

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

# Vivre l'impermanence selon Bouddha

TROUVER L'APAISEMENT  
MÊME QUAND TOUT EST ÉPHÉMÈRE

*« Il y a deux façons de se tromper :  
l'une est de croire ce qui n'est pas,  
l'autre, de refuser de croire ce qui est. »*

Sören Kierkegaard

CONCEPT  
jouissance  
EDITIONS

# Dédicace

À Dounia Hannach et à Lydie Horn,  
en sincère et très affectueux hommage  
pour leurs belles capacités à inclure  
de l'intensité dans l'éphémérité.

## **Du même auteur aux Éditions Jouvence**

*La Joie de vivre selon Épicure*

*Le Lâcher-prise selon Épictète*

*Mon Cahier poche: Je ne me prends plus la tête au travail,*  
avec Catherine Leclercq

*L'Empathie, un chemin vers la bienveillance*

*Stop à l'auto-sabotage professionnel!,* avec Catherine Leclercq

*Petit Traité de non-violence*

*Le Grand Cahier d'exercices des gens heureux* (collectif)

*J'ai des talents formidables!*

*Sortir de l'anxiété,* avec Mona Poisson

*Petit Cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés*

## **Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Écopsychologie,* Michel Maxime Egger

*Les Quatre Nobles Vérités et l'Octuple Sentier du Bouddha,*  
Christian Miquel

*Croissance / décroissance,* Philippe Roch

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

### **Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-060-1

Couverture: Éditions Jouvence

Composition intérieure : Morgane Postaire

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

# SOMMAIRE

<b>Présentation de la collection</b>	<b>p. 7</b>
<b>La règle des trois</b>	<b>p. 8</b>
<b>Introduction</b>	<b>p. 10</b>
<b>I. La naissance d'une tradition</b>	<b>p. 12</b>
1- De la vie princière aux doutes	p. 14
2- L'Éveil et la Voie du milieu	p. 18
<b>II. De l'ignorance à la vérité</b>	<b>p. 24</b>
1- Les Quatre Nobles Vérités	p. 26
2- Quand il est question de souffrance	p. 30
3- De l'attachement au manque	p. 38
4- La souffrance a aussi sa finitude	p. 42
<b>III. Un chemin libérateur</b>	<b>p. 48</b>
1- L'Octuple Sentier	p. 50
2- Les 3 chemins de la discipline éthique	p. 53
3- Les 3 chemins de la concentration	p. 58
4- Les 2 chemins de la sagesse	p. 64
<b>IV. L'impermanence pour vivre en sérénité</b>	<b>p. 70</b>
1- Les contours de l'impermanence	p. 72
2- Une aide pour supporter nos souffrances	p. 83
<b>V. L'éphémère est éternel</b>	<b>p. 98</b>
1- « Toutes les choses coulent »	p. 100
2- La mort d'un proche	p. 108

<b>VI. Une invitation à vivre pleinement ce qui est</b>	<b>p. 116</b>
1- L'impermanence dans nos relations personnelles	p. 118
2- La relation à nos enfants	p. 123
3- Impermanence et vie professionnelle	p. 126
4- Vivre la vie que nous voulons vivre	p. 130
<b>Conclusion</b>	<b>p. 140</b>
<b>À propos de l'auteur</b>	<b>p. 144</b>

# Les concepts

## Jouvence

« **C**oncept : représentation mentale, générale et abstraite d'un objet ou d'une idée » selon la définition du Petit Robert.

C'est ainsi que Jouvence a baptisé cette nouvelle collection qui a pour ambition d'expliquer des « concepts » afin de vous **donner des repères** qui vous **aideront à l'action dans votre quotidien**.

Dans un monde où l'information est surabondante et incessante, il est souvent difficile de prendre du recul, de retourner justement au « concept » pour **retrouver du sens**, de se poser la question du « pourquoi ? », tellement nous sommes submergés par le « comment ? ».

Notre objectif est donc de vous donner les bases pour ouvrir les yeux sur le monde, de vous poser les bonnes questions et d'y apporter des réponses, vos réponses, par une interrogation lucide pour porter un regard éclairé sur vous, sur vos relations, et sur le monde.

L'effort est mis sur la forme avec des icônes qui vous guident au long de votre lecture, mais aussi et surtout sur le fond avec des textes concis et structurés pour aller à l'essentiel avec des mises en évidence graphiques.

Nos livres se veulent brefs car, en parodiant Boileau : « *Ce qui se conçoit clairement s'énonce brièvement !* »

La philosophie définit et propose des concepts pour qu'ils nous aident à vivre en cohérence : nous posons les bonnes questions et sommes l'auteur des réponses que nous apportons. C'est pourquoi vous trouverez au fil des pages des interrogations, des interpellations. **Les réponses seront bien souvent en vous.**

## La règle des trois

Comme dans tous les ouvrages de la collection «Concept Jouvence», nous allons aborder notre sujet en proposant trois mots-clés, trois citations et trois conseils destinés à faciliter votre approche.

### L'impermamence en trois mots

CONSCIENCE  
ÉPHÉMÉRITÉ  
PRÉSENCE

### L'impermamence en trois citations

*« Il n'y a aucune constante existence,  
ni de notre être ni de celui des objets... »*

*... Et nous, et notre jugement,  
et toutes choses mortelles,  
vont coulant et roulant sans cesse. »*

Montaigne

*« Tout ce que nous avons deviendra  
source de souffrance quand nous le perdrons  
si nous ne sommes pas conscients de son  
impermanence. Si nous en sommes conscients,  
nous pouvons faire usage des choses  
sans qu'elles soient un fardeau. »*

Ajahn Chah

*« Vis pleinement chaque instant,  
Libre de tous soucis, de toute anxiété.  
Conscient de l'impermanence,  
Ne laisse pas filer tes jours dans l'inutile. »*

Thich Nhat Hanh

## Trois conseils de l'auteur

Ne retenons pas ce qui ne peut être retenu et soyons présent à ce qui est de manière à vivre ce que nous avons à vivre avec apaisement.

Comprenons que tout est transitoire pour vivre nos souffrances avec espoir et nos bonheurs avec intensité.

La souffrance, c'est vouloir ce qui n'est plus ou ce qui n'est pas encore. Le bonheur, c'est ne rien vouloir d'autre que ce qui est.



# Introduction

**N**ous avons pour habitude de vivre comme si tout était stable. Heureux, nous désirons que ça perdure et quand ça s'achève, nous ressentons colère ou tristesse. Malheureux, nous croyons parfois que nous ne nous en sortirons jamais et de même, nous ressentons colère ou tristesse.

Or, rien n'est fixe, tout est mouvement, tout change tout le temps. Que ce soit nos états de bien-être ou de souffrance, nos biens matériels, nos amours, nos enfants, nos idées, les saisons, les étoiles, la vie en général et notre vie en particulier, tout est sujet à changement car rien n'est permanent.

L'enseignement majeur de Bouddha a été centré sur la souffrance après avoir constaté qu'elle est partout. Il l'a constatée et définie puis a déterminé sa provenance et décidé de nous en délivrer. La cause essentielle de nos souffrances tient à nos attachements. Nous sommes en effet attachés à des personnes, à des objets, à des pensées, etc. Et si nous y sommes attachés, c'est parce que nous croyons qu'ils sont immuables. Nous ne voulons pas admettre que ce que nous aimons peut disparaître et que ce que nous n'aimons pas puisse apparaître. Trois aspects notamment, bien qu'ils ne soient pas les seuls, nous affectent : la maladie, le vieillissement et la mort.

Comme beaucoup d'autres, Bouddha n'a cessé de dire que tout est impermanent. La vie ne cesse de nous montrer, jour après jour, que rien ne dure éternellement. En réalisant cela, nous pouvons nous en désespérer : si tout disparaît, à quoi bon bâtir quoi que ce soit ? Si tout doit

disparaître, rien n'a de sens : pas plus les gens que nous rencontrons que nous-mêmes, et pas davantage notre existence terrestre que l'univers tout entier. Raisonner ainsi conduit tout droit à un nihilisme désespéré.

Mais il existe une autre façon d'aborder l'impermanence. Tout d'abord, considérer que ce qui nous afflige ne dure pas et prendra donc fin. Voilà de quoi retrouver de l'espoir au lieu de demeurer dans le découragement et la détresse. Ensuite, le fait de savoir que nos instants de bonheur sont également éphémères devient une incitation à les vivre et à les savourer totalement, dans une pleine conscience de ce qu'ils sont.



*« Si nous pouvons atteindre la compréhension de ce que nous sommes vraiment, il n'y a pas de meilleur remède pour éliminer toute souffrance. Ceci est le cœur de toutes les pratiques spirituelles. »*

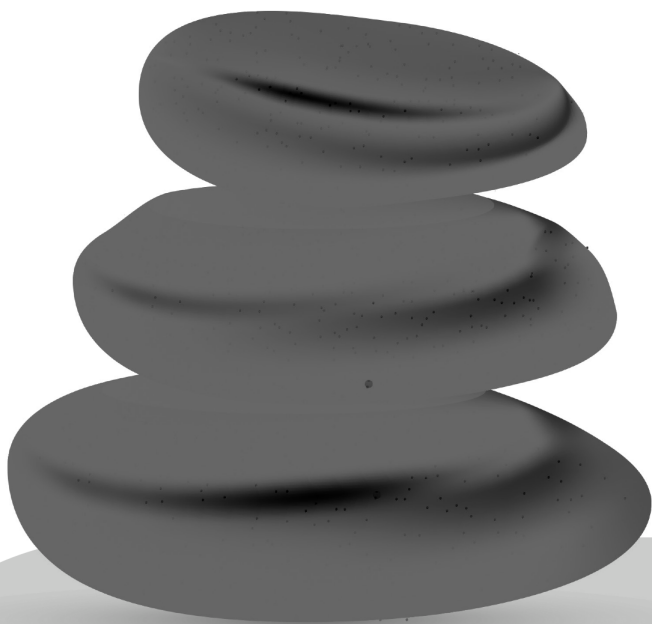
Kalou Rinpoché

Nous découvrons alors un nouveau rapport avec la réalité. Au lieu d'en avoir une vision idéalisée, qui entraînera nécessairement de la déception et de la souffrance, nous pouvons apprendre à voir le monde et la vie tels qu'ils sont réellement, à les accepter ainsi et à les vivre avec de la joie. En quittant le royaume de l'illusion, nous nous reconnectons avec la réalité et quand nous l'acceptons telle qu'elle est vraiment, alors nous pouvons vivre avec l'impermanence dans l'apaisement et même dans la sérénité. C'est le voyage lumineux que nous allons accomplir.

# I.

## LA NAISSANCE D'UNE TRADITION

Au VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C. est né un homme qui a consacré son existence à vouloir délivrer les hommes de la souffrance de l'existence. Même si, par la suite, certains l'ont divinisé, il a toujours affirmé n'avoir aucune dimension divine et deviendra celui que l'on nomme Bouddha. À partir de prises de conscience, il a élaboré des vérités devenues universelles et qui ont conservé leur pleine actualité au travers des siècles.



*«L'or de l'éveil est dans le sol de notre esprit,  
mais si nous ne creusons pas, il reste caché.»*

Kalou Rinpoché

# 1. De la vie princière aux doutes

## Une période foisonnante

**B**ouddha naît dans une période foisonnante que l'humanité a rarement connue, d'une incroyable richesse sur les plans intellectuels, artistiques, philosophiques et spirituels.

Dans ce VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère, l'empire néo-babylonien atteint le sommet de sa puissance et l'empire romain se forme peu à peu. Alors que règnent ailleurs monarchies ou oligarchies, la Grèce fait apparaître, grâce à Solon, un nouveau système de gouvernement : la démocratie. Elle est également à l'origine, en plus de nouvelles formes d'art, d'un immense déploiement philosophique (Pythagore, Thalès de Milet, Diogène, Parménide, etc.), et notamment Héraclite d'Éphèse qui insistera plus d'une fois sur l'impermanence de toutes choses.

Chez les Perses, le zoroastrisme, première religion monothéiste, devient la religion officielle et impactera fortement les religions monothéistes postérieures (judaïsme, christianisme et islam) ainsi que la philosophie de l'Occident (Platon, Aristote, Montaigne, Érasme, Nietzsche...).

En Chine, deux philosophes majeurs marquent le pays de leur empreinte qui va perdurer jusqu'à aujourd'hui : Confucius, exposant un ensemble de valeurs ayant pour but l'harmonie des relations humaines, et Lao Tseu, penseur puissant, auteur du *Tao Te King*.

Et en Inde existent le jaïnisme et l'hindouisme, parmi les plus vieilles religions du monde et encore pratiquées. Continent en pleine effervescence spirituelle, il multiplie différentes écoles hindouistes dont les enseignements se diffusent également en Asie, en Chine et une partie du monde méditerranéen.

Enfin, c'est à cette époque qu'apparaissent les tout premiers chemins de la route de la soie entre la Chine et l'Occident, favorisant ainsi un commerce international, mais aussi des échanges de cultures, de pensées et de religions.

BON À SAVOIR



Il est singulier de remarquer que trois hommes, n'ayant certainement jamais entendu parler l'un de l'autre, développent des thématiques possédant des analogies ou des points de rencontre troublants. L'un est en Chine, l'autre en Grèce et le troisième en Inde. Ce sont Lao-Tseu, Héraclite et Bouddha.

## L'enfance d'un Prince

C'est dans ce contexte de religiosité et de spiritualités fortes que naît Bouddha. Né à Kapilavastu, au nord de l'Inde, on retient généralement comme date de sa naissance 560 à 550 av. J.-C.

Il a pour mère la reine Mayadevi (*maya* signifiant « illusion ») et pour père le roi Shuddhodana, souverain du petit royaume de Kosala constitué par une confédération des tribus Sakyas. On lui aurait

donné le nom de Gautama et comme il appartient au clan des Sakyas, on lui donnera aussi le surnom de Sākyamuni («le sage du clan des Sakyas»). Selon d'autres sources, Gautama serait son nom de famille. Le prénom de Siddhārtha («celui qui a atteint son but») lui sera donné plus tard.

Sa mère meurt une semaine après sa naissance. Adoré de son père, le garçon reçoit une très bonne éducation et étudie les lettres, les sciences, les langues ainsi que la musique, la danse et divers arts martiaux. En outre, un brahmane l'initie à la philosophie hindoue. Son enfance se déroule paisiblement et luxueusement.

À 16 ans, selon la coutume, il est en âge de se marier. Il épouse sa cousine, la belle Yashodara qui donne naissance, dix ans après, à un fils, Rahula. Il va vivre dans des palais somptueux une longue période de confort, d'aisance et d'opulence.

## Des rencontres décisives

Mais peu à peu, cette existence ne le satisfait plus. Magnificence et somptuosité certes, mais royaume de l'illusion. Siddhārtha est assailli par de nombreuses questions métaphysiques. Au cours de trois sorties, il va successivement rencontrer :

- un vieillard usé par l'âge ;
- une personne malade, gémissante sur son grabat ;
- un convoi funèbre portant vers le bûcher un cadavre.

Il songe alors que lui aussi, bien que jeune, beau et bien portant, va connaître un jour la vieillesse et sa lente

décrépitude, la maladie et ses souffrances et finalement la mort, comme tout être vivant.

Bien que son père multiplie fêtes et divertissements, il entre dans de profondes et sombres réflexions. Il prend conscience que l'on n'échappe pas à la vieillesse, à la maladie et à la mort et que tout ce dont il a joui jusqu'alors n'est qu'une illusion éphémère. Les plaisirs superficiels n'ont rien à voir avec la réalité de la vie et notamment la souffrance de l'humanité.

Il rencontre enfin un sâdhu («homme de bien»), qui cherche à vivre une vie de sainteté. C'est ce que l'on appelle un renonçant : ayant coupé tout lien familial, se dépouillant de tout, il se nourrit de ce qu'on peut lui donner, récite des mantras, pratique yoga et méditation, respecte abstinence sexuelle et vœu de silence et ne vise que la recherche d'absolu à travers diverses mortifications. C'est un choix délibéré pour atteindre une lumière intérieure, pour parvenir à la connaissance du Tout, de l'Absolu.

Siddhârta découvre que ce sâdhu, qui n'a ni toit ni attache et ne possède rien, est serein et paisible. Il songe que là est peut-être le chemin, à l'opposé de cet hédonisme qu'il a connu et ne lui apporte plus la joie.