

L'Impermanence

Thich Nhat Hanh

Le Coeur des Enseignements du Bouddha

...tout est impermanent : les fleurs, les tables, les montagnes, les régimes politiques, les corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. On ne peut rien trouver qui soit permanent. Les fleurs se décomposent, ce qui ne nous empêche pas de les aimer. En fait, on les aime encore plus, parce qu'on sait les apprécier tant qu'elles sont en vie. Si l'on sait regarder une fleur de telle sorte que l'impermanence nous soit révélée, on ne souffrira pas lorsqu'elle mourra. L'impermanence est plus qu'une idée. C'est une pratique pour nous aider à toucher la réalité. Quand on étudie l'impermanence, il faut se demander: «Cet enseignement est-il en rapport avec ma vie quotidienne, mes difficultés quotidiennes, ma souffrance?» (.....)

Chaque fois que l'on regarde ou écoute quelque chose, l'objet de notre perception peut nous révéler la nature de l'impermanence. Nous devons nourrir notre vision profonde de l'impermanence tout au long de la journée. En regardant profondément l'impermanence, on voit que les choses changent parce que les causes et les conditions changent. (...)

L'impermanence ne conduit pas nécessairement à la souffrance. Sans impermanence, la vie ne serait pas possible. Sans impermanence, votre fille ne pourrait pas devenir une belle jeune femme. Sans impermanence, les régimes politiques qui exercent une oppression ne changeraient jamais. On croit que l'impermanence fait souffrir. (...) Ce n'est pas l'impermanence qui nous fait souffrir. Ce qui nous fait souffrir, c'est de vouloir que les choses soient permanentes alors qu'elles ne le sont pas. Apprenons à apprécier la valeur de l'impermanence. Si nous sommes en bonne santé et conscients de l'impermanence, nous prendrons soin de nous. Le fait de savoir que la personne que l'on aime est impermanente nous pousse à la chérir davantage. L'impermanence nous apprend à respecter et à prendre conscience de l'importance de chaque instant et de toutes les merveilles qui sont en nous et autour de nous. En pratiquant la pleine conscience de l'impermanence nous devenons plus attentifs et plus aimants. Le regard profond peut devenir un mode de vie. Nous pouvons pratiquer la respiration consciente pour nous aider à être en contact avec les choses et regarder profondément leur nature impermanente. Grâce à cette pratique nous cesserons de nous plaindre que tout est impermanent et ne vaut donc pas la peine d'être vécu. L'impermanence est justement ce qui rend la transformation possible. (...)

Grâce à l'impermanence, nous pouvons transformer la souffrance en joie. Si nous vivons notre vie en pleine conscience, nous n'aurons aucun regret quand les choses changeront. Nous pourrions sourire, parce que nous aurons fait de notre mieux pour savourer chaque instant de notre vie et rendre les autres heureux. Si vous vous disputez avec quelqu'un que vous aimez, fermez les yeux et visualisez-vous dans trois cents ans. Quand vous rouvrirez les yeux, vous n'aurez qu'une envie, vous prendre dans les bras et reconnaître à quel point vous êtes précieux l'un pour l'autre. L'enseignement de l'impermanence nous aide à apprécier pleinement ce qui est là, sans attachement ni regrets. Notre vision profonde de l'impermanence doit être nourrie chaque jour. Nous vivons alors plus pleinement, nous souffrirons moins et nous apprécierons beaucoup plus la vie.