



# Observer pour projeter la lumière sur la vraie nature de tous les dharmas

## La Respiration essentielle

Thich Nhat Hanh

Méthodes 13-16

La **treizième méthode** de respiration proposée par le Bouddha  **vise à observer pour projeter la lumière sur la nature impermanente de tous les dharmas**, de tous les phénomènes sans exception : qu'ils soient physiologiques, psychologiques ou physiques. Impermanent ne veut pas seulement dire «présent aujourd'hui, parti demain». La méditation sur l'impermanence est un chemin de méditation merveilleux, pénétrant et profond. Il n'existe pas un phénomène qui soit doté d'une entité durable ou séparée. Toute chose, sans exception, subit une transformation incessante, et aucune n'a un soi indépendant. Être impermanent c'est aussi être sans soi (*anatma*). C'est un point fondamental du bouddhisme concernant la nature de tout ce qui existe.

C

Impermanence signifie aussi « interdépendance ».

Les composantes de l'univers dépendent les unes des autres pour leur existence. Le Sutta Majjhima Nikaya dit :

« *Ceci est, parce que cela est.*

*Si ceci n'est pas, alors cela ne peut être. »*

Impermanence veut aussi dire « sans apparence » (*alaksana*). La réalité de tout ce qui existe est au-delà de tout concept et de toute expression linguistique. Nous ne pouvons pas accéder directement à leur nature vraie et essentielle parce que nous sommes accoutumés à appréhender les phénomènes par l'intermédiaire de la perception et de la pensée. Les catégories de la perception et de la pensée sont des « apparences ». C

L'exemple de la vague et de l'eau est souvent employé pour nous aider à comprendre la nature non apparente de tout ce qui existe. Une vague peut être haute ou basse, apparaître ou disparaître, mais toutes ces manifestations ne peuvent pas affecter l'essence de l'eau. Nous pleurons ou rions en fonction de la manifestation parce que nous n'avons pas encore vu l'essence. L'essence (*svabhava*) est la véritable nature de chaque chose existante et de notre propre réalité. L'impermanence est aussi vacuité (*sunyata*). La réalité de toute chose existante est sa nature non apparente, car c'est une réalité qui ne peut être appréhendée ni par des concepts ni par des mots. Parce qu'elle ne peut pas être comprise, elle est dite vide. Vacuité ici ne signifie pas « non existant », dans le sens d'« opposé à " existant " », « mais non apparente », « libre de tout emprisonnement par des concepts » :

naissance/mort,

existant/non existant,

croissant/décroissant,

pur/impur. C

Dans Le Soutra du Cœur de la Prajñāparamita, il est dit : « Tous les dharmas sont caractérisés par la vacuité, ils ne sont ni produits ni détruits, ni souillés ni immaculés, ni croissants ni décroissants. » Impermanence a aussi pour signification « non-poursuite » (*apranihita*). La présence de toute chose qui existe n'a pas pour objet d'atteindre un but final. Nous ne pouvons rien ajouter à la véritable nature de tout ce qui existe, ni en enlever la moindre parcelle. Elle n'a ni origine ni fin. Nous n'avons pas besoin de chercher la réalisation en dehors de tout ce qui existe. Au sein même de chaque dharma, la nature éveillée est déjà pleinement présente. C

**La quatorzième méthode** respiratoire a pour but **d'observer la projection de lumière sur la vraie nature de tous les dharmas et de notre désir :**

*« J'inspire et j'observe la disparition du désir.  
J'expire et j'observe la disparition du désir. »*

Toutes les choses sont dépourvues de permanence et sont, par conséquent, en voie de dissolution. Une rose, un nuage, un corps humain, un vieil arbre... tous sont engagés dans un processus de désintégration. En ce qui concerne les dharmas, ici même, sur le plan physique, tout passe par les phases de naissance, durée, transformation et disparition. Le méditant débutant peut observer clairement la nature impermanente et évanescence de toutes choses, y compris celle des Cinq Agrégats qui composent son propre soi. C

Les Neuf Contemplations étaient la pratique d'observation spéciale concernant le corps utilisée à l'époque du Bouddha. Les Neuf Contemplations consistent à observer la projection de lumière sur la décomposition du cadavre dans un cimetière, ou celui du pratiquant à partir du moment où il gonfle jusqu'à celui où il se transforme en poussière.

Dans le Khoa Hu Luc (Leçons sur la Vacuité), le roi Trân Thâi Tông (Viêt-nam, XIIIe siècle) contemple de la façon suivante :

*Autrefois, joues rouges et lèvres roses,  
Aujourd'hui, cendres froides et os blancs.  
Position, renom, même s'ils furent insurpassables,  
Ne sont plus que des éléments d'un long rêve.  
Aussi riche et noble que vous soyez,  
Vous n'en êtes pas moins impermanent.  
Jalousie, fierté et narcissisme,  
Mais le soi est toujours vide.  
Grande force, habileté et réussite,  
La vérité finale n'est pas en elles.  
Puisque les quatre éléments se dispersent,  
Pourquoi discriminer entre le vieux et le jeune ?  
Les fissures érodent même les montagnes,  
Le héros meurt plus rapidement.*

*Les cheveux noirs ont à peine poussé sur votre tête  
Que, soudainement, ils blanchissent.  
À peine notre ami vient-il de partir,  
Que la pleureuse arrive pour nos funérailles.  
Le squelette de six pieds d'os secs,  
Avec quelle frénésie cherche-t-il la richesse !  
Cette enveloppe de peau contenant du sang  
Souffre longtemps dans sa recherche de l'amour.*

C'est une façon de voir notre corps et aussi notre esprit. Ce dernier, subtil et vif aujourd'hui, peut devenir lent et sénile demain. On peut méditer de la même façon sur les rivières, les montagnes, les maisons, les richesses, la santé. Les objets de notre désir ont tous des apparences trompeuses. À la lumière de l'observation, ils se révèlent être des appâts contenant un dangereux hameçon. Une fois leur vraie nature révélée, notre soif disparaît. C

Peut-être allez-vous sourire et dire que cette méthode de contemplation va nous mener surtout à un état d'esprit pessimiste, frustrant notre amour de la vie et notre joie d'exister. C'est à la fois vrai et faux. Un médicament peut être amer, mais cela n'empêche qu'il peut très bien guérir notre maladie. La réalité peut se révéler cruelle mais voir les choses comme elles sont constitue le seul moyen pour nous de guérir. La réalité est le théâtre d'une libération effective. La vie coule si rapidement ! et rien ne l'empêchera, un jour, de s'arrêter. La sève de la joie irrigue chaque chose vivante : le monde minéral, végétal et animal. C'est seulement parce que nous nous limitons à une idée étroite de notre soi que nous créons un état d'obscurité, d'anxiété et de chagrin. C

Selon notre vue étriquée d'un soi véritablement existant, la vie se réduit à « mon corps, ma maison, mon épouse, mes enfants et mes richesses ». Mais, si nous pouvons dépasser les limites que nous nous sommes fixées, nous verrons que notre vie existe dans toute chose, et que la dégradation des phénomènes ne peut pas l'affecter, de la même façon que l'apparition et la disparition des vagues ne peut pas influencer ~~(l'être)~~ l'existence de l'eau. En observant de cette manière, par la projection de lumière sur la dégradation de toute chose, nous pouvons sourire devant la naissance et la mort et atteindre une grande paix et une immense joie dans cette vie. C

**La quinzième méthode** nous aide à nous - libérer par nous-mêmes de l'individualité, afin que nous devenions pleinement un élément à part entière de l'univers :

*« J'inspire et je contemple la cessation.  
J'expire et je contemple la cessation. »*

La cessation, signifie, ici, la fin de toute conception erronée, de toutes les notions qui empêchent l'expérience directe de la Réalité ultime, ainsi que la fin de toute souffrance née de l'ignorance concernant la vraie nature des choses. Dans le cas présent, se libérer consiste à se détacher des

concepts de vie et de mort, de possession et de manque, d'apparition et de disparition — concepts sur lesquels se fondent le désir et l'attachement, la peur et l'angoisse, la haine et la colère. La libération veut aussi dire la délivrance (nirvana), l'absence de toutes frontières. C

**La seizième méthode**, comme la quinzième, vise à nous aider à observer afin de projeter la lumière pour abandonner le désir et l'attachement, la peur et l'anxiété, la haine et la colère. En voyant que nous avons en main un précieux joyau, nous abandonnons l'attitude d'envie ou de convoitise caractérisant celui qui en est démuné. En voyant que nous sommes des lions, nous n'aspérons plus, telle la biche, à la protection. En voyant que nous sommes le soleil, nous ne sommes plus comme la chandelle qui craint d'être éteinte par le vent. En voyant que la vie n'a pas de limites, nous abandonnons toutes les divisions qui nous contraignent. Nous nous voyons partout, et nous voyons notre vie en tout. C'est pourquoi nous venons en aide à tous les phénomènes existants, à toutes les espèces vivantes, en faisant le vœu de Bodhisattva, celui qui a atteint le Grand Éveil. C

*Abandonner*, ici, ne veut pas dire délaissier quelque chose afin de chercher autre chose. Cela signifie renoncer à toute comparaison, voir qu'il n'y a rien à enlever et rien à rajouter, et que la frontière entre nous et l'autre est imaginaire. Le pratiquant ne quitte pas son statut d'humain pour devenir un Bouddha. Il cherche le Bouddha dans sa propre condition humaine, en n'abandonnant rien et en ne cherchant rien non plus. C'est le sens de *apranihita*, la « **non-poursuite** », traduit aussi par « absence de désir ». C'est la même chose que la Non-Recherche, un concept pleinement développé dans le bouddhisme mahayana. Abandonner pour être toute chose/et être complètement libre. Plusieurs personnes y sont parvenues, et chacun de nous peut aussi y arriver s'il en a l'intention. C

En résumé, l'ordre proposé pour les Seize Méthodes respiratoires est le même que celui des Quatre Fondements de la Pleine Conscience : il est établi en fonction du corps, des sentiments, de l'esprit et des objets de l'esprit. Le pratiquant intelligent sait comment réguler et maîtriser sa respiration, son corps et son esprit afin d'accroître son pouvoir de concentration, cela avant de poursuivre son travail d'observation afin de projeter la lumière de la conscience. La pratique de la méditation est nourrissante pour le corps et l'esprit, et peut aussi élargir notre vision. Une vue panoramique nous permet d'aller au-delà de notre attachement ou de notre aversion passionnés pour la vie. Elle nous rend joyeux, calmes, stables, tolérants et compatissants. Pour que les pratiques présentées ici aient les plus grandes chances de réussite, nous demandons au lecteur de lire le *Sutta Satipatthana* et de combiner la pratique de ces enseignements du Bouddha avec celles du Sutta Anapanasati.