

La compréhension bouddhiste de l'instant

Dominique Side

L'instantanéité s'est imposée comme la théorie dominante de l'existence dans le bouddhisme. Pour l'érudit indien du 8^e siècle Shantarakshita ⁽¹⁾, cette théorie est l'enseignement le plus important donné par le Bouddha car elle réfute à elle seule, pour ainsi dire, toutes les opinions non bouddhistes concernant la création du monde et l'existence d'une âme. Au fil des siècles, les bouddhistes ont avancé de nombreux arguments différents pour contrer les croyances non bouddhistes en montrant qu'elles sont truffées d'incohérences et de contradictions en soi. Tous ces raisonnements sont bons. Mais en fin de compte, dit Shantarakshita, ces efforts sont inutiles car chacun de ces points de vue peut être réfuté simplement et uniquement par l'enseignement sur le caractère momentané des choses.

Tous les objets matériels peuvent être décomposés en leurs plus infimes parties constitutives qui sont des "particules sans partie" - comme les atomes ou les quarks ; ils sont donc appelés composites. La matière et l'esprit sont tous deux décomposés en leurs plus courts instants constitutifs. Les bouddhistes considèrent que toutes les choses conditionnées et composites -- tout, des particules aux grands objets, en passant par les pensées et les sensations -- sont momentanées par nature. Elles *semblent* exister de manière stable et continue, mais une analyse fine révèle qu'elles sont en réalité un flux perpétuel. Toutes les parties constitutives dont elles sont faites existent dans une succession de moments; un moment produit le suivant selon des lois causales qui font que le semblable produit le semblable. Dans l'Abhidharma, les enseignements de sagesse bouddhiste, un instant est défini comme un soixante-cinquième de la durée d'un claquement de doigt. Cela signifie que chaque particule ou *dharma* naît et ne dure qu'un instant fugace avant de cesser d'exister. Le terme technique pour cela est "continuité sérielle", c'est-à-dire une continuité apparente basée sur les moments d'une série.

Les unités infiniment petites dont sont composés les phénomènes (qu'il s'agisse de particules ou d'instant) ne peuvent être perçues par les sens et sont donc qualifiées de subtiles. C'est pourquoi il est difficile d'y réfléchir. Si nous voulons les comprendre plus profondément, il est donc utile de se tourner vers les découvertes qui ont été faites à l'aide d'instruments scientifiques. Différents types de machines nous permettent de percevoir indirectement des particules matérielles infiniment petites comme les électrons et les quarks tandis que d'autres machines mesurent des fractions d'un instant. C'est comme si nous devions développer des "yeux laser" pour voir à travers la solidité des choses et réaliser que, aux niveaux atomique et subatomique, elles sont en perpétuel mouvement.

Prenez l'exemple des objets, qu'ils soient organiques comme un morceau de viande ou inorganiques comme un écran d'ordinateur. Tous deux semblent stables et continus et pourtant, si nous les plaçons sous un microscope ou un microscope électronique, nous verrons que les atomes ou les cellules qui les composent changent et bougent à chaque instant. Nous pouvons également penser à la façon dont un stroboscope ralentit notre perception pour nous montrer les moments successifs d'un mouvement qui, autrement, semblerait continu. Les films sont également un exemple courant: ils semblent montrer une histoire continue, mais l'analyse révèle qu'ils sont composés de nombreuses images statiques. L'impression de continuité dépend donc entièrement de la vitesse, plus de 24 images par seconde pour être exact.

Ce principe explique le fonctionnement de la pratique de la méditation. La méditation du repos calme permet aux pensées et aux émotions de se calmer et se déposer. L'agitation mentale ralentit et son intensité est réduite. Tant que les pensées et les émotions se bousculent dans un esprit agité et distrait, elles sont ressenties comme un flux continu et notre conscience est emportée par ce flux. C'est seulement lorsque les pensées ralentissent dans la pratique de la méditation qu'il est possible de faire l'expérience de leur nature momentanée. Nous entraînons l'esprit à discerner chaque image du film: à remarquer quand une pensée surgit, à savoir quelles sont les pensées présentes à l'esprit, et à remarquer quand une pensée se dissout.

Pour contempler l'instantanéité d'un objet particulier, je pourrais me concentrer, par exemple, sur ma table basse. Je commence en sachant intellectuellement que ma table basse est faite d'atomes et que ces atomes (et molécules) changent d'instant en instant dans un processus continu de détérioration et de vieillissement. Lorsque je me concentre sur cette table basse en méditation, je réfléchis à ce que cela signifie et à l'écart entre la solidité apparente et le flux intrinsèque. Il se peut que je ne développe pas la capacité de "voir" réellement son flux, mais je pourrais bien constater que mon attachement à sa réalité est affaibli et que ma relation avec elle est adoucie par la réalisation qu'elle n'est pas l'objet statique et bien défini qu'elle semble être. Et réduire l'attachement est le point principal. Si une chose n'existe pas réellement en tant qu'entité stable, alors à quoi peut-on s'attacher et quel est le sens de l'attachement à une image projetée de ce que nous pensons à tort qu'elle est ? Nous ne ressentons de l'attachement que pour quelque chose ou quelqu'un que nous pensons être réel. Donc une fois que nous réalisons que les choses ne sont pas réelles de la manière dont nous pensions qu'elles l'étaient, notre attachement à elles diminue automatiquement. C'est un exemple de la façon dont la connaissance et la sagesse éliminent les afflictions en alignant nos émotions sur la réalité.

En réfléchissant à l'existence momentanée d'objets spécifiques, nous constatons que certains objets sont manifestement plus momentanés que d'autres. Les fleurs vivantes (plutôt que celles en plastique) sont traditionnellement considérées comme un exemple de changement perpétuel, car leur passage du bourgeonnement à la floraison puis au flétrissement est visible sur une période de temps relativement courte. Le flot d'une rivière est un autre exemple bien connu, car l'eau de la rivière devant vous n'est jamais la même d'un moment à l'autre. Il est donc plus facile de commencer à contempler des objets de ce type et de passer à des objets plus rigides et plus solides au fur et à mesure que l'on se familiarise avec cette idée.

La nature momentanée de tous les phénomènes a des implications extrêmement importantes. Elle exige rien de moins qu'une vision complètement différente du monde. Premièrement, cela signifie que la perception humaine est limitée et que même ceux qui ont le QI le plus élevé ou les yeux les plus aiguisés sont incapables de percevoir la réalité telle qu'elle est. La réalité subtile qui est décrite dans le bouddhisme dépasse notre champ de perception normal. Nous sommes confrontés au fait que ce que nous connaissons directement n'est qu'à un niveau de surface, et que pour aller plus en profondeur, nous avons besoin de logique et de raisonnement, d'expérimentation, de contemplation, de méditation et de beaucoup d'efforts déterminés. Réfléchir aux implications des limites de nos connaissances donne à réfléchir. Et cela donne encore plus à réfléchir lorsque l'on se rappelle que les enseignements bouddhistes enseignaient l'instantanéité bien avant que les microscopes n'existent. Ils appréhendaient cette réalité par la logique et la méditation sans utiliser d'accessoires mécaniques. C'est assez impressionnant.

La deuxième implication révolutionnaire est que le flux perpétuel prouve que les ensembles qui constituent notre expérience n'ont pas de réalité intrinsèque, inhérente et essentielle qui,

d'une manière ou d'une autre, sous-tendrait ou surpasserait l'ensemble de leurs parties. Certains philosophes et penseurs religieux non bouddhistes croient aux essences et aux âmes mais ils ne perçoivent jamais réellement les essences dont ils parlent, ils les établissent par des raisonnements logiques. Mais avec le flux perpétuel, il n'y a aucun besoin logique de supposer que les choses ont une essence pour garantir leur existence continue dans le temps. La continuité sérielle suffit à expliquer comment les choses surgissent, existent pendant un certain temps, puis se décomposent et se désintègrent. Et cela s'applique non seulement aux objets du quotidien mais aussi à l'univers tout entier. Il n'est donc pas nécessaire de supposer un dieu créateur pour expliquer comment le monde est né et comment il évolue et change continuellement. Cette conséquence est capitale, bien sûr, et s'aligne avec une compréhension scientifique moderne de la réalité.

La prise de conscience de la nature composite des choses réduit notre attachement à celles-ci et la prise de conscience de leur caractère momentané réduit encore davantage nos certitudes. C'est la troisième implication de l'instantanéité. C'est une vérité si radicale qu'elle démantèle le monde tel que nous le connaissons et le sol sur lequel nous nous tenons métaphoriquement. Ironiquement, cependant, la science a prouvé ces deux vérités, la nature composite et momentanée de la réalité, de sorte que ces anciennes idées bouddhistes ne nous surprendront pas beaucoup sur le plan intellectuel. Mais le bouddhisme va plus loin que la science en proposant des méthodes contemplatives et méditatives pour transformer les "vérités objectives" en une manière de ressentir et de se rapporter aux choses, et pas seulement en une manière de penser aux choses. Cette méthode d'apprentissage modifie notre relation émotionnelle à toute chose et rompt ainsi notre attachement aux choses qui, pour le Bouddha, est une cause première de souffrance. C'est pourquoi une réflexion profonde sur l'instantanéité change réellement notre façon de voir le monde.

Enfin, nous portons notre attention sur le caractère momentané des êtres vivants et nous réalisons que notre propre existence en tant que personne est également en perpétuel changement. Il va sans dire que toute prise de conscience de ce genre, à quelque degré que ce soit, entraîne un retournement immense du siège de la conscience. Nous ne nous identifions plus naïvement à quoi que ce soit de notre corps, notre esprit, nos sensations ou nos pensées, nos tendances, etc. Tous les facteurs mentaux décrits comme des pensées ou des sensations sont momentanés au sens radical du terme, et nous reconnaissons qu'ils sont complètement et totalement susceptibles de changer. Lorsqu'une personne est décrite comme ayant telle ou telle habitude ou telles forces et faiblesses, du point de vue bouddhiste, il ne s'agit que d'une figure de style. Une personne ne peut jamais être définie de manière fixe ou permanente. La psychologie bouddhiste a peu de choses en commun avec la manière dont la psychologie occidentale catégorise les différents types de personnes ⁽²⁾. L'Abhidharma s'intéresse aux moments et à la manière dont le moment suivant peut être produit de manière fraîche et imprévisible. La personne n'est pas une entité, c'est un processus.

L'opposé de l'instantanéité est la permanence et, pour les érudits bouddhistes, cela ne s'applique qu'aux phénomènes inconditionnés. Dans les débuts de la pensée bouddhiste, seuls l'espace et le *nirvâna* sont considérés comme inconditionnés et permanents.

⁽¹⁾ Shantarakshita, *Tattvasamgraha*, Chapitre 8, 350-351

⁽²⁾ Stefan Anacker, *Seven Works of Vasubandhu*, p.54