

Le Cœur des enseignements de Bouddha. La Table Ronde, 2000

Les Cinq Agrégats (extrait)

Le Non-Soi

Selon le bouddhisme, un être humain est composé de cinq agrégats (skandha) : la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Les cinq agrégats contiennent tout — à la fois ce qui est en nous et autour de nous, dans la nature et dans la société.

La forme signifie notre corps, y compris nos cinq organes des sens et notre système nerveux. Apprenez à regarder votre corps comme une rivière dans laquelle chaque cellule est une goutte d'eau. À chaque instant, des cellules naissent et d'autres meurent. La naissance et la mort sont indissociables. Regardez la nature impermanente et interdépendante de votre corps. Observez que votre corps n'a pas d'entité permanente et vous cesserez de vous identifier uniquement à lui ou de le considérer comme un « soi ». Voyez le corps comme une formation vide de toute substance qu'on pourrait appeler le « soi ». Avec le regard profond, le corps cessera d'être un agrégat d'attachement et vous serez libre et sans craintes.

Le deuxième agrégat est celui des sensations

Il y a une rivière de sensations en nous et chaque goutte d'eau de cette rivière est une sensation. Pour observer les sensations, il suffit de s'asseoir sur la berge de la rivière et d'identifier chaque sensation qui passe, qu'elle soit agréable, désagréable ou neutre. Une sensation dure un certain temps, puis une autre apparaît. Méditer, c'est être conscient de chaque sensation. Reconnaissez-la, souriez-lui, regardez-la profondément et embrassez-la de tout votre cœur. En continuant à la regarder profondément, nous découvrons la véritable nature de cette sensation et nous n'avons plus peur, même d'une sensation douloureuse. Nous savons que nous sommes plus que nos sensations, et parfaitement capables d'embrasser chaque sensation et d'en prendre soin.

En regardant profondément chaque sensation, nous identifions ses racines qui sont dans notre corps, nos perceptions ou notre conscience profonde. Comprendre une sensation, c'est commencer à la transformer. Nous apprenons à embrasser toutes nos sensations, même les plus fortes, avec l'énergie de la pleine conscience jusqu'à ce qu'elles soient calmées.

Nous pratiquons la respiration consciente en observant notre abdomen qui s'élève et s'abaisse et nous prenons soin de nos émotions tout comme nous prendrions soin de notre petit frère ou de notre petite sœur. Nous pratiquons le regard profond dirigé sur nos sensations et nos émotions pour identifier ce qui les a fait apparaître. Nous savons qu'en leur offrant des nourritures plus saines, nous pourrions les transformer. Nos sensations sont des formations impermanentes et sans substance. Nous apprenons à ne pas nous

identifier à elles, à ne pas les considérer comme un soi séparé, à ne pas prendre refuge en elles et à ne pas mourir à cause d'elles. La pratique nous aide à cultiver la non-peur et nous libère de notre tendance à nous attacher à la souffrance, voire à nous l'approprier.

Le troisième agrégat est celui des perceptions

Il y a en nous une rivière de perceptions. Les perceptions apparaissent, restent un certain temps, puis disparaissent. L'agrégat de la perception comprend le fait de remarquer, de nommer et de conceptualiser, ainsi que celui qui perçoit et ce qui est perçu. Quand nous percevons les choses, nous avons tendance à les déformer, ce qui produit de nombreuses sensations douloureuses. Nos perceptions sont souvent erronées et nous souffrons. Il est très utile de regarder profondément la nature de nos perceptions et de ne jamais être certains de quoi que ce soit. Lorsque nous sommes trop sûr», nous souffrons. « En suis-je vraiment sûr ? » est une très bonne question à se poser. Cette question nous donnera une nouvelle occasion de regarder notre perception pour voir si elle n'est pas erronée. Celui qui perçoit et ce qui est perçu ne peuvent être séparés : quand celui qui perçoit perçoit mal, les choses perçues sont aussi déformées.

Un homme remonte la rivière sur son bateau quand il voit soudain surgir un autre bateau se dirigeant droit sur lui. Il s'écrie : « Eh ! Attention ! Attention ! », mais le bateau lui fonce droit dessus et manque de le faire couler. Furieux, l'homme se met à crier, mais en y regardant de plus près il s'aperçoit qu'il n'y a personne dans l'autre bateau. Le bateau descendait tout seul le courant. Alors il éclate de rire.

Quand nos perceptions sont correctes, on se sent bien, mais quand elles ne sont pas correctes, elles peuvent nous causer toutes sortes de sensations désagréables. Nous devons regarder profondément les choses afin d'éviter la souffrance et les sensations douloureuses. Les perceptions sont très importantes pour notre bien-être. Nos perceptions sont conditionnées par les nombreuses formations mentales qui sont présentes en nous : le désir, la haine, la colère, la jalousie, la peur, les énergies d'habitude, etc.

Nous percevons les phénomènes en étant ignorants de leur nature impermanente et interdépendante. Avec la pleine conscience, la concentration et le regard profond, nous pouvons voir en quoi nos perceptions sont erronées, ce qui nous libère de la peur et de l'attachement. Toute souffrance naît de nos perceptions erronées. La compréhension, le fruit de la méditation, peut dissoudre nos perceptions erronées et nous libérer. Nous devons rester vigilants en permanence et ne jamais prendre refuge dans nos perceptions. Le Soutra du diamant nous le rappelle : « Là où il y a perception, il y a tromperie. » Ce qu'il faut, c'est remplacer les perceptions par prajña, la vision véritable, la connaissance véritable.

Le quatrième agrégat est celui des formations mentales.

Tout ce qui provient d'un autre élément est une « formation ». Une fleur est une formation, parce qu'elle est faite du soleil, des nuages, des semences, du sol, des minéraux, des jardiniers, etc. La peur est aussi une formation, une formation mentale.

Notre corps est une formation, une formation physique. Les sensations et les perceptions sont des formations mentales.

Selon l'école [Vijnanavada](#) (Cittamātra- La Conscience seule) du bouddhisme du Nord, il existe cinquante et une catégories de formations mentales (+ 15 ajoutées par Thich Nhat Hanh). Ces cinquante et une formations mentales sont toutes présentes dans les profondeurs de notre conscience (la conscience du tréfonds) sous la forme de graines. Chaque fois qu'une graine est touchée, elle se manifeste au niveau supérieur de notre conscience (la conscience mentale) sous la forme d'une formation mentale.

Notre pratique sera d'être conscient de la manifestation et de la présence de ces formations mentales, et de les regarder profondément afin de découvrir leur vraie nature. Sachant que toutes les formations mentales sont impermanentes et dépourvues d'une substance réelle, nous ne nous identifions pas à elles et nous ne cherchons pas à y prendre refuge. Avec la pratique quotidienne, nous apprenons à nourrir et développer nos formations mentales positives tout en transformant nos formations mentales négatives. La liberté, la non-peur et la paix sont le résultat de cette pratique.

Le cinquième agrégat est celui de la conscience.

Conscience signifie ici conscience du tréfonds, qui est la base de tout ce que nous sommes, l'essence de toutes nos formations mentales. Lorsque les formations mentales ne se manifestent pas, elles résident dans notre conscience du tréfonds sous la forme de graines — graines de joie, de paix, de compréhension, de compassion, d'oubli, de jalousie, de peur, de désespoir, etc. Tout comme il existe cinquante et une catégories de formations mentales, il y a cinquante et une catégories de graines enterrées profondément dans notre conscience. Chaque fois qu'on arrose une de ces graines ou qu'on la laisse se faire arroser par quelqu'un d'autre, cette graine se manifeste et devient une formation mentale. Nous devons être attentifs aux graines que nous arrosions et à celles que nous laissons arroser par les autres. Si nous laissons les graines négatives qui sont en nous se faire arroser, nous risquons d'être submergés par nos émotions.

Le cinquième agrégat, la conscience, contient tous les autres agrégats et constitue la base de leur existence. La conscience est en même temps collective et individuelle. Le collectif est fait de l'individuel et l'individuel du collectif. Notre conscience peut être transformée à la racine par la pratique de la consommation consciente et du regard profond. La pratique doit viser à transformer à la fois les aspects individuels et collectifs de notre conscience. Il est essentiel de pratiquer avec une Sangha (une communauté de pratique) pour produire une telle transformation. Une fois nos formations mentales négatives transformées, notre conscience devient sagesse, illuminant ce qui est proche et ce qui est loin et montrant la voie de la libération, à la fois aux individus et à la société tout entière.

Les cinq agrégats inter-sont.

Si vous avez une sensation douloureuse, regardez votre corps, vos perceptions, vos formations mentales et votre conscience pour voir ce qui a fait naître cette sensation. Si vous avez la migraine, votre sensation douloureuse vient du premier agrégat. Les sensations pénibles peuvent aussi venir des formations mentales ou des perceptions.

Par exemple, vous pouvez croire qu'une personne vous déteste alors qu'elle vous aime. Regardez profondément dans vos cinq rivières et voyez que chacune d'elles contient les quatre autres. Regardez la rivière de la forme. Au début, vous pourriez penser que la forme est uniquement physique et non mentale, mais chaque cellule de votre corps contient tous les aspects de vous-même. Il est possible aujourd'hui de prendre une cellule de votre corps pour reproduire la totalité de votre corps. C'est ce qu'on appelle « le clonage ». L'un contient le tout.

Une cellule de votre corps contient tout votre corps ainsi que toutes vos sensations, vos perceptions, vos formations mentales et votre conscience. Regardez une sensation et vous découvrirez tout le reste. Regardez-les à la lumière de l'inter-être et vous verrez que le tout est dans l'un et l'un dans le tout. Ne croyez pas que la forme existe en dehors des sensations ou que les sensations existent en dehors de la forme.

Dans le Soutra de la mise en mouvement de la roue de la loi, le Bouddha a dit : « Les cinq agrégats, dès lors qu'on s'y attache, sont souffrance. » Il n'a pas dit que les cinq agrégats sont souffrance, en soi. Il y a une image très utile dans le Sutra Ratnakuta. Un homme jette une motte de terre sur un chien. Le chien regarde la motte de terre et se met à aboyer comme un fou. Le chien n'a pas compris que c'est l'homme et non la motte de terre qui est responsable. Le soutra continue en disant : « De même, une personne ordinaire prisonnière des conceptions dualistes pense que les cinq agrégats sont la cause de sa souffrance, mais en réalité, la racine de sa souffrance réside dans son manque de compréhension de l'impermanence, du non-soi et de la nature interdépendante des cinq agrégats. »

Ce ne sont pas les cinq agrégats qui nous font souffrir, mais notre façon de les considérer. Si nous observons la nature impermanente, dépourvue d'un soi et interdépendante de tout ce qui est, nous n'aurons pas d'aversion envers la vie. Cette connaissance va au contraire nous aider à voir le caractère précieux de tout ce qui est.

Quand on ne comprend pas bien les choses, on tombe dans l'attachement. Les skandha sont les cinq agrégats qui produisent la vie.

Inspirer et expirer avec nos cinq agrégats en harmonie, c'est la vraie pratique. Mais pratiquer, ce n'est pas se limiter aux cinq agrégats qui sont en nous. Nous savons que ces cinq agrégats ont leurs racines dans la société, la nature et les personnes avec lesquelles on vit. Méditez sur les cinq agrégats en vous et vous verrez l'unité de vous-même et de l'univers. Si nous contemplons les cinq agrégats avec diligence (et non comme des agrégats d'attachement), nous pourrons nous aussi nous libérer de la souffrance. Dès lors

que les cinq agrégats retournent à leur source, le soi n'existe plus. Voir l'un dans le tout, c'est rompre l'attachement à la vue fausse du soi, à la croyance que le soi est une entité permanente, dotée d'une existence intrinsèque. Supprimer les vues fausses, c'est se libérer de toute forme de souffrance.

« Ceci est, parce que cela est.
Ceci n'est pas, parce que cela n'est pas.
Ceci apparaît, parce que cela apparaît
Ceci cesse, parce que cela cesse.
Ceci est ainsi parce que cela est ainsi”.

Les Douze liens