

SEMAINES LIBRES – CONTEMPLATIONS

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

CONTEMPLER L'IMPERMANENCE

Vous avez sûrement compris ce qu'est l'impermanence et vous avez accepté cette vérité. Mais vous l'avez seulement accepté avec votre mental. Dans la vie quotidienne, vous continuez à vous comporter comme si tout était permanent. Votre idée de l'impermanence ne suffit pas à changer votre comportement. Seule, la vision profonde de l'impermanence est capable de vous libérer. Mais, vous ne pouvez acquérir celle-ci sans pratiquer la contemplation de l'impermanence, c'est-à-dire, sans imprégner toutes vos actions de la vision de l'impermanence. Vous imprégner de cette vision signifie également pratiquer la concentration sur l'impermanence. Continuellement présente, cette vision éclairera toutes vos actions et protégera votre liberté et votre bonheur. Vous savez que la personne que vous aimez est impermanente, mais vous vous comportez exactement comme si elle était permanente, comme si elle était là pour toujours, sous cette même forme, avec ce même état d'esprit et ces mêmes perceptions. La vérité est contraire. Elle change continuellement dans son corps comme dans son esprit. Aujourd'hui, elle est là mais peut-être que demain, elle ne le sera plus. Aujourd'hui, elle est en bonne santé mais peut-être que demain, elle sera malade. Aujourd'hui, elle n'est pas gentille mais peut-être que demain, elle le sera... En voyant cela, votre comportement sera plus approprié. En vous souvenant qu'elle est impermanente, vous faites ce que vous pouvez aujourd'hui pour la rendre heureuse, car il n'est pas sûr qu'elle soit là demain. Elle reste encore auprès de vous aujourd'hui, mais si vous n'êtes pas gentil avec elle, peut-être que demain, elle vous quittera. Si vous êtes en colère contre elle et avez l'intention de dire ou de faire quelque chose pour la faire souffrir, elle qui a osé vous causer de la peine, alors fermez les yeux, faites une longue inspiration et contemplez l'impermanence :

En colère dans la dimension historique,

Je regarde l'avenir en fermant les yeux.

Dans trois cents ans,

Où seras-tu, où serai-je ?

Cette pratique s'appelle la visualisation. Vous voyez ce que vous et la personne que vous voulez punir deviendrez dans trois cents ans. Vous vous verrez, tous les deux, en poussière. En voyant votre nature impermanente et la sienne, et en sachant que vous deux vous deviendrez poussière en moins de cent ans, vous comprenez immédiatement qu'il est stupide de vous mettre en colère et de vous faire souffrir l'un et l'autre. Vous appréciez au contraire sa présence dans le moment présent. La colère se dissipe et ouvrant les yeux, vous n'avez plus aucune envie de la punir. Tout ce que vous voulez faire est de la serrer dans vos bras. La contemplation de l'impermanence dénoue ainsi le noeud appelé la colère. En concentrant votre esprit, vous le libérez.

CONTEMPLER LE NON-SOI

Dans la section Reconnaître votre père ou votre mère en vous, nous avons parlé de la présence du père dans l'enfant. Vous avez compris que l'enfant est la continuation du père, que l'enfant est le père, que le bonheur de l'enfant est aussi celui du père et que la souffrance du père est celle de l'enfant. Maintenir cette vision signifie contempler le non-soi. N'ayant pas d'identité séparée, le soi est fait d'éléments non-soi, comme la fleur est faite d'éléments non-fleur, telle que la graine, le fumier, la pluie, le rayon de soleil... En enlevant les éléments non-fleur de la fleur, la fleur ne peut plus exister. La contemplation du non-soi tranche les liens de la discrimination, de la jalousie, de la colère, de la haine ou du désespoir.

CONTEMPLER LA VACUITÉ ET LA NON-FORME

La vacuité signifie l'absence d'identité séparée : la fleur ne peut exister par elle-même, mais existe grâce aux éléments non-fleur dont nous avons parlé. La vacuité ici ne signifie pas le néant ou la non-existence. Elle signifie simplement l'absence d'identité séparée. Tous les phénomènes dépendent les uns des autres pour se manifester. Ceci est parce que cela est. Ceci n'est pas parce que cela n'est pas. La contemplation de la vacuité est aussi la contemplation de l'Inter-Être. Ceci se trouve dans cela. Cela n'existe pas à l'extérieur de ceci. Ceci est cela. La contemplation de la non-forme vous aide à ne pas tomber dans le piège des apparences. Dès qu'il y a la forme, la tromperie suit. La vapeur d'eau est là mais vous ne pouvez pas la voir et vous ne pouvez pas dire qu'elle n'existe pas. Le nuage n'existe plus sous forme de nuage parce qu'il est devenu pluie et vous ne pouvez pas dire que le nuage est passé de l'état de l'être à celui du non-être. Vous ne pouvez pas voir la vapeur d'eau, mais lorsque celle-ci rencontre une couche d'air froid, elle se condense pour devenir nuage ou rosée. Il serait faux de dire que le nuage ou la rosée est passé de l'état du non-être à celui de l'être. La contemplation de la non-forme vous libère de toute peur et de tout désespoir. Elle vous apporte la grande liberté.

CONTEMPLER LA NON-POURSUITE

La contemplation de la non-poursuite vous permet d'arrêter toute quête qui peut vous épuiser. La non-poursuite signifie que vous ne courez derrière aucun objet. Le bonheur peut être là dans le moment présent. Vous êtes déjà ce que vous voulez devenir, comme une vague qui découvre que sa nature est l'eau, elle n'a plus besoin de rechercher l'eau. La vie est tellement merveilleuse. Le paradis et le bonheur sont déjà en vous et autour de vous. La contemplation de la non-poursuite vous aide à vous arrêter et à commencer une vie comblée et heureuse.

CONTEMPLER LE NON-DESIR

Contempler le non-désir signifie regarder profondément la nature des objets que vous désirez. En les regardant profondément, vous voyez les dangers, les accidents, la souffrance qu'ils vous apportent. Si le poisson voyait à l'intérieur du ver délicieux, le crochet tranchant caché qui l'attend, il ne mordrait pas et l'hameçon ne l'attraperait pas. La contemplation du non-désir protège votre liberté. Vous ne deviendrez jamais victime des objets de votre désir et vous vivrez en paix et dans le bonheur avec cette liberté.

CONTEMPLER LA NON-NAISSANCE

La non-naissance est la nature de la réalité de toutes choses. En regardant les apparences, vous voyez la naissance et la mort, la réussite et l'échec, l'être et le non-être, le venir et le partir. Mais en regardant profondément, vous découvrez la nature de la non-naissance et de la non-mort, du non-être et du non non-être, du non-venir et du non-partir, du non-même et du non-différent de toutes choses.

La nature du nuage est la non-naissance et la non-mort. Avant de prendre cette forme, il a été l'eau de la rivière ou de l'océan. Il s'est transformé en vapeur d'eau et ensuite en nuage grâce à la chaleur du soleil. Sa nature est la non-naissance car il n'est pas devenu quelque chose à partir de rien. Parce qu'il n'est plus sous la forme de nuage, il peut prendre une autre apparence comme la pluie, la neige, la glace, le brouillard ou le petit ruisseau... Sa nature est aussi la non-mort car il ne peut devenir rien à partir de quelque chose. La non-naissance et la non-mort sont la nature véritable du nuage, et aussi celle de toutes choses, la vôtre comme la mienne.

Une fois que la vision profonde de la non-naissance se manifeste, vous n'avez plus peur de rien, vous avez la grande liberté. C'est le fruit le plus précieux de la méditation.