le Tout est contenu dans l'Un. « Un dharma est contenu dans tous les dharmas ; Tous les dharmas se ramènent à un dharma », tel est l'enseignement dans le Sutra de l'Ornementation de Guirlande -Avatamsaka Sutra. Ainsi les choses sont vues juste en tant que telles.

La vision holistique sur l'impermanence à travers tous ces sceaux de l'enseignement bouddhique apporte une ouverture pour retrouver la force, s'apaiser, et sortir des traumatismes. Si nous savons profiter de ce qui est ainsi, la vie est joie, bonheur et partage.



Sources :

1 : « De l'homínisation à l'humanisation » Institut Français d'Orthologie, 1985

2 : « Le Sage, la Dame, et le Poisson » in Contes Tibétains, Surya Das, Le Courrier du Livre, 1999