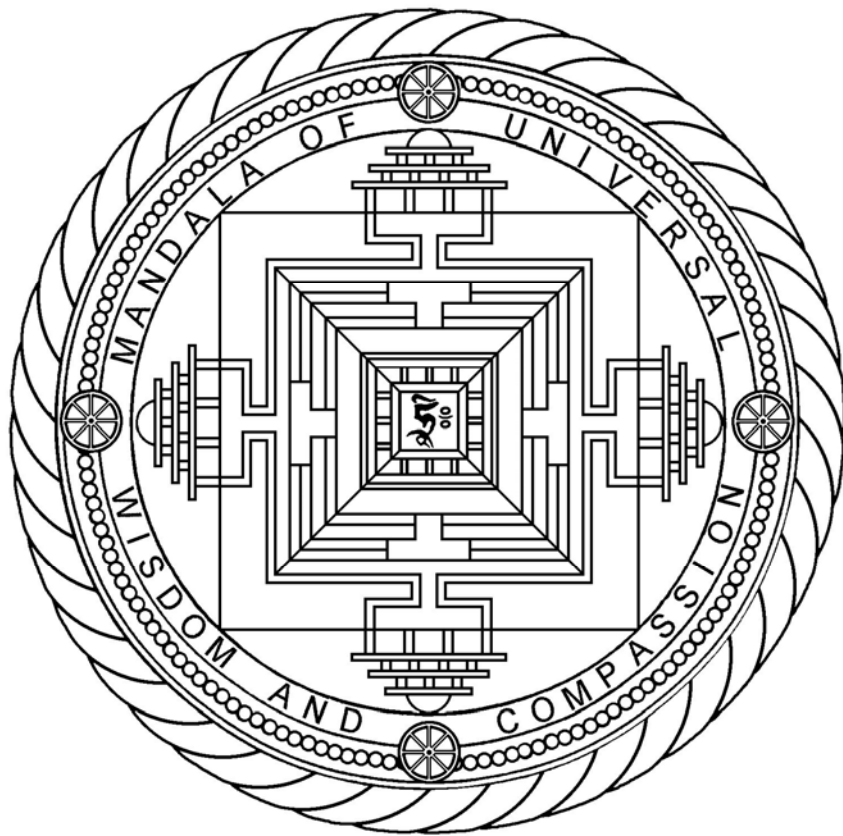


DÉCOUVERTE DU BOUDDHISME



*Eveiller le potentiel illimité de notre esprit,
Atteindre la paix et le bonheur ultimes*

Mort et renaissance
Matériel étudiant

Table des matières

Lectures :

<i>Mort, état intermédiaire et renaissance</i> , par Sa Sainteté le Dalai Lama	5
<i>Se rappeler la mort</i> , par Lama Zopa Rinpoché	9
<i>Dissolution</i> , par Lama Thoubtèn Yéshé	11
<i>Réincarnation</i> , par Guéshé Rabtèn	18
<i>Vie, mort et après-mort</i> , par Lama Thoubtèn Yéshé	21
<i>Le transfert de conscience au moment de la mort</i> , par Lama Thoubtèn Yéshé	49

Méditations :

Méditation sur la mort en 9 points	77
Méditation sur l'impermanence	85
Méditation de purification Om Ah Houm	89
Méditation de Tonglèn ou prendre et donner	92

Autres lectures conseillées :

La Voie vers l'Eveil dans le Bouddhisme Tibétain, par Guéshé Acharya Thoubtèn Loden, édité par le Monastère Nalanda (3^{ème} partie, p 113 à 128).

L'enfant lama, par Vickie Mackenzie

La mort, l'état intermédiaire et la renaissance dans le bouddhisme tibétain, par Lati Rinpoché et Jeffrey Hopkins, Editions Dharma

La cuillère du cœur, par Kyabjé Pabongka Rinpoché, Editions Vajra Yogini

Accompagner les mourants et les morts, Bureau de traduction de la FPMT France

En anglais :

Liberation in the Palm of Your Hand, by Pabongka Rinpoche (pages 332 - 393)

Reincarnation, the Boy Lama, Vickie Mackenzie

© FPMT, Inc., 2001.

Pour la version française :

© Bureau de traduction de la FPMT France, 2010.

www.traductionfpmt.info

lotsawa.fpmtfrance@gmail.com

Tous droits réservés

Mort, état intermédiaire et renaissance

Extrait de causeries données par Sa Sainteté le XIV^e Dalai Lama en 1972

Sous l'emprise des perturbations du désir, de l'aversion et de l'ignorance, des *karma* (actions) contaminés sont accomplis. Ils établissent des potentialités en l'esprit sous forme de prédispositions. A la fin d'une vie, une personne possédant de telles inclinations renaît dans l'existence cyclique avec un corps et un esprit en harmonie avec ces causes contaminées.

Certaines personnes meurent après l'épuisement complet de l'impulsion donnée par l'action qui, dans une autre existence, avait constitué le fondement de la présente vie. D'autres, sans avoir consommé le temps qui leur était attribué, s'éteignent par suite de l'inachèvement des causes du maintien de la vie, telle que l'absence du strict nécessaire. C'est ce qu'on appelle une mort prématurée ou par consommation du mérite ; l'impulsion de l'action ayant établi cette vie perdue, mais les circonstances extérieures concordantes, complétées par d'autres actions méritoires d'existences précédentes, sont absentes.

Une personne périt soit avec un état d'esprit vertueux, non-vertueux ou neutre. Dans le premier cas, le mourant peut diriger son esprit vers un objet bénéfique, comme les Trois Joyaux (le Bouddha, sa Doctrine et la Communauté spirituelle), ou son propre maître, produisant ainsi la confiance. Il, ou elle, peut aussi cultiver une équanimité infinie, se libérant du désir et de la haine à l'égard de chaque être vivant, méditer sur la vacuité ou engendrer la compassion. Ceci sera accompli soit en se rappelant d'agir ainsi soit en étant exhorté par autrui. Lorsqu'à l'heure dernière, de telles attitudes sont exploitées, l'être passe avec un état d'esprit vertueux et sa renaissance s'en trouve améliorée. Il est bon de mourir de cette manière.

Pourtant il arrive quelquefois que les personnes autour du moribond, bien que ne cherchant pas volontairement à susciter sa colère, le contrarient, et l'exaspèrent par leur nervosité. D'autres fois, les amis et les proches, réunis autour du lit, se lamentent à un point tel qu'ils font naître un attachement évident chez l'agonisant. Qu'il s'agisse de l'attachement ou de l'aversion, il est extrêmement dangereux de terminer ses jours dans un état d'esprit défavorable avec lequel on est fort accoutumé.

Certains succombent avec une attitude mentale neutre sans considérer un objet favorable ni engendrer le désir ou la haine.

Ces trois états – vertueux, non vertueux et neutre – se présentent jusqu'au moment de l'esprit subtil de la mort. Selon le système des Sutras, ce subtil esprit final est nécessairement neutre car, contrairement au Tantra de l'Incomparable Yoga, les Sutras ne décrivent pas de techniques pour transformer les consciences subtiles en états vertueux et ne traitent que d'aspects de moindre finesse. Par contre, un Mantrika (adepte des Tantras) qualifié peut convertir ces états d'esprit affinés associés à la mort en une conscience porteuse de la voie vertueuse. A ce point, la pratique est très profonde.

Dans tous les cas, l'attitude mentale précédant immédiatement la mort est très importante car, même si à ce moment, un pratiquant même relativement avancé est troublé, le désir et la haine

manifestes seront engendrés. En effet, nous possédons tous, en nous, des prédispositions, établies par des actions nuisibles antérieures, prêtes à être stimulées lors de la rencontre de conditions défavorables. Ces inclinations fournissent l'impulsion pour des existences en tant qu'animaux, etc. Similairement, des penchants établis par des actions *vertueuses* passées nous habitent. Lorsque des circonstances favorables seront rencontrées, elles fourniront l'impulsion pour des existences dans des migrations heureuses, par exemple, en tant qu'humain.

Ces potentialités, déjà en notre continuum, sont nourries par l'attachement et l'avidité et conduisent à une bonne ou mauvaise renaissance. C'est pourquoi, si la prédisposition laissée par un mauvais *karma* est activée, une vie en tant qu'animal, esprit affamé ou être des enfers, en résultera.

Pareillement, si une personne qui a coutume d'agir de manière erronée termine ses jours avec une propension d'esprit profitable, elle renaîtra probablement dans une bonne situation. Il est donc extrêmement important pour le mourant, et les personnes à son chevet, d'éviter de créer des situations d'attachement ou de haine, mais plutôt d'entretenir des états mentaux bénéfiques. Nous devons savoir cela.

Ceux qui meurent dans une disposition bénéfique ont le sentiment de passer de l'obscurité à la lumière, sont libres d'anxiété et perçoivent des apparences agréables. Il existe de nombreux cas de grands malades qui, à l'approche du trépas, disent se trouver très à l'aise en dépit de leur affection. D'autres, légèrement souffrants, tombent dans de grands effrois accompagnés d'une respiration laborieuse. Ils sont plongés dans des pensées préjudiciables, ont la sensation de passer de la lumière à l'obscurité et perçoivent des formes déplaisantes.

Certains, dont les maux ont provoqué le déclin de la température, recherchent la chaleur, renforçant ainsi les aptitudes pour une renaissance comme un être d'un enfer brûlant. À la suite de quoi, ils prennent naissance dans un lieu à la chaleur extrême. D'autres s'attachent à la sensation de fraîcheur ; souhaitant par exemple boire un verre d'eau fraîche, ils augmentent des tendances pour renaître en tant qu'être d'un enfer froid, créant le lien avec une telle possibilité. Il est donc capital, à l'article de la mort, d'éviter les pensées de désir et de diriger l'esprit vers des objets salutaires.

Dans la vie quotidienne, les attitudes d'envie, de haine, de jalousie, etc., avec lesquelles nous sommes très familiers, s'actualisent à la moindre provocation, tandis que celles auxquelles nous sommes peu accoutumés, nécessitent une forte incitation pour apparaître, comme par exemple le recours à un raisonnement. De la même façon, aux derniers instants, les états depuis longtemps familiers prédominent généralement et orientent la renaissance. Pour cette même raison, un fort attachement au soi se produit, car le moribond craint d'être annihilé. Ce sentiment fait le lien avec l'état intermédiaire entre les vies, et l'attrance pour le corps agit en tant que cause pour l'établissement du corps de l'être intermédiaire.

Chez ceux fortement entraînés dans des actions défavorables, la chaleur commence par quitter la partie supérieure du corps avant de gagner les autres, tandis que chez ceux fortement impliqués dans des actions bénéfiques, elle se retire d'abord en commençant par les pieds. Dans les deux cas, la chaleur se concentre finalement dans le cœur d'où la conscience sort. Les particules de matières – de semence et de sang mêlés – dans lesquelles la conscience pénètre initialement, en entrant dans la matrice de la mère au début de l'existence, deviennent le centre

du cœur et, de ce même point, en fin de compte, la conscience quitte le corps au moment de la mort.

Aussitôt après, l'état intermédiaire débute – excepté pour ceux qui renaissent dans les domaines du Sans Forme : espace infini, conscience infinie, « néant » ou somment de l'existence. Pour eux, la nouvelle vie commence immédiatement après le décès. Ceux qui naissent dans les domaines du Désir et de la Forme doivent traverser un entre-deux durant lequel un être a la forme de la personne qu'il assumera lors de sa renaissance. L'être intermédiaire possède la totalité des cinq sens ; il est également clairvoyant, a la capacité de se déplacer sans rencontrer d'obstacles et de se trouver, dans l'instant, là où il désire se rendre. Il ou elle perçoit les autres êtres intermédiaires de sa propre espèce : habitant des enfers, esprit affamé, animal, humain, demi-dieu ou dieu. Il peut être vu par les clairvoyants.

Si après sept jours, un lieu de naissance approprié à ses prédispositions n'est pas trouvé, une petite mort se produit et il prend renaissance dans un autre état intermédiaire. Un tel processus ne se produit pas plus de six fois, ce qui fait que la plus longue période passée dans le *bardo* est de quarante-neuf jours. Ceci signifie que ces êtres qui, même une année après leur fin, rapportent ne pas avoir trouvé de lieu de naissance, ne sont pas dans l'état intermédiaire mais ont pris naissance en tant qu'esprits.

Dans le cas d'une naissance humaine, les futurs père et mère sont vus comme s'ils étaient couchés ensemble. Si l'être intermédiaire doit naître mâle, cette vision éveille en lui le désir pour la mère et la haine pour le père, et vice-versa pour une prise d'existence féminine. Concupiscent, il se précipite en vue de s'unir sexuellement mais, s'approchant, il ne perçoit que l'organe sexuel du partenaire désiré. Ceci engendre la colère qui provoque la cessation de l'état intermédiaire et occasionne la jonction avec la nouvelle vie. Il a pénétré la matrice de la mère et commencé une vie humaine. Lorsque la semence du père et le sang de la mère s'unissent avec cette vie, ou conscience, ils se développent naturellement et progressivement pour former les éléments d'un humain.

Chacun est attiré par son futur lieu de naissance, même s'il s'agit d'un enfer. Il se peut qu'un boucher par exemple, voie au loin des moutons, comme dans un rêve ; alors qu'il se précipite pour les tuer, l'apparition s'évanouit. Cela le met en colère, entraînant ainsi la fin de l'état intermédiaire et le début de sa nouvelle vie en enfer. En outre, comme on l'a dit, ceux qui naîtront dans des enfers brûlants sont attirés par la chaleur et ceux qui naîtront dans des enfers glacés, par le froid. L'état intermédiaire d'une personne promise à une migration douloureuse est, en lui-même, très effrayant. Finalement elle se précipite vers le lieu de renaissance et, lorsque son désir n'est pas exaucé, s'exaspère. Dès cet instant, l'état intermédiaire prend fin et la nouvelle existence est amorcée.

La liaison avec une vie est donc placée sous l'influence du désir, de la haine et de l'ignorance. Tant que ces perturbations ne sont pas surmontées, on est privé de liberté et pareil à une personne enchaînée. Il est certain qu'il existe de bonnes et de mauvaises renaissances, mais aussi longtemps que l'on est emprisonné, on est contraint de porter le fardeau d'agrégats physiques et mentaux soumis aux actions contaminées et aux perturbations. Ce processus ne se déroule pas juste une fois, mais encore et encore, sans répit.

Pour triompher de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort, le désir, la haine et la confusion doivent être vaincus. Leur racine est l'ignorance qui est la conception d'une existence inhérente des personnes et des autres phénomènes. Les médicaments extérieurs

soulagent la souffrance superficielle mais ne peuvent pas guérir le problème central. Les pratiques internes, tel que le recours à des antidotes spécifiques du désir et de la haine, sont plus utiles, mais leurs effets restent temporaires. Toutefois, si l'on est capable de détruire leur racine, c'est-à-dire l'ignorance, tous ces maux cesseront d'eux-mêmes.

Avec l'élimination de l'ignorance, les actions contaminées qui en découlent sont stoppées. De plus, en son absence, l'attachement et la saisie, qui renforcent les prédispositions établies par des actions antérieures, cessent de produire leurs effets et le cycle des renaissances incontrôlées se termine.

Colophon :

Extrait de *La Mort, l'Etat Intermédiaire et la Renaissance*, Editions Dharma.

Traduction française : G. Driessens, V. Paulence et M. Zaregradsky – 1980.

Se rappeler la mort

Lama Zopa Rinpoché

Cet enseignement est extrait de « Mandala », la revue de la FPMT, numéro de Mars/Avril 1997.

Réfléchir sur l'impermanence et la mort n'est pas vraiment en soi une si grosse affaire, mais y penser à cause de ce qui arrive après la mort est important. Si le karma négatif existe, cela implique l'existence des royaumes inférieurs aux souffrances inimaginables, et cela peut être arrêté immédiatement.

Nous ne pouvons pas nous libérer du samsara dans l'heure qui vient, aujourd'hui, cette semaine ou même cette année, mais nous pouvons purifier le karma négatif dès maintenant, dans l'heure même, ici, aujourd'hui, et ainsi mettre fin aux renaissances dans les royaumes inférieurs, si nous venions à mourir maintenant, dans l'heure, aujourd'hui. C'est quelque chose de possible.

En se rappelant l'impermanence et la mort, le karma et les royaumes inférieurs de souffrance, l'esprit se décide à utiliser la solution de la pratique du Dharma. Ainsi, immédiatement l'esprit se prépare à la mort. Il purifie immédiatement les karmas négatifs lourds à cause desquels nous sommes maintenus dans les royaumes inférieurs, où les souffrances sont inimaginables et où on ne trouve aucune possibilité de pratiquer le Dharma .

Quand nous rencontrons des problèmes dans notre vie, il est toujours bon de se rappeler les royaumes inférieurs de souffrance. Nous ne pouvons pas supporter nos problèmes actuels, mais les souffrances des royaumes inférieurs sont des millions, des millions et des millions de fois plus intenses, aussi illimitées que l'espace. Si nous arrivions à rassembler toutes les énergies de feu, qu'importe leur degré de chaleur, cela semblerait frais comparé à la plus infime étincelle des enfers. Toute l'énergie de feu de notre monde humain réunie reste fraîche par rapport à la moindre petite étincelle du feu des enfers. Il est toujours utile de faire de telles comparaisons.

Les êtres vivants dotés d'un corps humain qui n'ont pas rencontré le Dharma vivent en réalité uniquement dans l'hallucination, et ce quels que soient leurs possessions, le nombre de leurs amis et à quel point ils semblent jouir de leurs vies ; ils vivent avec des conceptions erronées, des piles et piles d'idées fausses ! Ils ne sont pas conscients de ce qui leur arrive, ils ne sont pas conscients de leur propre vie. Ils ne sont pas conscients du pouvoir de leurs hallucinations, de ces amas de conceptions erronées qui les poussent à créer les causes du samsara, les causes des royaumes inférieurs. Ils n'ont pas la possibilité de semer la graine pour se libérer du samsara, de couper la racine de l'ignorance samsarique, parce qu'ils n'ont ni la compréhension de la vacuité, ni la possibilité de méditer sur la vacuité.

Ceux qui ont bon coeur, qui sont sincères et qui apportent une certaine aide aux autres sans en attendre aucun résultat, créent peut-être un pur Dharma, mais c'est assez rare ; souvent, ce n'est pas le cas. D'habitude, les gens passent leurs vies avec un esprit tourné uniquement vers

le monde, particulièrement dans l'attachement, la saisie à cette vie. Ils utilisent toute leur vie humaine, leur précieux corps humain et toute leur éducation, juste pour créer des causes supplémentaires pour renaître dans les royaumes inférieurs.

C'est ce qui se passe dans la vie de tous les jours. Durant toute leur vie, les gens agissent comme des papillons de nuit attirés par une flamme, ils sont complètement hallucinés, dans l'illusion totale, ne sachant pas que la flamme les brûlera, que la réalité est entièrement différente de ce qui apparaît. Et bien qu'ils se brûlent, ils continuent de foncer vers la flamme tant qu'ils ont la capacité de voler.

Il en va exactement de même avec le poisson et l'appât au bout de l'hameçon. Le poisson ne sait pas qu'il y a un hameçon trompeur qui amènera la mort et des souffrances incroyables. N'ayant aucune idée du danger, son fort désir l'attire constamment vers le morceau de viande de l'appât. Le résultat vécu par le poisson n'a rien à voir avec ses attentes. Une fois pris, il n'a aucun moyen de s'en sortir vivant.

En suivant l'esprit insatisfait, le désir, l'esprit tourné vers le monde, on obtient exactement le même résultat. Une fois piégé dans le cloaque des activités de cette vie, il devient difficile d'échapper aux centaines de problèmes variés, aux souffrances émotionnelles et corporelles qui proviennent de cette seule racine, l'esprit insatisfait, le désir, l'attachement, le fait de s'accrocher à cette vie. Tout ce que nous faisons est d'allonger la durée du samsara en créant des karmas ; nous faisons comme une donation, une contribution aux souffrances samsariques, les rendant de plus en plus longues. Et puis, naturellement, viennent les souffrances des royaumes inférieurs, dont il est difficile de s'échapper.

Cela ressemble à la façon dont on capture un éléphant. On se sert d'une éléphante comme d'un leurre, l'éléphant devient fou de désir et le résultat c'est qu'il se fait prendre au piège d'une cage. Ce qui était attendu au début était du bonheur, pourtant ce qu'il a reçu à la fin était quelque chose d'autre, quelque chose de totalement effrayant.

Tous ces exemples nous montrent de quelle façon le samsara et ses supposées perfections nous trompent ; ils nous montrent qu'on ne peut leur faire confiance. C'est pourquoi, se rappeler constamment l'impermanence et la mort devient tellement essentiel. Réfléchir sur l'impermanence et la mort rend la vie hautement significative et permet de détruire les perturbations et leurs empreintes très rapidement et avec une grande puissance. Il est très facile de méditer sur ces deux sujets et cela permet de mettre fin aux perturbations. Cela conduit à commencer à pratiquer le Dharma, à poursuivre sa pratique et à la conduire à son aboutissement.

Colophon:

Reproduit avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduction française : Philippe Penot, Septembre 2003

Dissolution

Lama Thoubten Yéshé

*L'eau dévale
la montagne abrupte,
force naturelle*

*la vie est,
mais la force
de mourir
est aussi*

pressante

Beaucoup pensent que je suis fou quand je parle de la mort. Ils pensent que je ne comprends pas la vie.

*« si vous pensez à la mort et à la souffrance
vous vous rendez malheureux »*

Ils pensent que je suis obsédé,

*« mourir est horrible
pourquoi s'y attarder ? »*

Ridicule.

Ils ne comprennent pas la vie,

*Notre existence est une danse
entre vie et mort :
un drame masqué à un acteur
au rôle changeant ;
un visage, un autre puis encore un autre,
en marche,
changeant.*

L'impermanence nous accompagne depuis le premier moment de cette vie.

Dès notre conception, le déclin commence.

Au deuxième instant de notre vie, un changement a déjà eu lieu, faisant disparaître l'instant précédent. Voilà l'impermanence et la mort.

*« J'existe... »
« J'existe » est une opinion fausse.
Une conception de permanence*

*Chaque énergie bouge
Change, va et vient,
Elle se manifeste, grandit,
Vieillit et meurt
Meurt, meurt.*

Lorsque nous voyons un corps mort, nous ne visualisons jamais notre propre cadavre à sa place.

*« Ah, il est mort. Horrible.
Je m'en vais maintenant ».*

Nous ne pensons jamais « c'est moi » ;
La peur est là. Pas la compréhension.

*Cet horrible cadavre
est maintenant en vous*

*Tous les phénomènes du monde sensoriel
existent comme des nuages*

*S'il y a réunion
ou commencement
ou contact*

*Naturellement il y a changement
séparation
et disparition*

*homme et femme
amis mère père famille
atomes
feu et eau
objets*

*S'il y a réunion
la séparation doit s'ensuivre
automatiquement. Et il y aura
la peur qui saisit et la souffrance*

*Chaque super expérience samsarique imaginable
chaque contact
chaque jouissance
tout disparaîtra.
C'est naturel*

*Mais nous sommes tellement inquiets,
nous avons un ami et nous soucions
qu'il disparaisse.*

*Nous avons du plaisir et nous soucions
qu'il finisse.*

*Nous avons peur de perdre notre maison et notre argent,
nos proches bien-aimés
et notre corps.*

*Nous craignons tous la séparation
et la disparition.*

*Cette peur est universelle
mais inutile,
elle ne crée que la confusion*

*Ce n'est pas une solution,
C'est une dissolution.*

Récemment des gens sont partis en expédition sur le Mont Everest. Ils la réussirent et atteignirent le sommet, mais dans la descente un homme mourut. Ils essayèrent de le réanimer, sans succès.

Pourquoi sont-ils allés là-bas ?

Milarépa a dit : « Quand les personnes du monde me voient, elles pensent que je suis complètement fou. Et quand je vois des personnes du monde, je pense qu'elles sont complètement folles ».

*Choisir le coca-cola
quand on peut avoir le champagne
n'est-ce-pas très stupide ?*

Nos vies matérialistes sont consacrées aux plaisirs temporels ;
Nous pensons que c'est ce que nous pouvons faire de mieux, mais quand la mort arrive, nous terminons notre vie les mains vides et mourons misérablement.

Il n'y a guère de différence entre notre manière de vivre et la vie d'un chien ;
A part le potentiel.

*Le samsara ne finit jamais
parce que nous ne nous rappelons pas de la mort.*

*« Pas aujourd'hui – non,
pas aujourd'hui. »*

*La vie est juste une respiration
qui entre et qui sort.
S'il y a expiration sans une nouvelle inspiration
la vie se termine.
C'est cela la mort.*

*Jusqu'à la mort nous allons penser
« Non, pas aujourd'hui »*

*La vie file :
la mort est certaine
et nous ne savons jamais
quand elle viendra.*

La vie passe comme un éclair ; elle est là, puis disparaît.
Pourtant quelque chose en nous croit que la mort arrivera doucement. C'est notre conception de permanence. Parce que nous ne nous souvenons pas de la mort.

*La mémoire de sagesse
est une énergie atomique
qui détruit l'illusion,
mais nous oublions.
Nous ne pensons jamais :
« La mort est certaine
et nous ne savons jamais
quand elle viendra »*

Depuis notre naissance nous avons accumulé ;
Accumulation d'amis
Accumulation de possessions, de famille, d'amants, de biens
Celui-ci, celui-là,
ceci et cela.
Nous nous accrochons à chacun d'entre eux,
et la peur est là.
Et quand nous mourons
Rien de tout cela ne nous peut nous aider.
Au lieu de nous soutenir, nos accumulations nous détruisent.
Car nous ne nous sommes pas souvenus de la mort.

*Elle viendra,
c'est certain.*

*Et son heure
est toujours incertaine ;*

*« Ah, aujourd'hui, je suis en vie.
Je vais bien ;*

Pas aujourd'hui »

Pourquoi pas ?

« Votre père est mort aujourd'hui »

OK. Son heure de mourir est venue.
Tout le monde doit mourir.
Maintenant qu'il est mort, c'est mon tour.

Comprenez-vous ?

Je dois faire quelque chose dès maintenant.

Quelque chose du genre : si je sais que dans les dix jours à venir quelqu'un va venir me couper le nez, sans savoir qui, ni quand, je vais être tellement prudent ; je protégerai mon nez du mieux possible et ne perdrai pas mon temps à étaler du maquillage pour l'embellir.

Nous avons le choix ;

*Mourir est une chose naturelle,
mais il est possible de mourir
joyeusement*

comme si l'on rentrait à la maison

Colophon :

Texte publié dans Wisdom Energie 2, Wisdom Publication (épuisé). Republié avec la permission de Lama Yéshé Wisdom Archive.

Traduction française : Philippe Penot. Août 2003.

Réincarnation

Guéshé Rabtèn

Certaines personnes ont depuis leur naissance des tendances négatives ; celles-ci sont aussi le fruit du karma. Des parents ont beau élever leurs enfants d'une certaine manière, pourtant ils se développent différemment à cause du karma. Les vies passées génèrent des tendances innées. Les actions créées dans les vies passées déterminent tous les facteurs de cette vie, comme le lieu de naissance ou les types de mort qu'on aura dans les vies futures.

Telles personne prend renaissance en un lieu dangereux ou déchiré par des conflits à cause de son karma passé. Si une personne en assassine une autre dans cette vie, dans la vie prochaine la victime peut devenir le meurtrier et le meurtrier, la victime. Chacune de nos actions est un lien dans une chaîne sans commencement, parce que le samsara est sans commencement. Par contre, il peut avoir une fin.

Il est nécessaire, pour comprendre cette chaîne, de comprendre la relation qu'il y a entre l'esprit et le corps. L'esprit est comme une rivière qui traverse différents pays (corps). Une rivière reçoit des noms différents (formes) selon chaque pays. C'est ainsi que l'esprit fait son chemin, portant avec lui le karma accumulé. Quand un être meurt, le corps pourrit et l'esprit s'en va, pour continuer sous une autre forme corporelle, selon le type de corps qu'il va prendre dans cette vie-là.

Parce qu'ils ne font pas de distinction entre l'esprit et le corps, les gens pensent que l'un et l'autre apparaissent ensemble à partir des parents et disparaissent ensemble après la mort. Après la mort, le corps entre dans un état de décomposition ; si le corps et l'esprit étaient la même chose, l'esprit devrait lui aussi connaître cet état. Chez un être vivant, le corps et l'esprit ont une relation directe, mais quand cet être vient à mourir, cette relation tend à se distendre de plus en plus.

Alors que l'esprit se détache de plus en plus du corps, les sensations et les fonctions corporelles vont s'éteignant peu à peu pour finalement cesser.

Certaines personnes pensent que les fonctions de l'esprit sont dépendantes de la respiration, mais des yogis évolués sont capables de vivre et de rester concentrés pendant des années sans respirer. Parce que l'esprit et le corps sont complètement différents, leurs causes doivent être complètement différentes. Ce qui cause l'apparition d'un corps humain, c'est l'union du sperme et de l'ovule des parents ; c'est ainsi que les enfants ont des ressemblances physiques avec leurs parents. Cette cause physique immédiate ne peut produire l'esprit de l'enfant ; ce ne pourrait être le cas que s'il n'y avait pas de différence entre l'esprit et le corps. Chaque esprit-lié-à-un-corps cause le suivant. Les corps ont des commencements, pas l'esprit. Le karma continue avec l'esprit. Les esprits des êtres du samsara sont toujours recouverts par les perturbations.

Si grâce à la pratique du Dharma, les perturbations peuvent être éliminées, et un haut niveau de réalisation spirituelle atteint, l'esprit peut occuper plus d'un corps ; les lamas incarnés (toulkous) ont la possibilité de prendre simultanément plusieurs formes corporelles. Quand une personne a atteint le haut niveau spirituel de l'état d'arhat, il ou elle est alors complètement hors du samsara.

Colophon :

Texte édité avec la permission des enseignants « Bouddhisme 101 » du centre Tse Chen Ling.

La source originale de ce texte est inconnue.

Traduction française : Philippe Penot. Août 2003.

Vie, mort et après-mort

Lama Thoubten Yéshé

Séminaire de deux jours, Genève, Septembre 1983

Je vais donner ce soir une courte introduction de la vue bouddhique de la réalité humaine, de la mort et de l'état intermédiaire, le *bardo*.

Le bouddhisme professe que les êtres humains sont dotés de qualités supérieures, en particulier d'intuition et d'intelligence. Selon la vue bouddhique, le processus de l'évolution humaine diffère de celui du règne végétal : chaque être humain est le résultat d'une longue histoire, d'une longue période de développement, en particulier sa conscience individuelle.

On explique dans le bouddhisme que la nature fondamentale de la conscience humaine est pure et claire. Il est dit aussi que le « noyau » de l'être humain est la conscience et non le corps fait de sang et d'os. Il nous faut également reconnaître que le bonheur ou le malheur de notre vie dépend de la vision qu'en a notre conscience : si vous pensez que votre vie est malheureuse, elle le devient. Tous les problèmes sont créés par l'esprit humain - ils ne sont pas créés par Dieu ou le Bouddha.

Puisque nous sommes capables de faire de notre vie un désastre, nous sommes aussi capables de régler nos problèmes. Il est erroné de penser : "Mon problème est comme l'univers, il englobe le ciel, l'espace, tout. Tant que je n'aurai pas détruit le soleil et la lune je ne pourrai détruire mon problème !". C'est *faux*. Nous tous devons reconnaître que c'est *nous-mêmes* qui avons la responsabilité de résoudre nos problèmes personnels. Nous sommes responsables de nos actions physiques, verbales et mentales. Personne d'autre n'est à blâmer. La plupart des problèmes humains sont intellectuels, parce que notre rapport au monde s'appuie beaucoup trop sur l'intellect et le raisonnement. Bien sûr, certains problèmes trouvent leur origine au niveau intuitif, mais la racine de la plupart des problèmes de notre vie, des troubles émotionnels et de l'anxiété, est l'intellect. Nous intellectualisons sans cesse et c'est là notre gros problème.

A la naissance, quand vous êtes un bébé, vous n'avez aucun problème de politique, n'est-ce pas ? Réfléchissez-y. Dans votre esprit il n'y a pas de problèmes de politique. Quand vous êtes bébé, vous n'avez aucun problème économique, ni aucun problème avec la société, parce que vous n'êtes pas encore prêt, vous n'êtes pas assez mûr pour les conflits égotistes, pour intellectualiser. Et à ce stade-là, il n'y a dans votre esprit ni racisme ni conflit religieux.

Quand vous êtes un bébé, vous n'avez pas ces problèmes intellectuels ; ce n'est que quand vous commencez à grandir que vous vous mettez à intellectualiser encore et encore : " Qui est-ce ? Qui suis-je ? Comment dois-je identifier ? Quel est mon archétype ?" Votre ego veut un moyen pour identifier, quelque chose à quoi se tenir, s'agripper. Il vous est impossible d'être naturel. C'est pourquoi nous sommes tout à fait artificiels et donc confus et insatisfaits.

Vous pouvez constater que la plupart des problèmes humains du monde actuel viennent des relations conflictuelles que nous avons les uns avec les autres. Les hommes ont des problèmes

avec les femmes, les femmes avec les hommes - tout cela vient du fait d'intellectualiser, de jouer des jeux intellectuels, pas de l'intuition. Avec vos concepts intellectuels, vous vous montez la tête : "Voilà l'objet le meilleur auquel je puisse m'agripper, si je ne peux l'avoir, autant me tuer ! Ces autres choses n'ont pas de réalité pour moi, seul cet objet est ma réalité !"

Le fait d'utiliser l'intellect d'une manière tellement dénaturée est le problème, nous ne sommes pas du tout réalistes, nous sommes coupés de la réalité. Sous l'emprise de l'illusion, quand nous décrivons une pomme, nous disons : "Elle a telle et telle qualité, elle est superbe, une belle couleur, extraordinaire, c'est pour cela que je l'aime." Nous décrivons ces choses en exagérant tellement que nous finissons par être malades, par avoir un esprit malade car en fait ce ne sont que des idées fantaisistes. Vous imposez vos projections fantaisistes sur cette pomme, ce qui vous rend malheureux et insatisfaits dans vos rapports avec l'objet réel. Et si cet objet 'pomme' ne vous apporte aucune satisfaction, c'est parce que vous ne le voyez qu'à travers des projections fantaisistes que vous lui appliquez. Vous n'avez pas été réalistes.

Selon le point de vue bouddhique, nous sommes à même d'examiner notre propre esprit pour voir si notre façon de penser est positive ou négative, si nous faisons des projections fantaisistes ou non. Nous en sommes capables ! Comme vous le savez, 'Bouddha' signifie 'celui totalement épanoui' et chacun d'entre nous possède ce potentiel de s'épanouir pleinement et d'éradiquer toutes les pensées polluées.

Dans la société, nous sommes tous dans la rivalité ; nous profitons de la société, de notre pays et les uns des autres. Ces problèmes proviennent du fait d'intellectualiser, d'être artificiels et de nous agripper aux choses, de penser : "Je veux ! Je veux !" Et finalement cela nous rend malheureux. Comprenez-vous ? Nous tombons si souvent dans les extrêmes et cela nous rend malheureux, nous fait perdre tout contrôle. Si vous construisez une énorme chimère pour soutenir votre propre image, il arrive un moment où il ne vous est plus possible de maîtriser cette situation fantaisiste. Vous vous noyez dans l'océan de votre propre monde irréel. En fait, vous ne pouvez plus vous en sortir ; cela devient trop difficile.

Avant d'en arriver à cette situation de confusion inextricable, je suggère donc que vous essayiez lentement, progressivement d'éliminer cette confusion afin d'améliorer graduellement votre situation. Demandez-vous s'il est bon ou mauvais d'intellectualiser autant. D'un point de vue bouddhique, au lieu de simplement permettre à l'intellect de dicter sa loi, il nous faut utiliser notre sagesse, notre discrimination afin d'analyser pour voir si cela en vaut la peine ou non.

Si je dis que nos problèmes, ceux de notre société, du monde et des individus proviennent de l'intellectualisation, qu'ils sont échaudés par l'ego et ne sont pas naturels, c'est parce que, comme on peut le constater, à la naissance, quand on n'est encore qu'un bébé, on ne rencontre pas ces problèmes et au moment de la mort on ne les rencontre pas non plus.

Dans le bouddhisme tibétain, on trouve la méditation, et son rôle est de *voir* très clairement ce qui se passe au niveau conventionnel, superficiel - nos conflits égotistes. La méditation vous donne *accès* à cela. Plus vous méditez, plus vous avez la possibilité d'aller au-delà de l'émotion et des conflits égotistes et de *voir* ce qui se passe en réalité dans votre esprit, comme si vous observiez un objet de l'extérieur.

Le bouddhisme estime que tous les êtres humains ont des problèmes, chaque jour. Nous avons des problèmes de conflit égotiste, des problèmes émotionnels et nous sommes obsessionnels. Tous, nous avons ces problèmes mais nous avons aussi la capacité - il nous est accessible - d'aller au-delà et de *voir*. Cette capacité nous l'avons *vraiment*, ne pensons donc pas : "Je suis complètement confus, ma nature est la confusion la plus totale. Il n'y a aucun espoir de m'en sortir, aucun moyen de devenir clair". Ce n'est pas une attitude juste. De cette manière vous sous-estimez les qualités humaines.

Le bouddhisme est un humanisme, c'est une sorte de religion scientifique concernée par les problèmes humains et la manière de les résoudre – l'accent n'est pas mis sur le Bouddha ou sur Dieu. C'est pourquoi nous estimons qu'il est utile, pour chacun d'entre nous, d'examiner la réalité de notre propre conscience, au lieu de l'ignorer et d'accorder toute l'importance au corps. N'être concerné que par le corps est malsain et sans valeur, cela n'amène aucune satisfaction. La satisfaction se trouve dans la conscience, pas dans le corps humain fait d'os et de sang. Et la conscience humaine est différente du corps physique ou du cerveau.

Ce que je dis à propos de la réalité de la vie humaine, c'est que nous sommes capables de résoudre nos problèmes, les problèmes humains. Il vous faut être fermement convaincu de ceci : "Mon problème est *mon* bébé. C'est *moi* qui doit en venir à bout." De cette manière, vous développez la confiance en vous. Il nous faut comprendre que la sagesse pour résoudre le dilemme humain, nous la possédons. Chaque être humain a cette sagesse et cette intelligence. Ne pensez pas que la nature humaine est complètement ignorante ; nous possédons *vraiment* la sagesse, nous avons *vraiment* de l'amour, nous avons *vraiment* de la compassion. Ne pensez pas : "Je suis quelqu'un de complètement colérique, je n'ai que de la haine en moi, je n'ai pas d'amour, je n'ai pas de compassion, je n'ai pas de sagesse." C'est une attitude totalement nihiliste par rapport à votre propre réalité. Mais quand vous croyez en vous, quand vous avez confiance, quand vous avez quelque expérience de votre propre sagesse et de votre compassion, alors vous commencez à devenir plus naturel ; vous permettez à votre intuition de se développer.

Parfois, trop d'intellectualisation et trop d'égotisme nuisent à l'intuition. L'intuition est innée. Elle n'est pas influencée par la philosophie, la religion, les enseignants ou l'environnement. L'intuition est *là* et au lieu d'être retenue prisonnière à l'intérieur, elle doit être protégée de manière à pouvoir fonctionner.

Nous devons reconnaître que c'est nous qui créons tous les problèmes humains. Nous ne devons pas blâmer la société, il ne sert à rien de blâmer nos amis, notre père ou notre mère, nous ne devons blâmer personne d'autre que nous-mêmes. Nos problèmes sont notre propre création. *Vous* êtes le créateur de vos problèmes et *vous* êtes le créateur de votre libération.

Au moment de la mort, pendant le processus de la mort, tous les concepts disparaissent tout naturellement dans l'espace, qu'il s'agisse de vos concepts politiques, de vos concepts économiques, de vos concepts de société, de vos concepts racistes, vos concepts capitalistes ou de vos concepts communistes. Réfléchissez-y : toute attitude égoïste, toute volonté de profiter des autres comme par exemple penser : "Je suis intelligent, je vais profiter des africains parce qu'ils sont ignorants. Il y a beaucoup de choses qu'ils ne savent pas, je peux donc profiter d'eux" ; au moment de la mort, cette attitude égoïste, cette pensée de tirer profit des autres disparaît dans l'espace.

Cela ne se produit pas seulement quand vous mourez mais aussi quand vous vous endormez. Quand vous vous endormez, tous ces concepts s'absorbent dans le même processus naturel que celui de la mort. Même quand nous dormons tous ces conflits égotistes que j'ai mentionnés, tous ces problèmes se dissolvent. C'est pourquoi il est préférable de dormir que de s'impliquer trop dans l'intellect, l'émotion, la colère ou la haine, parce que quand vous dormez vous entrez dans un état naturel, un état de conscience fondamentale sans intellect.

Dans la tradition bouddhique, les pratiquants méditent le matin parce qu'au lever tous les concepts pollués ont disparu et il y a un peu de clarté. Quand vous dormez, toutes les énergies qui ont été échafaudées disparaissent pour quelque temps ; puis quand vous vous réveillez, petit à petit, elles reviennent. Si vous méditez le matin, vous êtes plutôt neutres qu'extrêmes. Votre concentration est alors bien meilleure qu'à d'autres moments où vous êtes distraits ou accaparés par vos problèmes. Même si vous ne méditez pas, que vous n'êtes pas un grand méditant, si vous voulez réfléchir avec clarté à quelque chose, mieux vaut le faire le matin. C'est ce que je vous suggère. D'ailleurs, dans le bouddhisme la méditation ne signifie pas uniquement concentration en un point. Nous avons aussi la méditation analytique qui sert à examiner la réalité.

Il est très important pour nous tous de savoir comment fonctionne notre esprit : pendant la journée, pendant le sommeil et au moment de la mort. Il est très important de nous instruire nous-mêmes à connaître ces choses. Alors vous ne craignez pas que la mort soit quelque chose d'horrible semblable à un trou noir dans lequel, quand vous y arrivez, vous êtes aspirés et dévorés. Dès notre naissance, notre mort est inéluctable. Nous pensons que mourir est dramatique ! Comme si notre mort était plus dramatique que de perdre notre travail, notre petit ami, notre époux ou notre épouse. C'est une attitude erronée.

Nous pensons aussi que mourir est toujours négatif – ce n'est là que notre projection. La mort est en réalité meilleure que cette fleur, parce que cette fleur ne vous procure pas une immense félicité, l'incroyable paix que l'expérience de la mort peut vous apporter. Cette expérience est bien supérieure au fait d'avoir un mari ou une femme, un petit ami ou une petite amie parce que ceux-ci ne vous procurent qu'une félicité très limitée ! Ils ne peuvent résoudre vos problèmes fondamentaux ; ils ne peuvent que résoudre momentanément certains problèmes émotionnels. Mais au moment de la mort toutes les anxiétés cessent, toutes les émotions prennent fin. La mort naturelle est un processus long et progressif.

Quand nous mourons de mort naturelle, chacun de nos quatre éléments se détériore - nous disons qu'ils "s'absorbent" (ou se résorbent) - ils se détériorent et cela conduit par étapes successives à des visions internes et externes. Les cinq agrégats également - la forme, la sensation, la discrimination, les phénomènes composés et la conscience - tous disparaissent ou se dissolvent.

Normalement, nous pensons que c'est formidable de voir les formes, que c'est un plaisir. Nous estimons aussi qu'il est important d'éprouver des sensations et nous nous y agrippons autant que possible. A l'inverse, on trouve dans le bouddhisme la notion de détachement par rapport aux objets des sens. C'est ce qu'on appelle le renoncement. Le renoncement est une chose très naturelle. Pourquoi ? Eh bien, à votre naissance, en tant que bébé, vous n'aviez aucun problème d'attachement, tout cet attachement pour vous-mêmes s'est construit dans la société ; au moment de la naissance il n'y avait pas d'objets sensoriels.

Quand vous êtes dans le ventre de votre mère, vous avez déjà renoncé à tout. Vous n'avez rien, vous n'avez aucun attachement, pas le moindre. Quand vous êtes dans le ventre de votre mère, vous ne disposez d'aucuns objets sensoriels extérieurs, aucun objet auquel vous attacher. A ce moment-là vous avez déjà renoncé - un renoncement naturel ! Tandis que maintenant, vous avez une voiture, mais cela ne suffit pas. Vous avez deux voitures mais ce n'est pas encore assez, cela ne suffit pas, il vous faut encore un bateau. Un bateau ne vous suffit pas, il vous en faut un plus grand. Comprenez-vous ? Et ainsi de suite à l'infini. C'est cela l'insatisfaction. Il vous faut réaliser que vous êtes né avec le renoncement, un renoncement naturel. Vous n'avez pas de saisie, vous n'avez pas à vous soucier de grand chose, vous arrivez en vous sentant tout à fait bien. Puis vous échafaudez tellement de problèmes, une quantité de problèmes, et puis vous mourez à nouveau, et vous renoncez naturellement.

Donc soyez naturels. Ne pensez pas que dans la philosophie orientale le renoncement et le détachement sont des choses polluées, des idées orientales. La satisfaction ne dépend pas des objets matériels. La satisfaction est quelque chose qui vient de la simplicité. Je ne suis pas en train de dire que vous êtes mauvais parce que vous venez d'une société économiquement riche. Je ne suis pas jaloux et je ne vous dis pas que vous êtes mauvais par jalousie. Nous avons *tous* besoin de cette simplicité qui nous apporte une satisfaction intérieure. Je ne suis pas jaloux de vos plaisirs ni de vos richesses. La question est la suivante : d'où vient que vous soyez insatisfaits ? Vous trouvez toujours quelque cause extérieure à blâmer : "Il n'y a pas assez de ceci, pas assez de cela." Mais c'est une erreur : ce qui manque est à l'intérieur et c'est ce qu'il vous faut reconnaître. Quand je dis "détaché", en fait cela signifie plutôt "relax". Détaché ne signifie pas que vous renoncez absolument à tout. Détaché signifie que vous ne vous agrippez pas aux choses et que vous n'êtes pas tendus, mais que vous desserrez votre prise sur les choses et êtes plus relax, au lieu d'être stressé.

A mon avis, les Suisses, par exemple, peuvent avoir des vies très heureuses – être renoncé ne signifie pas forcément qu'il faille abandonner son argent. Ils peuvent avoir de l'argent et en profiter d'une manière raisonnable, en sachant apprécier leurs propres vies comparées aux vies simples des gens du Tiers Monde. Par contre, ne penser qu'à vos francs suisses et à les épargner ne fera que vous rendre malheureux. Vous devriez apprécier les plaisirs suisses et l'argent suisse ; apprécier cet environnement, en profiter et vous en sentir satisfaits. Sinon, même si vous possédez tout l'argent de la Suisse, vous serez malheureux au lieu d'être heureux.

Selon la psychologie bouddhique, qu'un objet vous rende heureux ou non dépend du point de vue de votre conscience. Votre conscience décide : "Cet objet me rend heureux, c'est un bon objet", avant même que vous ne l'ayez vu. Ensuite, quand vous le voyez de vos yeux, vous pensez : "Oh, c'est super." Votre conscience décide : "Ce type est mauvais". Et bien sûr quand vous le voyez, vous voyez quelqu'un de mauvais.

Si le bouddhisme tibétain apprend aux gens à reconnaître le processus de la mort en décrivant ce qui arrive et leur explique la manière de gérer les problèmes quand les illusions et visions apparaissent, c'est pour que vous puissiez les maîtriser au lieu de tomber dans la confusion. Vous pourrez alors reconnaître l'illusion en tant qu'illusion, les projections en tant que projections et les fantasmes en tant que fantasmes.

Après la dissolution des quatre éléments, quand ils ont disparu, il nous reste la conscience subtile. Même si la respiration s'est arrêtée, la conscience subtile subsiste. Les médecins suisses

croient que quand il n'y a plus de respiration vous êtes mort et qu'ils peuvent par conséquent vous mettre dans une glacière. Du point de vue bouddhique, même si la personne ne respire plus, elle est encore vivante et fait l'expérience de quatre visions : la vision blanche, la vision rouge, la vision noire et enfin la vision de claire lumière. Ces quatre visions se produisent après l'arrêt complet de la respiration et il est alors possible, pour des méditants, de rester en l'état de claire lumière pendant de nombreux jours ou même des mois. Ils restent dans cette claire lumière, qui est un état de béatitude relié à la réalité universelle et non pas à une réalité polluée.

Bien sûr, les occidentaux vont penser : "Oh, voilà ce que croient les bouddhistes, ce moine parle de sa propre foi mais cela n'a rien à voir avec les hommes et les femmes suisses." Il s'agit pourtant d'une expérience humaine, même si ce n'est peut-être pas la vôtre.

J'ai entendu parler d'un français qui était mort et qui est revenu à la vie. Cet homme n'avait pas de convictions religieuses et, selon les médecins, il était mort depuis deux heures, puis il s'est réveillé et ensuite il a écrit les expériences qu'il avait vécues pendant le laps de temps où il était mort. C'est un bon exemple ; il ne croyait en aucune religion, il ne connaissait pas le bouddhisme, mais les médecins le considéraient comme mort et il a ensuite relaté ses expériences durant sa mort.

Que vous croyiez ou non à l'explication bouddhique du processus de la mort, vous pouvez la comprendre facilement si vous vous intéressez au processus du sommeil. Je pense que maintenant ils ont des machines scientifiques permettant de mesurer comment les concepts émotionnels se dissolvent durant les processus de la mort et du sommeil. En dehors des explications données par le bouddhisme, je pense qu'ils peuvent analyser ces processus avec des machines. On peut donc bien établir un rapport entre les processus de la mort et du sommeil.

Je pense que maintenant le temps qui nous était imparti arrive à sa fin, mais je suis sûr que je vous ai apporté encore plus confusion, c'est pourquoi il serait bon de prendre un moment pour des questions-réponses.

Un étudiant : Un être humain ne peut connaître les choses qu'en les comparant : comment pourrions-nous savoir quelle température il fait s'il n'y avait pas de variation de température ? Il semble donc que les mauvaises choses soient nécessaires pour qu'on puisse apprécier les bonnes et il est probable que l'imperfection est une partie de la perfection de la création en ce qu'elle permet le mouvement. Comment pouvez-vous considérer qu'il soit possible d'éliminer le mauvais et de garder uniquement le bon ?

Lama : Il ne faut pas vous inquiéter de cela, que s'il n'y avait pas de mauvais, il ne pourrait rien y avoir de bon. Cette pensée n'amène rien de positif. Bien sûr, je suis d'accord sur le fait que bonheur et malheur sont des conditions interdépendantes. Vous pouvez constater qu'il vous est possible d'éliminer en partie votre malheur et de générer plus de bonheur.

Un étudiant : Pourriez-vous dire quelques mots sur le problème éventuel d'une personne d'obédience chrétienne qui voudrait utiliser des méthodes bouddhiques ?

Lama : Il n'y a pas de problème ! Le problème bouddhisme/christianisme est, encore une fois, d'ordre purement intellectuel. Pourquoi ? Il y a quelques petites différences

philosophiques entre le bouddhisme et le christianisme, mais des philosophies différentes sont comme des vêtements différents : les Suisses portent des costumes et les Tibétains ce genre de choses, mais je suis sûr qu'un Suisse apprécierait le beurre de yak et moi, j'aime le fromage et le chocolat suisse !

J'ai beaucoup d'étudiants en Amérique ; parmi eux il y a des dames âgées qui sont chrétiennes mais à qui nous enseignons le bouddhisme : comment méditer, ce qu'est la vie - nous sommes concernés par la vie de tous les jours et le bouddhisme ne traite que de cela. Le bouddhisme n'est pas contre Dieu, le christianisme n'est pas contre le Bouddha. Ces dames de l'Indiana ont dans les quatre-vingt ans, elles sont nombreuses et elles m'ont dit : "Le bouddhisme nous donne une meilleure compréhension de la Bible ; avant, nous ne comprenions pas vraiment la Bible ; le bouddhisme nous a aidé à mieux la comprendre."

Prenons un exemple de ce qui pourrait faire problème : le bouddhisme dit que nos problèmes sont créés par notre esprit, et le christianisme dit que Dieu est le créateur de toutes choses. Pour moi, ce n'est pas contradictoire. La doctrine chrétienne qui dit que tout est créé par Dieu est bonne pour l'esprit occidental parce que l'ego occidental pense : "*Je fais tout*". L'individualisme occidental est tellement puissant. Les Occidentaux pensent qu'ils sont les chefs de la création, aussi quand ils entendent : "Dieu est le créateur, pas vous", ça les calme un peu. Le bouddhisme aussi est bon : il dit que votre esprit crée tous vos problèmes - vous ne pouvez blâmer le Bouddha ! Je suis donc d'accord avec cela, sans réserve. Bien sûr, je n'ai pas de connaissance approfondie de la Bible chrétienne mais je l'étudie et j'étudie un peu le bouddhisme. De mon point de vue, l'essence du christianisme et l'essence du bouddhisme vont ensemble, sans contradiction.

Prenons un autre exemple : les Européens qui sont devenus bouddhistes pensent : "Le bouddhisme a la méditation, j'aime cela. Dans le christianisme il n'y a pas de méditation." C'est une idée fautive. Comprenez-vous de quoi je parle ? De nombreux bouddhistes européens disent : "Ah, j'ai découvert le bouddhisme, c'est vraiment bien, je peux méditer chaque jour. Je peux faire la méditation du *bardo*. Je n'ai pas besoin d'aller à l'église, dans le christianisme il n'y a pas de méditation." Ils sont fiers de leur propre ego parce qu'ils ont trouvé le bouddhisme. Quelle erreur ! Ils ne comprennent pas le christianisme ; dans le christianisme *il y a* la méditation ; donc ils ne connaissent pas la religion de leur propre pays, ce qui est bien dommage.

Etudiant : Pourquoi un bébé pleure-t-il s'il est complètement détaché ?

Lama : C'est un bon point de débat ! Mais le bébé pleure parce qu'il a faim. Le bébé ne pleure pas parce qu'il n'a pas de petite amie ou parce qu'il a perdu sa femme ! D'accord ? Et le bébé ne fait pas un caprice pour du chocolat, "Ah..." comme cela. Nous pleurons pour du chocolat. Et pensez-vous que le bébé a un problème politique ? Ou que ce bébé n'a pas un salaire assez élevé ? Le bébé pleure-t-il parce qu'il est au chômage et qu'il ne trouve pas de travail ? Très bien, c'est clair, n'est-ce pas ?

Etudiant : De nombreuses personnes ont eu une expérience similaire à celle de la mort en utilisant de la drogue. Qu'en pensez-vous ?

Lama : Je pense que c'est un bon exemple. Oui, c'est une expérience humaine. Je pense que cela peut les aider à comprendre qu'un être humain n'est pas limité à ce corps. Il y a autre chose

que ce corps, le noyau, comme je l'ai dit auparavant. Le noyau de l'être humain est la conscience humaine, l'esprit humain - pas ces os.

Cependant, prendre des drogues est aussi négatif parce que cela peut faire perdre la mémoire. Cela a donc des avantages et des inconvénients. Une fois que vous avez fait l'expérience, il vaut mieux de ne plus en prendre. D'accord ? C'est comme si vous avez eu une expérience avec une mauvaise petite amie - stop !

Etudiant : Vous avez parlé de quatre éléments et non de cinq. Pouvez-vous les nommer ?

Lama : Les éléments terre, eau, feu et air.

Etudiant : Et vous avez parlé de cinq agrégats. Pouvez-vous les nommer, s'il vous plaît ?

Lama : Très bien. La forme, la sensation, la discrimination, les phénomènes composés et la conscience.

Etudiant : Ne prenez-vous pas en compte trois principes ?

Lama : Les trois principes sont le désir-attachement, la haine et l'ignorance.

Etudiant : Les trois principes qui forment les quatre éléments ?

Lama : Dans la terminologie bouddhique, nous n'avons pas ces trois principes.

Etudiant : Je pensais que la conscience du rêve était grossière. Vous dites que l'intellect disparaît au moment du rêve. Je voudrais mieux comprendre cela.

Lama : D'abord, vous vous endormez et puis, quand les quatre éléments ont tous disparu comme dans le processus de la mort, vous atteignez alors la claire lumière. Puis, à partir de là, se manifeste le corps de rêve. Le corps de rêve, c'est comme d'être dans un night club occidental ! En fait l'état de sommeil et l'état de rêve sont deux choses différentes. L'état de rêve, ou corps de rêve, se manifeste à partir du sommeil quand l'esprit de rêve fonctionne. Puis, quand vous revenez, quand vous vous réveillez, les premiers éléments du corps de rêve s'absorbent et vous revenez à l'état de sommeil puis à l'état de réveil. D'accord ? L'état de sommeil et l'état de rêve sont des phénomènes différents.

Etudiant : Durant l'état de rêve, produisons-nous du karma ?

Lama : Oh, oui. Dans le tantra nous expliquons que le processus de la mort est comparable à celui du sommeil ; quand on passe du processus de la mort à l'état de *bardo*, c'est comme entrer dans l'état de rêve, l'expérience est similaire. Quand vous mourez, les éléments du corps grossier s'absorbent, comme quand vous vous endormez, le corps grossier et les concepts grossiers s'absorbent, puis, à partir de l'état de sommeil, il y a une sorte de claire lumière et un corps subtil se manifeste, qui est le corps de l'état de rêve. C'est tout à fait similaire au corps de l'état de *bardo* et les activités de ce corps sont similaires à celles du corps de *bardo*.

Le corps de l'état de rêve est plus subtil que ce corps (de l'état de veille) et l'esprit de l'état de rêve est plus subtil que l'esprit de l'état de veille. C'est pourquoi, selon l'expérience de certains

méditants bouddhistes, l'état de rêve est un état d'esprit d'une clarté bien plus grande, si l'on veut se connecter avec le futur ou ce genre de choses, que l'état de veille. C'est pourquoi nous expliquons que quoi qu'il se passe dans votre esprit de l'état de rêve, quelles que soient les images ou visions que vous avez, elles sont toutes complètement reliées à votre état de veille, et par conséquent nous ne faisons pas de jugements de valeur : par exemple, que toucher un objet dans l'état de veille est quelque chose de plus réel que dans l'état de rêve. C'est la même chose.

DEUXIEME DISCOURS

Chaque être humain est doté d'un esprit. L'esprit a trois niveaux, grossier, subtil et extrêmement subtil. De même, nous avons un corps grossier, un corps subtil et un corps extrêmement subtil. La conscience (ou esprit) grossière comporte les cinq consciences sensorielles. Nous utilisons cette conscience grossière chaque jour. La conscience subtile peut être appelée l'ego intuitif ou superstition intuitive. C'est le sens subtil que nous ne pouvons voir ou comprendre clairement. L'esprit grossier est si occupé que l'esprit subtil est voilé. Quand l'esprit grossier ne fonctionne plus, la conscience subtile a la possibilité de se manifester. C'est pourquoi dans le tantra du bouddhisme tibétain, la méthode est d'éliminer les concepts grossiers afin de créer un espace permettant à la conscience subtile de fonctionner. C'est là l'affaire du tantra.

Bien qu'il nous permette de comprendre, notre esprit grossier n'a pas de puissance, pas de force; la conscience subtile a davantage de force pour pénétrer et comprendre. La méditation arrête cet esprit grossier en constante activité pour permettre à la conscience subtile de fonctionner. La méditation remplit une fonction similaire à celle du processus de la mort. Bien sûr, pour que cette méditation mène au processus de la mort, il faut une forte concentration en un point.

Le bouddhisme explique la réalité universelle : la vacuité (skt. *shounyata*). Quand vous éliminez l'esprit grossier superficiel, cela permet à l'expérience de *shounyata* de se manifester. Pour quelqu'un qui n'a pas idée de ce qu'est *shounyata*, la réalité, mais qui a une compréhension du processus de la mort, cette expérience peut l'amener, dans une certaine mesure, à l'expérience de la vacuité, ou *shounyata*. Même si au cours de la vie, on n'a pas été en contact avec le concept de *shounyata*, quand l'esprit agité se dissout complètement, la conscience fait l'expérience d'une très grande vacuité. Donc, dès qu'on met fin à la foule des concepts grossiers, on ressent de l'espace, comme quelque chose de vide, quand la multitude des pensées disparaît, et c'est alors que l'on connaît cette expérience.

Quand on décrit *shounyata* : "bla-bla-bla, vide, bla-bla-bla", cela semble si compliqué. La philosophie bouddhique peut être très compliquée, très sophistiquée. Des personnes ordinaires ne peuvent pas comprendre comment il est possible de réaliser *shounyata*. Nagarjouna dit "bla-bla-bla", Chandrakirti dit "bla-bla-bla." Comprenez-vous ? Mais quand les concepts affairés et superstitieux sont stoppés et éliminés au moyen d'une expérience réelle, concrète, alors *shounyata* survient, avec le processus de la mort.

D'une manière générale, nous sommes très loin de la réalité, de notre propre réalité et de la réalité de tout le reste. Pourquoi ? Parce que nous sommes couverts de couvertures épaisses - une, deux, trois couvertures de superstitions ou projections mentales. Toutes ces couvertures

grossières, l'esprit grossier, s'accumulent, comme le Mont Mérou, ou le Mont Everest, si bien que vous ne pouvez plus vous en débarrasser.

Dans le bouddhisme, nous utilisons une méditation méthodique pour enlever chaque couche de couverture graduellement. C'est notre travail. Mais pour pouvoir mener à bien ce travail, il nous faut comprendre les caractéristiques de notre propre esprit. Tout d'abord, l'esprit n'est pas substantiel ou matériel. C'est une sorte d'énergie de pensée, d'énergie de conscience. Il n'a pas de couleur, pas de forme. C'est une énergie sans forme et sans couleur. Sa nature est la clarté la plus pure ; il reflète les phénomènes intérieurs. Même une pensée très négative a sa propre essence, sa propre clarté, afin de percevoir la réalité ou de refléter les projections. La conscience, ou l'esprit, est comme l'espace. L'espace n'est pas mêlé aux pollutions des nuages. La caractéristique de l'espace est autre. Vous comprenez ? Même s'il y a de la pollution dans l'espace, les deux choses ne sont pas de même nature.

Je dis cela parce que les êtres humains sont sujets aux prédispositions, aux préconceptions. Nous pensons : Je suis nul, mon esprit est tellement mauvais et négatif." Nous faisons constamment des critiques : "bla-bla-bla mon esprit, " "mauvais, mauvais, mauvais mon corps, bla-bla-bla." De manière dualiste, sans cesse nous nous critiquons nous-mêmes. Selon le point de vue bouddhique, c'est une conception erronée. Donc, maintenant, mon travail c'est de penser : "La caractéristique naturelle de l'espace n'est pas la pollution ; la caractéristique naturelle de la pollution n'est pas l'espace. De même, la nature de la conscience n'est pas négative. Le Bouddha lui-même a dit que la nature de Bouddha ou de Tathagata est à l'intérieur de chacun de nous ; cette nature est pure, claire et pure. Maitreya a expliqué également que, même si vous mettez la nature pure dans le caca, sa caractéristique reste différente du caca ; la caractéristique du caca est différente de la nature pure. Est-ce que vous comprenez ? C'est pareil. Je suis désolé, ce moine Tibétain n'a rien de bon à dire, il parle toujours mal ! Mais c'est important. L'esprit clair et pur existe bel et bien. Une nature pure ou conscience pure existe bel et bien. Sa propre essence et sa clarté existent bel et bien. Mais nos concepts, toutes ces lourdes couvertures, contaminent nos sens, les recouvrent. Néanmoins sa nature est claire et pure, la nature de la conscience est claire et pure.

La première chose à faire - et ceci est très important – c'est de reconnaître que votre nature, l'essence de votre conscience, n'est pas totalement négative. Vous devez reconnaître que cette caractéristique de pure clarté, cette pure nature existe en vous, en ce moment même.

Notre conscience a deux aspects : relatif et absolu. L'aspect relatif de notre conscience n'est ni négatif ni superstitieux. Par exemple, selon le dogme chrétien, l'âme humaine est pure, sans conflit égotiste ou négativités comme le désir, l'attachement, la haine et la jalousie. De même, au plan relatif, la conscience humaine peut aller du premier niveau jusqu'au niveau ultime de l'Eveil. Mais le conflit égotiste ne va pas perdurer jusqu'à ce niveau ultime. L'esprit insatisfait, perturbé par les émotions, n'arrive jamais au premier, au second, au troisième niveau (skt. *bhumi*)... jusqu'au dixième niveau et enfin jusqu'à l'Eveil. Donc, l'essence de la conscience humaine, l'essence de l'âme humaine, évolue continuellement, s'élève toujours plus haut. Et les couvertures de superstitions négatives, elles, ne s'élèvent jamais. Chaque fois, un peu plus clair et pur ; et elles disparaissent, disparaissent, disparaissent. J'espère que maintenant vous avez compris l'aspect relatif de l'esprit.

La caractéristique de l'âme ou de la conscience humaine dans son aspect absolu est qu'elle est

non-duelle. La non-dualité de la conscience humaine n'est pas perturbée par les émotions ; sa nature est toujours claire et pure.

Il nous faut comprendre que le « noyau » de chacun de nous est la conscience. La conscience ne se confond pas avec les négativités. Elle a ses propres caractéristiques, au niveau relatif et au niveau absolu. La conscience ou âme est comme l'océan. Les conflits égotistes sont comme les vagues. Tous les conflits et concepts sont comme des vagues qui surgissent de la conscience. Ils se couvent -zoum, zoum !...- et retournent à la conscience.

Pour cette raison, la conscience, ou âme, de chacun de nous est de nature claire et pure. Puis, tout comme les vagues à la surface de l'océan, nous avons le désir-attachement, la haine et l'ignorance. Mais nous avons la capacité de ne pas agiter notre conscience : nous pouvons faire en sorte que notre conscience reste comme un océan que rien n'agite. C'est la fonction de la méditation.

Toute la confusion, l'insatisfaction, la douleur et la peine viennent de l'esprit, de notre motivation. Avez-vous peur ? Détendez-vous. Pensez que vous n'êtes personne. C'est vrai : si vous pensez que vous êtes quelqu'un, vous vous crispez. D'accord ? Bon. Pas de problème.

Tous nos problèmes humains, leur racine, proviennent de quelque chose d'erroné dans l'esprit. Cela vaut vraiment la peine d'aller y voir de plus près. Il nous faut comprendre que notre nature n'est pas totalement négative, pas totalement sans espoir. Il nous faut avoir du respect pour notre propre nature, notre propre pureté, notre propre trait de caractère. Nous pourrions alors commencer à respecter les autres. Si vous vous considérez comme une catastrophe, égoïste, complètement négatif et nul, alors vous considérerez les autres de la même manière, c'est de la simple psychologie. Et c'est dangereux.

Quand vous méditez, votre perception sensorielle ou conscience sensorielle n'est pas le méditant. Comme ils ont tellement l'habitude d'utiliser les cinq sens, les gens pensent parfois que la seule réalité est sensorielle. A cause des habitudes créées par la mentalité occidentale, l'objet que vous touchez, voyez, etc. constitue votre réalité ; votre seule réalité est l'objet sensoriel.

En réalité, la conscience sensorielle est comme un idiot. Elle n'a pas l'intelligence de distinguer le vrai du faux. C'est pourquoi, à partir du moment où on ouvre les yeux, on est toujours distrait et on suit les concepts dualistes. Quand vous méditez, les vieilles habitudes stupides des perceptions sensorielles s'arrêtent de manière naturelle.

Supposez que vous êtes chez vous, vous pensez à une poire : "Oh, cette belle poire." Avant même de vous rendre au marché, votre esprit a déjà imaginé la poire et décidé qu'acheter une poire serait une bonne idée. De ce fait, quand vous arrivez au marché et voyez la poire, elle devient très belle, très attirante - parce que vous aviez déjà des idées préconçues à son égard.

La perception sensorielle est comme la population suisse ; la conscience est comme le gouvernement suisse. Le gouvernement suisse a déjà pris une décision par rapport à la population : à savoir qui est bon et qui est mauvais. La conscience a déjà une idée préconçue. De ce fait, quand la perception sensorielle voit un objet, si l'esprit dit "bon", il est bon ; si l'esprit dit "mauvais", il est mauvais. C'est pourquoi je dis que la conscience sensorielle est comme un idiot : elle n'a pas en elle la force de discriminer. Elle ne voit que la réalité grossière, il ne lui est pas possible de comprendre la totalité de la nature. Pas possible. La science essaie

tellement de comprendre la réalité en se servant de microscopes puissants, mais c'est sans espoir. Le bouddhisme sait déjà qu'il n'est pas possible de comprendre *shounyata* de cette manière.

Cet après-midi, nous allons méditer sur notre esprit. Il ne faut pas avoir peur et penser : "Comment suis-je supposé méditer alors que je ne sais même pas ce qu'est mon esprit ? Ce moine me dit de méditer sur ma conscience, mais si c'est la source de mes problèmes, comment pourrais-je méditer sur elle ? » En ce moment, par exemple, nous sommes dans cette pièce. Même si nous ne voyons pas directement le soleil, nous en voyons bien les rayons. Nous savons donc, parce que nous voyons ses rayons, que le soleil existe réellement. De la même manière, nous savons par expérience que la pensée et la motivation sont reliées à la conscience. Alors, regarder votre pensée, prendre conscience de ce regard porté sur votre pensée, être conscient de votre pensée et de votre motivation, cela est suffisant pour méditer sur votre esprit. Quand vous regardez votre esprit, quand vous êtes attentif à la vue de votre esprit, c'est *cela* que j'appelle méditer sur votre esprit, sur votre conscience.

Une autre manière de méditer sur l'esprit est de reconnaître l'expérience de votre pensée. Dès le moment où vous fermez les yeux, vous savez qu'une pensée s'élève ; alors, soyez simplement *conscient* de l'essence de votre propre pensée. Il ne faut pas se soucier que ce soit de bonnes ou de mauvaises pensées. Comprenez-vous ? L'essence des pensées, bonnes ou mauvaises, est claire, parce que l'esprit reflète les phénomènes.

En Occident, le mot "méditation" est souvent très mal interprété. Certains pensent qu'il s'agit de se mettre la pression, d'autres que c'est "planer". Les deux interprétations sont des idées fausses. Si vous planez, vous êtes complètement distraits ; si vous vous mettez la pression, vous êtes complètement égoïste.

Méditer est très simple. Fermez les yeux. Que se passe-t-il ? Votre attention envoie ses rayons comme un appareil sensible, comme un radar. Vous remarquez le moindre signal, la moindre vibration. Vous êtes réceptif, totalement conscient de tout ce qui se passe. Vous comprenez ? C'est cela que j'appelle méditer sur la conscience, sur l'esprit.

Méditer ne signifie pas : "Oh, il y a de la lumière, il y a bla-bla-bla..." Ce n'est pas une conversation. Supposez que vous êtes en train de méditer. Vous êtes conscient de votre environnement - le ciel, les camions qui passent - vous êtes conscient de tout. Cependant vous ne faites pas une conversation, vous ne pensez pas : "Tous ces camions doivent être très beaux, pleins de fromage ou de jus de fruits, ils roulent vers le marché." Il ne faut pas avoir ce type de conversations. Tout en étant conscient, il vous faut contrôler et éliminer les pensées incontrôlées.

Qu'est ce qui vous fait perdre le contrôle ? Ce sont les conversations intérieures : "Elle est comme ça, elle a dit ceci, il a dit ça, j'aime, je n'aime pas..." vous réagissez tout le temps. Contrôler signifie ne pas réagir. Si quelqu'un vous dit "tu es nul", vous ne réagissez pas, vous ne dites pas : "il m'a insulté, mon ego est blessé." C'est cela réagir ; c'est l'esprit incontrôlé. C'est aussi un esprit qui est obsessionnel. D'après moi, l'esprit obsessionnel n'a que deux objets : soit un objet sublime, soit un objet de haine. Etre obsessionnel, cela signifie que vous ne pouvez pas vous empêcher de penser à l'objet. Comprenez-vous ce que je veux dire ? Obsessionnel signifie que vous n'êtes ni libre ni paisible ; au contraire, vous pensez tout le

temps à "cela, cela, cela, cela". Il s'agit bien d'obsession. L'esprit de haine, de jalousie ou de désir-attachement est donc trop obsessionnel et perturbé. C'est pourquoi la méditation vous apprend à vous habituer à ne pas réagir quand l'objet de votre obsession vous apparaît.

En quoi est-il plus bénéfique de diriger votre attention vers votre propre conscience plutôt que vers cette fleur ou votre petit (ou petite) ami(e) ? L'avantage est qu'un certain type d'énergie s'installe quand vous êtes attentif à votre esprit. L'esprit lui-même n'a pas une connotation concrète, auto-existante, comme l'a cette fleur ou votre petit(e) ami(e). La beauté d'observer votre esprit, d'y porter votre attention est que cela vous mène à briser vos concepts. Cela vous *conduit* directement à éliminer les lourdes couvertures des concepts superstitieux et à faire l'expérience de la grande vacuité. Pour résoudre nos problèmes, nous avons besoin d'acquérir quelque expérience de notre propre esprit afin d'éliminer ces concepts. A partir de là, vous *savez* que vous pouvez y arriver et vous vous sentez encouragés, vous pensez : "Oh, je peux tout faire. Si je veux résoudre mes problèmes, je peux y arriver." C'est ainsi qu'un être humain atteint la libération, selon le bouddhisme.

D'ordinaire, nous sommes très intellectuels. Nous portons toujours des jugements : "bon/mauvais, bon/mauvais, bon/mauvais, bon/mauvais..." tout le temps. Mais quand vous méditez, vous *arrêtez* de dire "bon/mauvais, bon/mauvais;" Vous *arrêtez* la pensée intellectuelle "bon, mauvais", qui est dualiste. Quand votre esprit est partagé entre – bon/mauvais, bon/mauvais, bon/mauvais ; arrêtez cela ! *Soyez* simplement conscients, *soyez* simplement attentifs ! Juste comme le soleil et la lune. Ils ne pensent pas : "Je donne de la chaleur aux Suisses" ou : "Je donne beaucoup de lumière aux Suisses. Ils sont bien ingrats !" Le soleil et la lune n'ont pas de tels jugements. *Soyez* juste comme le soleil et la lune ! C'est très important.

Le Bouddha Maitreya a dit que les livres, les écritures, les bibles, etc. sont comme des ponts. Pour traverser une rivière il faut un pont fiable. Après avoir traversé, vous pouvez dire : "Au revoir, le pont." Après avoir traversé le pont, il est insensé de penser : "Ce pont est si gentil" ou "cette Bible est si bonne". Cela montre simplement que vous êtes attaché à ce texte.

Bien entendu, il est sensé de discriminer *intelligemment* entre bon et mauvais - cela a de la valeur. Mais ce "bon/mauvais, bon/mauvais" constant n'a pas tellement de valeur. Donc, bien qu'on ait besoin de sagesse discriminante, à un certain moment, il faut aller *au-delà*.

Comment cela est-il possible que l'attention à votre propre conscience puisse conduire à une expérience de non-dualité ? Vous pouvez argumenter qu'il y a toujours deux fleurs, un soleil et une lune et tant de gens. Alors comment est-il possible de faire l'expérience de la non-dualité quand la dualité est toujours là ? La dualité est le niveau conventionnel de la réalité. Faire l'expérience de la non-dualité n'implique pas que l'on soit nihiliste, mais cela signifie plutôt qu'on comprend la vue vaste de la réalité et que le conventionnel ne fait plus de vagues dans notre esprit. C'est pourquoi il ne faut pas débattre quand vous essayez de faire l'expérience de la non-dualité.

Pendant la méditation, ne faites pas de débat avec vous-même : "Comment suis-je supposé faire cela ? Deux fleurs existent, alors comment peut-on dire qu'il n'y a pas de dualité ?" Vous devez mettre fin à cette sorte de débat, de conversation, immédiatement. Vous essayez de faire une expérience ; vous ne détruisez pas la fleur. Est-ce que vous comprenez ? Vous essayez de développer une certaine compréhension, une certaine conscience de la totalité de la fleur.

D'un point de vue bouddhique, quand vous atteignez une concentration en un point sur la non-dualité de la fleur, à ce moment-là de l'expérience la fleur disparaît ; la fleur conventionnelle disparaît dans l'expérience. La communication entre nous passe-t-elle ou non ? Donc, quand vous faites l'expérience de la non-dualité de vous-même, à ce moment de l'expérience, dans votre esprit, il n'y a pas de concepts désespérés du soi - ils disparaissent tous. Il n'y a plus de sentimentalisme : "Suis-je belle ou laide ?" Comprenez-vous ce que je veux dire ? Ces sortes de conversations au plan relatif disparaissent. A ce moment de l'expérience, on n'est plus encombré de préoccupations esthétiques. On ne se soucie donc plus de n'être pas assez beau ou d'avoir moins de rides. Moins on se fait de soucis et moins on a de rides.

Nous parlons donc du stade de l'expérience, une expérience de la conscience, alors il ne faut pas vous inquiéter : "Je suis en train de disparaître, tout disparaît, peut-être que je vais finir par devenir nihiliste." Vous ne devez pas vous soucier de cela. D'accord ? Donnez simplement le coup de grâce aux conceptions erronées, aux royaumes de l'égotisme. Pendant cette méditation, *soyez* simplement en pleine conscience de votre propre esprit. Ne qualifiez même pas votre esprit de bon ou de mauvais - soyez, simplement, et laissez aller. Comprenez-vous ? "Laisser aller" ne signifie pas planer ; cela signifie simplement que vous laissez aller, vous lâchez prise, tout en gardant une attention intense ou la pleine conscience. L'attention intense est comme le soleil, elle illumine la conscience - et donc, tout simplement, vous laissez aller. Vous *êtes*, simplement. C'est suffisant.

Quand vous fermez les yeux, simplement détendus, soyez attentifs. Parfois, des visions de différentes couleurs apparaissent. Laissez-les juste venir et disparaître. Ne pensez pas à la couleur blanche, ne vous faites pas un discours - *soyez*, et c'est tout. Pour le dire d'une autre manière, quelle que soit votre expérience à ce moment-là, soyez conscient de la continuité de votre mémoire.

Je pense que nous avons dépassé le temps qui nous était imparti. Qui s'occupe de cela ? Comme je suis en Suisse je dois respecter les horaires, vous savez ! Ce que j'essaie d'expliquer, c'est que nous essayons simplement de faire une expérience ce week-end, celle d'éliminer nos couvertures de superstitions, de projections mentales et alors ce week-end aura été profitable. Comprenez-vous ?

C'est ce que je ressens et en tant qu'être humain j'ai le droit de vous le dire. Vous n'avez pas besoin de me croire sur parole. Vous n'avez aucune obligation de croire ce que je vous dis. Mais essayez simplement d'en faire l'expérience. Ce moine dit : « Y a-t-il une expérience quelconque ou pas ? » C'est tout. Sans expérience méditative, il n'est pas possible d'être libéré ; le bouddhisme ne sera alors d'aucune aide.

C'est donc très simple. Vous n'avez pas besoin de devenir un grand méditant ; détendez-vous simplement et soyez conscient. Ne jugez pas vos perceptions sensorielles comme bonnes ou mauvaises ; soyez simplement conscient de votre esprit, sans aucune interprétation. Soyez, simplement. Même si une mauvaise pensée surgit, ne vous en souciez pas, ne la rejetez pas. L'essence d'une mauvaise pensée est la conscience claire et pure.

N'entrez pas en conversation avec l'objet. C'est le pire ennemi de la méditation. Vous devez être conscients de votre propre esprit. Quand une pensée apparaît soudain, ne la rejetez pas en

pensant : " Oh, c'est très mal, oh non". Ne soyez pas contrariés comme cela. Observez simplement l'essence de la pensée, en vous ; subjectivement, vous êtes simplement attentifs. Ne commencez pas un discours : "Comme c'est joli, jaune, si beau et comme ceci et comme cela, fantastique." Ne faites pas de conversation objective. Arrêtez la conversation habituelle et soyez simplement conscient de cette pensée particulière, soyez-y attentif, c'est tout. De nouveau, la pensée vous *conduit* à sa non-dualité ; au-delà de la distraction.

Maintenant je pense que nous n'avons plus le temps. Quand vous commencez à méditer, la première chose à faire est de vérifier votre motivation. S'il vous semble que votre motivation ne ressemble à rien, alors respirez simplement, de manière naturelle. Ensuite, contentez-vous d'observer, d'être conscients de votre pensée. Très bien, je pense que cela suffit. Peut-être que je n'ai pas besoin d'expliquer. Vous allez le faire de toute façon, n'est-ce pas ? Merci beaucoup et à cet après-midi.

TROISIEME DISCOURS

Au cours de notre vie, nous avons accumulé tellement d'expériences hallucinées qu'au moment de la mort nous réagissons par plus de confusion encore. Cela est dû au fait que, quand nous sommes vieux, les quatre éléments s'absorbent à l'intérieur, ce qui crée une énergie de confusion. En vieillissant, vos organes sensoriels ne fonctionnent plus bien ; les absorptions des quatre éléments ont déjà commencé. On a des troubles de la vision, on voit double et les organes des sens sont générateurs de confusion.

Quand nous disons "l'élément terre s'absorbe", ce sont juste des mots. Cela signifie que l'élément terre - le corps - se détériore. Les organes sensoriels des personnes âgées se dégradent, elles ne peuvent plus voir clairement et rien ne fonctionne plus correctement. L'élément terre commence déjà à se détériorer même quand on est jeune !

Non seulement les organes des sens se détériorent, mais les cinq agrégats eux aussi s'affaiblissent, entraînant confusion et hallucinations ; même les plaisirs des sens se dégradent, ils n'apportent plus de plaisir. Quand vous avez une maladie grave, la nourriture, les formes, les couleurs, etc., tout ce qui vous procurait habituellement du plaisir ne vous en apporte plus du tout. Vous ne tirez plus aucun plaisir des objets des sens, la fleur ne vous procure plus aucun plaisir. La fleur est bien là, mais vous n'en tirez plus aucun plaisir. Peut-être même vous met-elle en colère ! "Cette fleur rouge me met en colère, enlevez-la, je vous prie." Certains malades, à cause de problèmes internes, réagissent comme cela.

La dégradation des quatre éléments suscite des expériences internes, comme la vision du mirage, puis celles de la fumée et du feu. Ce sont des expériences internes : il n'y a pas de feu à l'extérieur. Mais à cause d'elles certains malades disent : "S'il vous plaît, arrêtez cette eau" ou : "S'il vous plaît, éteignez ce feu." La confusion est à l'intérieur. Intérieurement ils font l'expérience d'un feu brûlant qui les traverse. Ce sont des hallucinations internes. Ils ressentent la présence réelle du feu et de l'eau et leur expérience mentale n'est que confusion. Si vous arrivez à imaginer cela, vous pouvez vous en rendre compte clairement.

Habituellement, votre ego s'accroche à certains objets. Mais au moment de la désintégration des éléments, ces objets extérieurs disparaissent. Ce dont vous faites l'expérience n'est que confusion et visions hallucinées. Vous ne pouvez plus vous raccrocher à rien et vous êtes complètement affolés. En même temps vous perdez votre identité. Pendant que vous faites

l'expérience de l'absorption des quatre éléments accompagnée des visions correspondantes, rappelez-vous qu'à l'intérieur de vous les cinq organes des sens sont en train de se détériorer. Les idées auxquelles vous vous étiez accrochés pendant toute une vie commencent à disparaître ; vous perdez votre identité et vous avez peur, vraiment peur. Normalement, mon identité est mon compagnon : par elle je me sens en sécurité. Mais quand tout se désagrège, à la fois à l'intérieur et à l'extérieur, on a une peur atroce de perdre sa sécurité habituelle.

En vous entraînant par la méditation, vous éduquez votre esprit de telle manière qu'au moment de faire l'expérience de la mort, vous reconnaissez les situations qui sont à l'origine de vos hallucinations. Réaliser que ces visions n'ont pas d'existence en soi, et ne pas s'identifier à l'objet qui est une hallucination, une illusion, vous aide à comprendre mieux *shounyata*.

Vous ne devez pas penser que le « je » existant de son propre côté existe. Nous essayons d'utiliser des mots savants comme, "Il n'y a pas de 'je' dualiste". D'accord ? Nous essayons de vous forcer (à comprendre) : il n'y a pas de « je » existant de son propre côté ou en soi. Nous essayons de vous pousser intellectuellement, mais au moment de la mort l'effort intellectuel n'est pas nécessaire parce qu'on perd naturellement l'identification à un soi existant de son propre côté. C'est pourquoi de nombreuses personnes font l'expérience de la perte de leur identité quand elles méditent et s'en effraient. Mais c'est *bon signe* ; il faut que vous ayez peur. Nous, les moines tibétains, nous voulons que vous ayez peur. Les Occidentaux n'aiment pas avoir peur. Cependant, nous avons les moyens de vous mettre dans des situations effrayantes. Donc de nombreuses personnes font cette expérience. *Pourquoi* avez-vous peur de perdre quelque chose ? Vous perdre vous-même signifie perdre la préconception de votre auto-existence, ou de l'existence concrète de *vous-même*, c'est cela qui est ébranlé. Votre propre projection sur *vous-même* est ébranlée ; ce n'est pas la non-dualité, ou la véritable nature, de vous-même qui est ébranlée.

Alors que Lama Tsong Khapa donnait un enseignement sur *shounyata*, un des ses proches disciples découvrit *shounyata* au même moment. Tandis qu'il écoutait, il se mit soudain à trembler parce qu'il lui semblait qu'il était en train de disparaître, en train de se perdre lui-même complètement. Il s'attrapa alors à lui-même et se mit à se secouer. L'expérience de l'enseignement et la réalisation furent simultanées. C'est *ainsi* que ça devrait se passer. La manière de découvrir votre véritable nature est de briser l'idée préconçue du fantasme du soi.

En Occident, il y a de nombreuses interprétations du terme "perdre le soi". Il y a des centaines d'interprétations du mot "soi". Vous avez une idée préconçue, ce qui fige votre réalité : "Je suis ceci." Vous faites du soi une entité permanente, existant par elle-même. De même, quand les Chrétiens décrivent l'âme, ils créent un soi car ils pensent : "Je suis comme ceci et comme cela, c'est cela le moi." Ils ont une forte idée préconçue de qui je suis, de ce que je suis. Ce « soi » n'existe pas ; il n'est qu'une projection de votre ego.

Par exemple, quand un homme s'identifie lui-même en disant : "Je suis le mari de telle ou telle femme", il montre par là qu'il a cette notion de s'identifier comme étant un mari existant de son propre côté. Comme il se considère lui-même comme un mari concret et existant de son propre côté, de même il projette immédiatement et automatiquement une image similaire sur sa femme. Il se présente lui-même de cette manière et en vient à croire : "Ma femme est aussi une femme concrète, existant de façon intrinsèque, en soi." Et en conséquence cette idée préconçue mène à la souffrance.

Aussi longtemps que ma vie dépend de ma femme, son existence dépend de moi ; si elle disparaît, je disparaîs moi aussi ! Vous comprenez ? Une fois qu'on s'identifie en tant que mari concret, on projette aussi une épouse concrète. On devient alors un mari impossible parce que la situation, soi-même et notre femme, sont en fait impermanents, transitoires, changeant chaque jour. On exagère la réalité.

Il est bon que les jeunes Occidentaux eux aussi aient à connaître la confusion. Cela leur ouvre les yeux : "Que puis-je faire dans cette société suisse ? Devenir ingénieur ?...chercheur ?" Ils veulent s'identifier eux-mêmes à quelque chose. Ils pensent : "Il me faut un métier". Les jeunes sont très désorientés parce que la société leur dit : " Vous devez être ceci et cela..." D'un côté ils y croient, de l'autre non. Néanmoins ils veulent d'une certaine manière avoir une identité, mais ils n'arrivent pas à trouver d'identification, une identification temporaire ou transitoire, alors ça les rend fous. Ils prennent des drogues car ils n'ont aucun espoir : "Je n'arrive pas à trouver mon identité ; il vaut mieux que j'abandonne." Cela ne signifie pas qu'ils n'ont pas d'ego. Ils ont déjà un ego. Cependant, leur ego veut s'identifier à quelque chose de plus. Ils ont déjà une idée préconçue de qui ils sont, mais ils veulent une identification ou une touche supplémentaire à ajouter à cette préconception, qu'ils n'arrivent pas à trouver.

Il est très facile de se rendre compte de cette image que vous avez de vous-même comme étant existant de votre propre côté. Ce n'est pas difficile du tout. En ce moment même, vous pouvez observer à quelle sorte d'image de vous-même vous vous identifiez, vous vous accrochez. Vous pouvez faire cette analyse maintenant, tout de suite. Puisque vous avez des idées préconçues au sujet de votre propre image, vous avez forcément des problèmes. Si vous vous critiquez sans cesse, si vous pensez : "Je ne suis pas assez bon", cela vient de cette identification. Faites cette analyse et vous comprendrez de quelle manière vous vous méprenez et n'êtes pas en phase avec la réalité - *vous* pouvez comprendre cela en ce moment même. Vous avez une projection si limitée de vous-même, une image si limitée de vous-même, que cela devient la racine de votre vision de toutes choses comme étant limitées : amour limité, sagesse limitée, compassion limitée. Au niveau fondamental, vous avez déjà décidé que vous êtes limité. Ainsi, tout - votre vie, votre sagesse et votre amour - devient limité parce que vous vous projetez vous-même d'une façon limitée.

Quand les quatre éléments s'absorbent au moment de la mort, toutes les conceptions grossières qui vous concernent, vos plaisirs, votre environnement, vos amis, votre sécurité, votre amour et votre compassion, tout disparaît. C'est pourquoi nous disons que quand l'élément air s'absorbe dans notre conscience, les quatre-vingt egos superstitieux ou conceptions, disparaissent. Par conséquent leur résultat est bloqué. Intérieurement, votre conscience fait l'expérience d'une grande vacuité, d'un grand espace vide, comme le ciel bleu ; vous faites l'expérience intérieure d'un espace complètement et totalement vide. Habituellement, nous sommes tellement envahis par la foule des concepts erronés, les quatre-vingt superstitions et nous n'avons pas l'espace pour voir la réalité.

Au moment de la mort, tous ces concepts dualistes disparaissent et en conséquence cela nous permet de toucher une réalité plus vaste. C'est l'expérience que vous faites. Par ailleurs, comme généralement nos énergies physiques vont dans la mauvaise direction, les superstitions, les concepts erronés, explosent. Mais au moment de la mort, les énergies sont, de manière naturelle, rassemblées dans le canal central (*shoushouma*) et de ce fait vous faites l'expérience d'une grande paix, d'une grande vacuité. C'est pourquoi le tantra met l'accent sur l'activation des énergies dans le canal central. Vous placez votre attention sur les chakras pour

amener l'énergie à l'intérieur du canal central. Parce que vous contemplez l'intérieur de votre chakra du cœur, du nombril, de la gorge, du front ou de la couronne crânienne, vous pénétrez dans le canal central subtil (*shoushouma*), ce qui aspire toute la pression de l'énergie vers cet endroit et empêche les énergies mal dirigées de fonctionner. C'est ainsi que les yogis et yoginis contrôlent leur énergie en méditant sur le *shoushouma*, faisant la même expérience que celle du moment de la mort.

Après que les quatre éléments se soient absorbés, la respiration cesse de fonctionner. Alors, les quatre visions se produisent : les visions blanche, rouge, noire et de claire lumière. Les quatre visions se résorbent dans le *shoushouma*. La vision blanche est le reflet de l'énergie blanche, ou aspect-père ; la conscience fait l'expérience d'un grand espace vide, comme une lumière irradiante blanche. De même, l'énergie rouge, ou aspect-mère, se résorbe aussi dans le *shoushouma* ; la conscience fait l'expérience d'une couleur rouge dans le grand espace vide. Il est expliqué dans le tantra que cette énergie qui est l'union des énergies masculine et féminine existe toujours fondamentalement en chacun de nous. Après la disparition de la vision rouge, la vision noire apparaît brièvement.

Puis vient la vision de la claire lumière, ce qui signifie que l'on fait l'expérience d'un gigantesque espace complètement vide. Dans cet espace vide, on trouve comme une impression de lumière claire et pure et c'est l'expérience de la claire lumière. Pendant ce moment d'expérience de claire lumière, votre conscience ne fait l'expérience d'aucun objet sensoriel. A cet instant, il n'y a plus ni femmes ni hommes de Genève ; il n'y a pas de boutiques de Genève ; il n'y a pas de réunion des Nations Unies ; il n'y a pas de ville de Genève affairée, cela n'existe pas. Pendant l'expérience de la claire lumière, tous les objets de votre ego ont disparu - les objets de votre orgueil, de votre désir, de votre haine et de votre jalousie, tous ont disparu. Votre vision dépressive, sombre, a complètement disparu. Votre unique expérience est celle de la vision de lumière.

Il est important de bien comprendre ceci. Quand nous sommes perturbés, nous ne sommes pas conscients. Nous sommes inflexibles, confus et par conséquent impurs. Notre conscience sensorielle fait alors l'expérience de l'obscurité. En fait vous êtes pur, il y a toujours une lumière en face de vous. Je crois sincèrement qu'elle est toujours là, mais comme, à cause de notre ignorance, nous sommes tellement perturbés, nous ne la voyons pas. Quand votre esprit est clair, alors se produit une sorte de projection de lumière. Si vous êtes confus et impurs, une projection polluée apparaît dans votre esprit ou en face de vous. C'est important à savoir.

Quand vous vous sentez déprimé et impur à l'intérieur, votre esprit a dégénéré pendant un certain temps. Vous avez même cette impression que votre vie est une projection polluée, tant et si bien que même si vous sortez et que le soleil brille, vous avez cette espèce de projection polluée. Mais quand vous êtes clair et pur à l'intérieur, à l'extérieur vous voyez aussi une sorte de lumière, de vision. C'est cela dont je parle. Combien de personnes ont déjà fait une expérience de ce genre ? C'est tout simple. Je ne parle pas de haute réalisation d'aucune sorte. Il suffit d'être conscient.

Plus vous serez confus dans votre vie quotidienne, plus cette situation de confusion va être à l'origine d'un reflet extérieur similaire. De même, si intérieurement vous êtes clair et pur, cela va produire l'apparition d'un reflet extérieur semblable. Examinez cela - c'est si simple. Il ne s'agit pas d'une grande expérience méditative ; c'est plutôt une question de sensibilité. Quand

vous vous laissez tirer vers le bas, que vous êtes extrêmement négatif, vous pouvez voir dans votre vie quotidienne qu'une certaine sorte de vision extérieure se produit. Et quand vous êtes très pur et clair, une autre sorte de vision extérieure, une vision différente, se produit. C'est très important. Il ne s'agit pas d'une haute réalisation mais de sensibilité. Nous parlons de positif et négatif, c'est notre sujet, n'est-ce pas ? Notre travail est d'essayer d'être aussi positif que possible ; c'est pourquoi il vous faut examiner cette sorte de vibration.

Je vais donner une explication différente qui est logique. Vous avez lu dans leurs biographies que de nombreux grands lamas ont toujours des visions pures des déités : du Bouddha, de Manjoushri, d'Avalokitésvara, etc. Ils ont toujours une sorte de vision pure qui leur apparaît. Et nous, c'est toujours un objet de colère, d'attachement, de jalousie ou d'ignorance qui nous apparaît. C'est simple et logique, n'est-ce pas ? Bien que nous soyons tous des êtres humains, certains ont toujours des visions pures, d'autres des visions négatives. Ce n'est pas bien compliqué à comprendre.

Si vous êtes conscients et attentifs à la manière ou au rythme dont vos schémas mentaux ou ce qui apparaît à votre conscience se manifestent, alors vous pourrez faire l'analyse de vos visions et de vos rêves. Ce n'est pas difficile quand on cherche à développer une expérience intérieure de ce qui se passe dans notre esprit. Il est donc très utile de faire cette analyse. C'est très important parce que de cette manière on apprend à connaître le karma. Bien sûr, nous disons : "Bla-bla, karma," mais ce discours sur le karma ne suffit pas à nous convaincre. Par contre, faire l'expérience du karma – forger votre *propre* compréhension, votre *propre* prise de conscience, votre *propre* réalisation de ce qui se passe dans votre vie, mois après mois, années après années – cela vous aidera à comprendre la karma.

Vous avez entendu parler de nombreux méditants qui demeurent en méditation après leur mort clinique. Quand ils atteignent le moment de l'expérience de la claire lumière, les yogis restent en méditation sur la claire lumière. Il est possible de rester dans cet état pendant des jours, des semaines ou des mois. Donc, même après que la respiration du yogi se soit arrêtée, il peut rester en vie pendant de nombreux mois, des semaines, des jours. Tant qu'il médite, il vit toujours, il n'est pas encore mort.

Il est donc très important pour les méditants suisses de changer la loi sur les droits de l'homme. En d'autres mots, ils devraient obtenir la permission du gouvernement suisse ! "Qu'est-ce que veut dire Lama quand il parle d'obtenir la permission de méditer ? Nous n'en avons pas besoin, nous avons déjà la permission de le faire !" Après la mort, ne touchez pas le corps jusqu'à ce que l'énergie du yogi sorte par ses narines, ou par toute autre partie de son corps. C'est cela, la permission qu'il vous faut obtenir.

Nous avons aussi une autre explication : certains lamas disent que cette expérience de claire lumière est l'expérience de *shounyata*, d'autres disent qu'il s'agit d'une expérience artificielle de *shounyata*, que ce n'est pas vraiment l'expérience réelle. Ils débattent sur ce point. Bon, comment est-il possible à quiconque de dire qu'il fait l'expérience de *shounyata* ? Peut-être que notre problème n'est pas de nous disputer à propos de savoir si c'est ou non une expérience de vacuité. Notre problème est de mettre fin aux concepts concrets et à la superstition ou projection mentale. Du moment que vous faites l'expérience de la non-dualité ou du « Je » non-existant – ça, c'est le vrai chocolat suisse - et cela suffit. Nous n'avons donc pas besoin de débattre.

On pourrait avoir une discussion au niveau intellectuel. Je dirais : "C'est quoi, ton expérience de *shounyata* ?" Et vous de répondre : "Oh, mon expérience de *shounyata* est qu'à ce moment là, il n'y a pas de petit ami, pas de petite amie, pas de problème de chocolat !" Je demanderais alors : "Pourquoi ?" et je commencerais à débattre avec vous : "Il n'y a pas de problème de chocolat – ça, ce n'est pas *shounyata*"... Vous comprenez ? On peut débattre de cette manière : "Il n'y a pas de problème de politique, c'est cela votre expérience de *shounyata* ? Hmmm... Voyons.... Cela ne peut pas être *shounyata*." Bien sûr, je peux débattre avec vous. Je peux, en quelque sorte, essayer de vous convaincre que ce n'est pas une expérience de *shounyata*.

Maintenant, d'un point de vue pratique, nous *construisons* l'expérience de *shounyata* à partir de rien. Il nous faut construire l'expérience de *shounyata*. Il nous faut construire petit à petit l'expérience de *shounyata* – commencer par une expérience de *shounyata* petit bébé, continuer avec une expérience de *shounyata* adolescente, puis une expérience de *shounyata* adulte, une expérience de *shounyata* vieillissante, jusqu'à la grande expérience de *shounyata*. Nous parlons d'expérience, pas d'intellectualisation. Beaucoup d'intellectuels pensent que *shounyata* est comme *ceci*, et donc que, lorsqu'on en fait l'expérience, ce doit être comme *ceci* ! Il s'agit là d'un simple divertissement intellectuel. Il n'est pas question ici d'une expérience *organique*. *Organique* veut dire que vous commencez doucement, doucement, doucement. Vous construisez doucement votre expérience de *shounyata* et doucement les concepts concrets diminuent. C'est pourquoi les discours intellectuels à propos de *shounyata* et l'expérience véritable sont deux choses différentes.

Au moment où l'expérience de claire lumière prend fin, les visions apparaissent en ordre inverse. Auparavant, on était passé de la vision blanche à la vision rouge puis à la vision noire et enfin à l'expérience de la claire lumière ; cette fois, quand l'énergie de la claire lumière s'épuise, la vision noire ou d'obscurité se produit. Puis, à partir de l'obscurité, la vision rouge suivie de la blanche surviennent et puis, de nouveau, toutes les superstitions ou projections mentales s'élèvent. Nous allons maintenant parler du *bardo*. Ne soyez pas pressés ! Je veux que vous compreniez clairement ceci. A la fin de l'expérience de claire lumière pendant le processus de la mort, en l'espace d'une seconde vous devenez le corps du *bardo*. Vous faites l'expérience de la vision noire et de là commence la vision rouge puis la vision blanche. Ainsi, l'ego se construit à nouveau. Si vous êtes conscients et sensitifs, en traversant ces états plus perturbés, vous remarquez des visions de certaines couleurs. Par exemple, quand le désir, l'attachement et la haine s'élèvent fortement, des couleurs différentes prédominent. Il faut que vous soyez conscients de ces sortes de visions. Ces expériences qui se produisent au moment du processus de la mort sont les mêmes que durant le sommeil. Ce processus ne se produit pas uniquement au moment de la mort mais aussi quand nous nous endormons ou quand nous avons un étourdissement. Quand nous avons un orgasme, il y a également des similarités avec l'expérience de la mort. Il faut donc être attentifs. Bien que nous ayons déjà vécu le processus de la mort de nombreuses fois, nous ne sommes pas assez sensitifs ou conscients pour le reconnaître. Nous ne savons pas décrypter notre propre expérience.

Donc, vous voyez, le processus de la mort n'est pas quelque chose d'inhabituel. Vous l'avez déjà traversé de nombreuses fois. Et pendant l'orgasme vous faites l'expérience du processus de la mort. Même si dans une certaine mesure vous faites l'expérience des éléments qui s'absorbent et avez les visions blanche, rouge, noire et de claire lumière, parce que vous êtes ignorant et content de l'être, vous n'en prenez pas conscience. Si vous êtes conscients et sensibles, intensément conscients de toutes vos actions, vous pourrez remarquer les moments

où ce processus de la mort se produit durant votre vie. Vous en avez déjà fait l'expérience, même avant que vous vous mettiez à méditer !

Nous avons tous eu tant d'expériences valables - nous en avons tous. Je ne dis pas que nous sommes de grands méditants, mais nous avons tous eu des expériences de valeur. Il est important de les reconnaître, d'en être conscient, et de se les rappeler. Vous prendrez alors confiance et vous grandirez spirituellement. Cela vous aidera. Sinon dans la plus grande inconscience, nous jetons aux orties nos expériences de valeur, exactement comme les Suisses jettent leurs ordures. Ce n'est pas correct. Nous avons des expériences intérieures de valeur mais nous les jetons et à la place nous ramassons nos couvertures concrètes pour nous en couvrir tout le temps. Ce que vous êtes et vos expériences, cela ne s'achète pas avec de l'argent. C'est ce que vous avez de plus précieux. Mais au lieu de les garder précieusement, vous essayez de les ignorer, vous les jetez et vous ramassez et portez ce que vous n'êtes pas - c'est complètement idiot !

Maintenant, nous ferions mieux de revenir à notre sujet.

Visualisez **Om Ah Houm**. Essayez de visualiser un **Om** blanc au centre de votre cerveau. Identifiez ce **Om** blanc comme étant la pure énergie de la parole divine, ou du son divin, et le corps divin des bouddhas et bodhisattvas ou de tout être que vous considérez comme pur.

Après avoir produit le son "**Om**", du **Om** des flots d'énergie de lumière blanche irradiante entrent dans votre corps par votre *shoushouma* et se répandent dans tout votre corps. Toutes les conceptions et les énergies impures du corps sont nettoyées et purifiées. Votre corps tout entier des pieds jusqu'au sommet de la tête est complètement rempli d'énergie de béatitude blanche irradiante. *Ressentez* cela. Emettez le son du **Om** pendant deux ou trois minutes pendant que vous méditez et purifiez le corps. Au moment où s'arrête le son du mantra **Om**, demeurez simplement conscient, sans être concerné par le bon et le mauvais, sans réaction, sans faire de conversation - placez simplement votre attention sur la conscience de lumière au centre de votre cerveau. *Soyez* là. Soyez intensément attentif et laissez aller - sans apathie, sans distraction.

Donc avant de nous arrêter, méditons un petit moment. Il n'est pas nécessaire de vous mettre la pression - restez naturel, à l'aise. Laissez circuler l'énergie naturelle, soyez comme vous êtes. Laissez l'énergie de la respiration couler naturellement. Ne pensez pas que vous êtes un méditant. Ne pensez pas que vous êtes quelqu'un de modeste. Ne pensez pas que vous êtes égoïste. Ne pensez rien - soyez seulement.

Placez les mains dans la position qui vous est confortable. Fermez les yeux. Visualisez au centre de votre cerveau un **Om** blanc. Faites le son "**Om**" continuellement pendant trois minutes. En même temps, du **Om**, une grande quantité d'énergie de béatitude émane et emplit tout votre corps, purifiant l'énergie impure. Il est important de visualiser que tout votre corps est empli de lumière. Tout est énergie de lumière blanche irradiante. Cela aide à briser les concepts critiques du corps.

(Répétition de **Om**)

OK. Maintenant, restez dans un état d'attention intense - et laissez aller - sans aucune attente.

(Moment de méditation)

L'attention intense mène à l'expérience de zéro, sans-ego. Vide. Rien. Soyez cette attention intense et laissez aller, lâchez prise.

(Moment de méditation)

Très bien. Il vaut mieux arrêter maintenant - sinon nous pourrions nous perdre nous-mêmes. Merci beaucoup.

QUATRIEME DISCOURS

Hier, nous avons parlé des nombreuses perturbations qui se produisent durant le processus de la mort. Selon le point de vue bouddhique, toutes confusions, perturbations et maladies ont leur origine dans les trois poisons, à savoir le désir, la haine et l'ignorance mais aussi la jalousie.

Toutes les visions hallucinées viennent de ces trois poisons. Si vous en êtes exempt, alors vous n'aurez aucun problème au cours du processus de la mort. Dans ce cas, mourir est une expérience de béatitude. C'est très important. Parfois notre description de la mort, c'est la disparition des quatre éléments, leur absorption et la montée de la confusion. Seule la personne qui a la condition des trois poisons a créé la cause pour que ses éléments soient déséquilibrés. Le fait que les quatre éléments s'absorbent signifie qu'ils sont en déséquilibre. Les Tibétains utilisent la terminologie de la terre, de l'eau ou du feu "s'absorbant" mais en réalité il n'y a pas d'absorption d'un élément dans l'autre. Ce n'est que lorsqu'on parle en termes scientifiques que l'on dit que les quatre éléments se détériorent ou se déséquilibrent. Ainsi quand un élément disparaît, un certain type de confusion s'élève ; quand un autre élément disparaît, un autre type de confusion se manifeste.

Ainsi, la détérioration ou le déséquilibre des énergies dans le corps est causé par les trois poisons. La terminologie médicale tibétaine explique que le désir provoque du *lung*. Ce qui signifie que l'énergie-vent (du corps) est en déséquilibre. Quand le désir s'élève, ces vents ne circulent plus calmement et la respiration devient lourde. La haine et la jalousie produisent de la bile. L'ignorance produit la tuberculose. Le désir-attachement produit un vent violent qui affecte le système nerveux. La haine produit trop de bile ce qui affecte l'élément feu. L'ignorance produit l'élément eau. Si l'énergie d'une personne est hyper-active, cela va aussi sur-activer les quatre éléments, ce qui va engendrer de la confusion. La prépondérance d'un des éléments sur les autres est source de déséquilibre, et ce déséquilibre peut provoquer la mort. L'élément air dans notre corps sert à préserver la vie, n'est-ce pas ? Mais quand il est déséquilibré, cela peut être fatal. De même notre énergie du cœur, ou notre énergie de chaleur, préserve la vie, mais quand cette énergie explose, là aussi cela peut être fatal.

Il est nécessaire d'avoir de l'eau, n'est-ce pas ? Mais un excès d'eau peut aussi nous tuer. Donc, quand il y a équilibre entre les quatre éléments dans le corps, nous sommes en bonne santé. Mais quand un de ces éléments est déséquilibré, cela peut être fatal pour nous. C'est notre situation telle qu'elle est réellement. Beaucoup d'Occidentaux ont lu des livres sur le *bardo* qui décrivent d'horribles visions, comme quelqu'un qui vient vers vous avec un couteau, ou de nombreuses choses horribles qui viennent pour vous tuer. D'une certaine manière cela paraît exagéré. Vous pouvez vous demander comment le désir peut produire des visions aussi terrifiantes. Mais moi, je pense que cela peut être vrai, parce que nous avons accumulé tellement de négativités, tellement de couvertures de mensonges et de faux-semblants depuis la naissance jusqu'à maintenant et aussi durant nos innombrables vies antérieures. Nos vies sont comme une accumulation de situations embrouillées.

On m'a raconté une fois qu'un chanteur populaire avait vendu tellement de disques dans le monde que si on les avait empilés, ils auraient été deux fois aussi hauts que le Mont Everest. De même, notre accumulation de lourdes couvertures de confusions est deux ou trois fois plus haute que le Mont Everest. C'est pourquoi, à cause des empreintes des perturbations, vous faites l'expérience de toutes sortes de choses lors du processus de la mort.

Un bon exemple, dans le monde occidental, c'est quand nous entendons parler de quelqu'un qui est atteint du cancer. "C'est le cancer - allez à l'hôpital." Vous pouvez voir comment les malades du cancer peuvent devenir complètement dingues après de nombreux mois de maladie. Pour moi c'est l'enfer. Je n'ai pas besoin d'entendre des explications au sujet des royaumes infernaux. Certes nous disposons de descriptions détaillées des enfers, mais il me suffit de voir les souffrances incroyables endurées par les malades du cancer. C'est un type de souffrance très particulier. C'est pire que la souffrance des animaux. Vous pouvez le constater vous-mêmes ; c'est incroyable. Parfois ils sont conscients, puis ils redeviennent inconscients, ils retraversent encore le processus de la mort. Pour moi c'est incroyable ; c'est une expérience d'enfer. C'est la même chose que le *bardo*. Une vision apparaît comme *Houm*. Les Yamas (Seigneurs de la mort) viennent *Houm* comme cela et essayent de vous manger ! Ils sont nos horribles esprits affamés.

En 1978, je suis allé à San Francisco pour voir des malades du cancer. Après les avoir vus, je n'ai pas pu dormir de toute la nuit, c'était tout simplement insupportable pour moi. C'était comme si j'avais vu les enfers. Je ne pouvais pas dormir. Il est important de rester aussi clair et pur que possible. Chaque jour soyez aussi clair que possible. Gardez-vous clair et pur et ne créez pas de situations confuses par le corps, la parole ou l'esprit. Ainsi, il n'y a pas de problème. A l'intérieur vous êtes équilibrés, physiquement vous êtes plus équilibrés et vous réduisez les risques de tomber malade.

Quand la confusion s'élève durant le processus de méditation, reconnaissez la confusion comme étant une illusion, comme irréalité. Vous pourrez alors reconnaître la non-existence en soi et la non-dualité durant le processus de la mort ; vous aurez une compréhension plus stable. Cela dépend jusqu'à quel point vous pouvez faire face à la situation. S'il y a trop de bouleversements, vous ne contrôlez plus la situation. Mais si une illusion vient et que consciemment vous avez la force d'en venir à bout, alors vous gardez la situation en mains.

Par exemple, les gens qui sont très malades, qui souffrent d'une maladie ou d'une confusion terrible, sont incapables de faire face. Ils ne peuvent rester dans un état de clarté à cause du pouvoir énorme de la confusion. Mais si vous mourez de façon naturelle, sans une maladie ou une confusion terriblement lourde, vous pouvez alors faire face et garder les idées claires. Vous pouvez voir comment elles se reflètent extérieurement. En d'autres mots, notre degré de contrôle et de conscience durant le processus de la mort dépend énormément du poids des trois poisons.

Vous pouvez vous demander comment il est possible d'éprouver du désir-attachement au moment de la mort. Le désir-attachement vient des fantasmes. Même pendant l'état de veille, notre vie est dirigée par les fantasmes du désir-attachement. Pendant le processus de la mort, votre corps arrête de fonctionner, mais pourtant vous continuez à avoir des fantasmes, vous vous agrippez à une vie future. C'est juste comme dans un rêve. Le désir-attachement est juste comme cela. Il a tant de force que même quand le corps est froid et qu'il n'y a plus de circulation, les trois poisons fonctionnent encore à l'intérieur.

Les gens chanceux meurent naturellement, sans maladie ou confusion grave ; ils meurent très lentement. L'avantage est qu'ils contrôlent la situation, ils sont clairs. Alors, quand les éléments s'absorbent, même si quelque confusion s'élève, ils la reconnaissent en tant qu'hallucination. Ils ne voient pas l'eau ou le feu comme existant de leur propre côté, et ainsi ils gardent le contrôle de la situation. Et puis, tout doucement, les éléments s'absorbent, s'évanouissent, et ils deviennent ainsi, de manière naturelle, plus clairs, plus unifiés avec la non-existence en soi et la non-dualité. Puis ils sont lentement amenés à l'état de claire lumière totale. La situation les aide au lieu de créer la confusion. Elle les aide car elle les rapproche de la réalité. Il y a donc des avantages et des inconvénients.

Il ne faut pas vous faire de soucis et penser que mourir est forcément difficile et que vous allez prendre renaissance en tant que tigre, âne ou singe ou dans l'un des trois royaumes inférieurs. Je vous dis de ne pas vous faire de soucis parce que, dans une certaine mesure, nous avons de l'amour bienveillant. Aucun de ceux qui ont de l'amour bienveillant au moment de la mort ne devrait s'inquiéter d'avoir une mauvaise renaissance. Si on a de l'amour bienveillant, il est impossible d'atterrir dans les royaumes inférieurs.

Maintenant, nous allons méditer encore une fois. La dernière fois, nous avons purifié le corps. Cette fois, nous allons purifier la parole. Pensez à un **Ah** rouge situé au chakra de votre gorge. Irradiez de l'énergie de lumière rouge en provenance du **Ah**. Identifiez le **Ah** comme étant la parole pure des bouddhas et bodhisattvas. Purification signifie que la parole et l'esprit incontrôlés opèrent de façon interdépendante l'un avec l'autre. Négativités de la parole signifient blesser, faire du mal aux autres par le mensonge et la calomnie. Avoir un esprit clair et pur et une parole maîtrisée est la manière de purifier la parole impure et incontrôlée.

Donc, visualisez un **Ah** rouge. Ce **Ah** rouge est semblable au soleil couchant. Visualisez le **Ah** rouge qui irradie à partir du chakra de la gorge. Votre corps tout entier est envahi de cette énergie de béatitude de lumière irradiante. En même temps répétez le son et comme nous l'avons fait précédemment, *soyez* simplement dans l'état d'attention intense à votre propre esprit. Demeurez sans aucune attente ou interprétation. Soyez juste dans cet état de pleine conscience.

*(Répétition de **Ah**)*

Comprenez votre expérience du « je » non-duel, du « je » non existant de son propre côté, du rien, zéro, de l'espace vide, comme étant la vérité, la réalité. Ainsi vous renforcez votre énergie de compréhension. Une forte compréhension. Cette expérience est bien plus réelle que le monde sensoriel fantasque de votre état de veille. Si une pensée incontrôlée, une distraction survient, en voyant que non seulement vous mais tous les autres êtres sensibles sont dans cette situation, cultivez l'équanimité et beaucoup d'amour bienveillant pour tous les autres. Contemplez ainsi l'amour bienveillant pour les autres.

L'esprit incontrôlé, distrait, est un outil précieux pour renforcer l'énergie de l'amour bienveillant. Quand cet amour bienveillant s'élève, en pleine conscience dirigez-le vers votre esprit.

Donc, deux choses : soit vous placez une concentration intense sur votre propre esprit ou, quand les distractions font leur apparition, vous dirigez une conscience intense d'amour bienveillant sur votre propre esprit. Alternez ces deux choses.

Ensuite, votre énergie d'amour bienveillant se manifeste dans votre *shoushouma* au niveau du cœur comme une pleine lune. Visualisez à votre cœur, sur un disque de lune, un **Houm** bleu irradiant. Reconnaissez l'énergie de sagesse non-duelle des bouddhas et des bodhisattvas. Votre cœur est pur, apaisé, calme, ouvert par la lumière irradiante de la lune et du **Houm**. Un rayonnement infini de lumière bleue émane du **Houm**. Toutes les pensées étreintes ou limitées disparaissent. Toutes les indécisions disparaissent. Toutes les obsessions disparaissent.

Du **Houm** bleu et de la lune, un infini rayonnement de lumière bleue emplit votre corps tout entier. Vous ressentez la béatitude dans tout votre corps. La lumière bleue infinie qui vous envahit ne laisse aucune place aux concepts fanatiques et dualistes.

En même temps, émettez le son **Houm** pendant deux minutes. Après ces deux minutes, ressentez que la lumière bleue infinie, comme votre conscience, embrasse la réalité universelle tout entière. Votre conscience intense embrasse la réalité universelle toute entière. *Ressez et soyez*, sans aucune attente ni superstition.

(Répétition de **Houm**)

Donc, nous avons besoin de deux expériences : la sagesse et la méthode. L'expérience de sagesse est une lucidité intense de votre propre réalité consciente. C'est le côté sagesse. La méthode entre en jeu quand vous recommencez à perdre le contrôle, que vous êtes distraits ; cette expérience de distraction devient alors un outil précieux pour générer de nouveau l'amour bienveillant ; et quand il n'y a pas de distraction, restez dans la sagesse. Donc, il y a deux choses : quand il n'y a pas de problème, placez votre attention sur l'aspect sagesse ; et quand vous êtes distrait, passez à la méthode, qui est l'amour bienveillant. Vous avez donc deux occupations supplémentaires à ajouter à votre travail quotidien habituel.

(Méditation)

Réciter le mantra **Om Ah Houm** est très utile. Etant donné que vous êtes des gens très occupés, vous ne pouvez réciter un long mantra, récitez donc seulement le mantra **Om Ah Houm**. Il représente tous les mantras. Spécialement, quand vous dites "**Om**" quelque chose s'éveille ; une intense attention donne de l'énergie et éveille la conscience.

J'ai appris que des scientifiques avaient fait des expériences avec le son pour traiter le cerveau. Même les scientifiques ne comprennent pas comment cela peut fonctionner. Mais ils ont constaté après analyse l'effet positif du son sur la régénération du cerveau humain. Ils ont découvert que le mantra active l'aspect éveillé du cerveau, plutôt que son état endormi. Quand vous dites "**Ommmm**," vous pouvez constater que le système nerveux tout entier est en quelque sorte stimulé. Le but de la méditation est donc d'éveiller plutôt que d'endormir - éveiller dans le sens de s'ouvrir à une réalité large ou universelle, pas dans le sens de s'éveiller à une réalité fanatique. Le mantra donne accès à une réalité plus large. C'est pourquoi le mantra est utile.

Je pense que je suis arrivé au bout de mon sujet pour le week-end. Il est important que vous obteniez une conviction très claire, pas seulement au niveau intellectuel mais au niveau d'une expérience méditative personnelle, que vous êtes capable, dans une certaine mesure, de placer une attention intense sur votre conscience, sans distraction et sans mollesse. C'est suffisant. Placer une attention intense sur la conscience, c'est la version bouddhique du lancement d'un missile nucléaire. Diriger une intense attention sur la conscience, c'est lancer un missile nucléaire pour pénétrer la non-dualité de l'espace.

Autrement dit, si vous êtes déterminés à méditer de cette manière, je veux bien parier, je suis même prêt à signer, vous aurez une certaine expérience de la non-dualité. Et voici une troisième explication : quand vous faites l'expérience de la non-dualité, ou de la vacuité, à ce moment-là, faites croître la force de votre intense attention et de votre compréhension que c'est cela, la réalité. Ne faites pas de conversation, "ceci, cela," mais intérieurement faites grandir une force. Je ne sais pas si le langage peut exprimer ma pensée... Quelque part à l'intérieur, la *force* intérieure pour comprendre l'attention à la conscience, c'est cela la réalité.

Pourquoi est-il nécessaire d'insister sur ce point de la force nécessaire pour comprendre ? Habituellement, nous pensons que nos fantasmes sont réels et nous nous accrochons à eux. Mais quand nous faisons l'expérience de la non-dualité, nous réalisons que c'est par simple *habitude* que nous croyons à la réalité de nos fantasmes. En fait, l'expérience intérieure n'a rien à voir avec la réalité ; nous pensons à l'envers. Sommes-nous sur la même longueur d'ondes ? Voilà pourquoi il est important d'avoir cette *force*.

Je pense que cela suffit. Je n'ai pas expliqué le processus du *bardo* - c'est trop intellectuel, et pour expliquer comment on passe à l'incarnation suivante, il faut beaucoup de temps car il faut entrer dans un luxe de détails. En tous cas, la chose la plus importante est d'acquérir une expérience personnelle. Alors vous pourrez, grâce à votre expérience, vous faire une idée de l'arrivée dans le *bardo*, sans que j'ai à vous dire "bla-bla-bla, *bardo*, bla-bla-bla, réincarnation." Vous pourrez découvrir tout cela par votre propre expérience.

Maintenant vous avez droit à trois courtes questions. Je suis sûr que j'en ai agacé certains parmi vous. Donc, si ce que j'ai dit n'a pas de sens pour vous ou a semé encore plus de trouble dans votre esprit, je vous en prie, posez-moi des questions.

Etudiant : Comment pouvons-nous aider les mourants ?

Lama : Cela dépend du passé de la personne qui est en train de mourir, de ses connaissances, de son entraînement religieux et de sa philosophie. Mais quel que soit le passé du mourant, il vous faut utiliser quelque chose qui va l'éveiller, le stimuler. Le plus important est de ne pas l'irriter. Quand l'heure de partir est venue, laissez-le tranquille. Ne continuez pas à lui dire : "prends ces médicaments" ou "signe ici". Egalement, cela rend les choses plus difficiles pour le mourant si vous pleurez : "Oh, tu vas mourir."

Par exemple, supposez que je suis votre père en train de mourir, vous venez et vous commencez à pleurer : « Oh, papa, comment je vais vivre si tu meurs ? » Cela va beaucoup me perturber et je ne pourrai plus affronter la situation. Donc, laissez tout simplement les choses se faire, d'accord ? Ne laissez pas votre terrible anxiété le perturber émotionnellement. Laissez-le en paix, voilà tout. Je pense que c'est très important. Autant que possible, rassurez-le. Essayez de l'aider en disant : « Quand tu seras mort, tu seras heureux, tu n'auras plus de soucis, tout ira bien. C'est le moment parfait pour partir maintenant. » Tout ce qui peut augmenter son attachement ou sa haine est nocif. Un environnement paisible et tranquille est également important. S'il est chrétien, dites lui : « Tout va bien, Dieu prendra soin de toi. Tu as de la chance - tu vas aller au paradis... » C'est bien d'être positif parce qu'à ce moment-là, même s'il n'est pas trop chrétien, intérieurement son inconscient cherche tout de même quelque chose à quoi se cramponner, une occasion de prendre refuge. Donc, quand nous

disons Jésus ou Dieu, il est touché inconsciemment. C'est très bien ; je pense que c'est possible.

De nombreux Occidentaux proclament qu'ils n'ont aucune connexion avec la religion de leur pays. Cependant, je constate que la religion de leur pays exerce une influence importante sur leur vie et leur mentalité. Inconsciemment ils sont chrétiens, bien qu'au niveau conscient ils affirment : « Je ne veux pas être chrétien. » C'est pourquoi, quand ils sont dans une situation désastreuse, n'ayant rien à quoi s'accrocher, si vous parlez de Dieu ou de Jésus, cela les touche. Bien sûr, s'il est bouddhiste, vous pouvez parler de Bouddha.

Etudiant : Que pouvons-nous faire pour ceux qui sont sur leur lit de mort et disent : "Je vais aller en enfer" ?

Lama : Oui, c'est vrai. Parfois ils peuvent voir qu'ils sont déjà sur le chemin de l'enfer et ils disent donc : « Je peux voir que je vais aller en enfer. » Je pense qu'il est très difficile d'aider ces personnes, au niveau intellectuel. A ce moment-là, la situation est sans espoir. Il peut être possible d'aider médicalement, de calmer la personne afin que la confusion n'augmente pas davantage à cause d'un excès d'énergie. C'est possible d'aider un peu dans ce sens. Mais autrement, je dois dire que c'est très difficile.

Etudiant : Dans le bouddhisme Zen, nous avons les koans pour nous aider à réaliser le manque d'existence intrinsèque. Par exemple, il y a ce koan qui dit : "Quel est le son d'une main qui applaudit ? " Comment cela peut-il nous aider à réaliser *shounyata* ? Comment le son d'une main qui applaudit est-il relié à *shounyata* ?

Lama : Vous souvenez-vous de ce que je disais à propos de l'homme qui considère son épouse comme existant de son propre côté et à propos de la femme qui considère son petit ami comme existant en soi ou de son propre côté ? Ces exemples sont du même ordre. Essayez donc de rendre cette situation réelle en écartant l'un ou l'autre. Comprenez-vous ? En réalité c'est juste un concept concret, un fantasme. Le gouvernement suisse considère que les francs suisses existent de leur propre côté et croient que ces francs suisses existant de cette façon intrinsèque font une parfaite société suisse dont l'existence est intrinsèque. C'est comme cela. Toutes ces fantaisies imaginaires, ce que nous considérons comme réel, comme existant de façon intrinsèque, ne sont pas en phase avec la réalité. Il vous faut frapper là pour qu'un son soit produit (son d'un claquement de mains). Donc, vous essayez de toucher la réalité et vous découvrez que vos concepts, vos fantasmes et vos préconceptions essaient de toucher la réalité, essaient de produire un son – mais sans y parvenir. Alors le zéro du fantasme qui existe en soi disparaît. C'est ainsi qu'on fait l'expérience de *shounyata*.

Le son **Om** est un phénomène interdépendant, qui affecte mon système nerveux tout entier. Il n'y a pas de son **Om** existant en soi ; il n'y a pas de son (claquement des mains) existant en soi. Le son du claquement des mains dépend des mains, de l'espace, de l'énergie et puis (claquement)... comme cela. Chaque son est interdépendant, chaque son est produit d'une manière complètement interdépendante. Alors ceci... (claquement des mains ensemble)... produit un son. Le son lui-même montre la non-existence en soi.

Dans le bouddhisme nous parlons souvent de la non-dualité, de la non-existence en soi. Par exemple, quand vous entrez dans une grotte et faites le son "**Ahhhh**," la grotte répond en écho "**Ahhhh**". Vous connaissez cela ?

Le son est un exemple parfait de l'interdépendance des choses. En comprenant leur caractère interdépendant, on voit qu'il n'y a pas de « je » concret existant en soi ou de notion existant en soi. Si vous considérez ce son (claquement des mains) comme existant en soi, c'est que vous pensez qu'il ne dépend pas de certaines conditions. Essayez de comprendre l'explication rationnelle scientifique bouddhique. Si ce son (claquement des mains) existait de son propre côté, alors il ne dépendrait pas de la rencontre des deux mains ; il ne serait donc pas un phénomène interdépendant.

Je pense que nous avons maintenant une bonne compréhension des phénomènes interdépendants. Ce rassemblement, également, est un rassemblement qui n'existe pas de son propre côté. Merci beaucoup. Et je remercie aussi ceux qui m'ont invité à venir en Suisse pour faire ce travail. Ils ont fait beaucoup d'efforts pour tout organiser. Je dédie tout ce travail - ou au moins un peu, pour le bien des autres, d'accord ? Merci beaucoup. Si ce que j'ai dit a produit beaucoup de confusion, puisque je suis encore sur cette terre, vous pouvez m'écrire et je vous répondrai. Dans une certaine mesure, je suis responsable de ce que je dis, vous pouvez donc m'écrire. Je ne vais pas disparaître tout de suite. Il faut d'abord que je mette de l'ordre dans ma propre confusion ! Merci beaucoup.

(Cinq mois plus tard, Lama Yéshé nous quittait.)

Colophon :

Wisdom Transcript Series, Life, Death and After Death. Retranscrit ici pour le programme de "Découverte du Bouddhisme" avec la permission de Wisdom Publications.

Traduction française : Annick Petit, Dominique Loyez et Eléa Redel pour un travail provisoire.

Le transfert de conscience au moment de la mort

Lama Thoubten Yéshé

Enseignements donnés au Centre de Retraite de Toushita à Dharamsala en Inde - Mars 1981.

N.B. La méditation de *powa* ou transfert de conscience nécessite une initiation et ne doit être pratiquée que sous l'égide d'un maître qualifié.

PREMIER ENSEIGNEMENT

2 mars 1981

Ce soir, nous ferons une brève introduction du transfert de conscience, en tibétain *powa*. Ici, pour la pratique, le Bouddha Amitabha nous servira d'objet de refuge. En fait, la méditation de *powa* peut se pratiquer en s'appuyant sur de nombreuses déités de méditation différentes, comme Vajra Yogini, Yaméntaka ou d'autres encore. Ce ne sont pas des lamas tibétains qui sont à l'origine de toutes ces méditations, elles sont issues des enseignements du Bouddha Shakyamouni lui-même. Pour être précis, les instructions de *powa* viennent du tantra de Gouhyasamaja où l'on trouve une description de cette méthode et de ses techniques, mais elle n'y est pas formulée sous la forme exacte utilisée pour la pratique. Bien que cette méthode appartienne au plus haut niveau de tantra, de nombreux lamas tibétains compétents l'ont extraite de ce contexte pour la présenter en connexion avec des déités appartenant à des niveaux inférieurs du tantra. Moi-même j'ai reçu ces instructions en connexion avec Vajra Yogini mais j'ai le sentiment que si elles sont exposées ici avec le support du Bouddha Amitabha ce sera une bonne chose autant pour les occidentaux que pour moi-même. J'ai fait ce choix parce que le Bouddha Amitabha est moins complexe que d'autres déités. Plus important encore est le fait que la plupart des occidentaux ont un rapport facile avec Avalokitéshvara, le comprennent et un grand nombre de nos étudiants en ont reçu l'initiation. Comme vous avez une grande dévotion pour ce Seigneur de la Compassion et qu'il existe un lien très fort, une sorte d'accord, entre lui et Amitabha, j'ai pensé qu'il serait bénéfique de profiter de ces liens étroits pour présenter une pratique qui pourrait s'avérer utile à de nombreux occidentaux qui s'y intéressent.

Il existe donc différentes instructions de *powa* données sur la base de diverses déités, mais en fait les méthodes techniques proprement dites proposées sont partout les mêmes. Il n'y a vraiment pas une grosse différence entre la méthode de *powa* en tant que telle selon Vajra Yogini et la méthode que nous allons expliquer ici selon Amitabha. Ce qui est essentiel, pourtant, c'est de faire la pratique avec l'attitude juste. C'est d'une très grande importance. Par exemple, il est possible que certaines personnes aient entendu dire qu'avec les instructions de *powa*, le fait de commettre des actes négatifs très lourds, comme de tuer ses parents etc., ne porte pas à conséquence car de toutes façons on pourra obtenir une renaissance supérieure. Il s'agit là d'une attitude erronée, ça ne marche pas de cette façon. Si l'on n'a pas créé assez de

karma vertueux et établi la connexion adéquate avec le Bouddha Amitabha, il devient très difficile d'atteindre sa terre pure. La terre pure d'Amitabha n'est pas un endroit où l'on va d'un coup d'avion. Donc, il nous faut générer le karma approprié. En fait, cette question du karma est vraiment simple. Nous avons de la dévotion envers Avalokitéshvara ; nous avons confiance dans l'essence d'Avalokitéshvara et du Bouddha Amitabha et jusqu'à un certain point nous avons une notion à peu près correcte, du moins au niveau intellectuel, de ce qu'est la terre pure d'Amitabha. Ce qu'il nous faut, toutefois, c'est de la dévotion, c'est de maintenir une attitude correcte par rapport à ces pratiques.

Nous savons que notre situation présente – où nous en sommes maintenant – est tributaire de la loi de causalité karmique et dans notre vie quotidienne nous sommes constamment confrontés aux liens de causes à effets. En ce moment, nous avons assez de chance pour ne pas avoir pris naissance dans l'un des trois royaumes inférieurs. Nous jouissons de certains pouvoirs et capacités mentales, d'une certaine force intellectuelle et d'une certaine liberté de mouvement. Tout ce qu'il nous est possible d'entreprendre a son origine dans notre esprit ; cela aussi c'est du karma. Pourtant, même si pour l'instant nous disposons de la liberté humaine qui nous permet de nous déplacer à notre guise, d'éviter les situations déplaisantes, de suivre nos désirs etc., où que nous allions, cela aboutit toujours à une amère déception. Peu importe le lieu où nous nous rendons, contre toute attente, nous nous retrouvons avec des problèmes sur les bras. Nous connaissons tous ce processus. Toujours nous rencontrons frustration et confusion, sans parler de la maladie, de la vieillesse, de la mort et de tous les autres soucis. Et donc, même si nous avons le grand désir d'être très bénéfique à autrui, comme l'ont fait Shakyamouni Bouddha, Padmasambhava, Djé Tsong Khapa, Milarépa et tant d'autres grands maîtres, à cause des circonstances qui sont les nôtres en ce moment, cela nous est difficile, sinon impossible. La vie dans ce royaume du désir est si difficile que même nos vœux altruistes demeurent non réalisés. C'est la raison pour laquelle il est très utile d'obtenir une renaissance dans la terre pure d'Amitabha.

De plus, si nous analysons notre propre expérience, nous verrons à quel point nous sommes lents. Pensons par exemple à tout le temps que nous avons gâché aujourd'hui. Une grande partie de notre journée a été passée à dormir ou à d'autres activités futiles. Les situations engendrées par notre style de vie nous submergent ; c'est une tâche ardue que de transcender l'absurdité de notre existence. Cela aussi est le résultat de notre karma. On ne trouve aucune de ces difficultés, aucun de ces obstacles dans le paradis de la terre pure d'Amitabha. Même le nom des souffrances mondaines n'existe pas là-bas. Il n'y a ni maladie, ni mort, ni souffrance de la naissance. Tous les êtres qui naissent dans cette terre pure apparaissent là instantanément et reçoivent les enseignements directement du Bouddha Amitabha lui-même. Par le simple fait de vivre dans cette terre pure, on est doté des cinq pouvoirs télépathiques. Toutes ces conditions favorables sont réunies en raison des prières offertes par le Bouddha Amitabha pendant les cinq cents grands éons au cours desquels il a parcouru le chemin du bodhisattva. C'est pourquoi tout être qui prend naissance dans la terre pure véritable d'Amitabha possède des pouvoirs extrasensoriels et est libre de toute confusion mentale quelle qu'elle soit. Enfin, à la différence de ce qui se passe pour les êtres des autres royaumes supérieurs, les êtres nés dans la terre pure d'Amitabha ne retombent jamais dans un état d'existence inférieur.

Donc, pour revenir à l'attitude correcte dont nous parlions plus haut, notre préoccupation doit être de découvrir la méthode la plus rapide pour être bénéfique à tous les êtres sensibles, nos mères ; être persuadé que, pour accomplir ce dessein, le moyen le plus rapide est de renaître

dans la terre pure d'Amitabha doit être notre seule et unique motivation. Dans un royaume tel que celui-ci, il nous est possible d'atteindre l'Eveil en une seule vie et donc d'être bénéfique à tous les êtres. Vous devez donc adopter la suprême attitude éveillée de bodhicitta. Grâce à cette attitude notre méditation en vaudra la peine. Par contre, si tout ce qui nous motive c'est d'accroître notre renommée ou de gonfler notre ego, alors notre attitude est incorrecte.

S'il nous faut être fermement ancré dans l'attitude de bodhicitta, il nous faut aussi être détendu. C'est un point très important. La bodhicitta authentique est en elle-même une attitude de détente. Ce n'est que simple bon sens : supposons que nous soyons crispés et quelqu'un vient à nous avec un problème. Nous deviendrons tellement nerveux que nous serons incapables d'apporter une aide quelconque à cette personne. Alors qu'une attitude de bodhicitta bien détendue nous donnera l'espace nous permettant de faire face à tout problème quel qu'il soit. Il s'agit là d'un point essentiel.

Ainsi nous devons tous aborder ces instructions de *powa* avec l'attitude correcte. Il faut aussi bien comprendre que ces instructions sur le transfert de conscience ne sont d'aucune utilité à toute personne ayant déjà atteint l'Eveil dans l'espace de cette vie. Ces enseignements ne sont pas nécessaires à tous. Pour quelqu'un qui a réalisé l'Eveil dans *cette* vie avec *ce* corps, ces enseignements que je vais transmettre ne présentent aucun intérêt. Les enseignements de *powa* s'adressent uniquement aux personnes qui pensent qu'il leur sera impossible d'obtenir l'Eveil dans cette vie. Ils sont destinés à quelqu'un qui se dit : « J'ai reçu les enseignements sur les trois principes de la voie ; j'ai médité sur ces sujets ; j'ai reçu des instructions du Vajrayana et j'ai essayé de pratiquer le stade de génération, mais je me suis rendu compte qu'il me sera impossible d'atteindre l'Eveil dans l'espace de cette vie. Je vois bien que par rapport à ma situation ce serait impossible. Et donc il m'est insupportable de patienter encore et de devoir à nouveau me confronter à la souffrance de l'esprit confus ; au lieu de cela, je dois aller dans la terre pure d'Amitabha. » (Je suis donc très surpris de voir que tant de gens sont venus pour ces enseignements ; est-ce que cela voudrait dire qu'aucun d'entre vous ne pense qu'il pourra réaliser l'Eveil dans cette vie ?)

Rappelez-vous aussi ce vers de la pouja de l'Offrande au Maître qui dit : « Lam-na ma-dzin tchi-wè dou-djé-na », ce qui signifie : « Au cas où nous n'aurions pas parcouru toutes les étapes de la voie au moment de la mort ». Cela veut dire que si vous avez pratiqué le chemin du bodhisattva et que vous n'en avez pas encore atteint la destination (l'Eveil), alors la pratique de *powa* est pour vous. C'est donc seulement si vous êtes dans l'incapacité d'atteindre votre destination dans cette vie que la pratique de *powa* devient une nécessité. Autrement dit, si vous avez ce sentiment qu'il vous est parfaitement impossible d'atteindre l'Eveil sans avoir à faire l'expérience d'une autre renaissance – si vous en êtes pratiquement certain – alors oui, vous avez besoin de suivre ces pratiques de *powa*. Cette décision repose totalement sur l'expérience individuelle de chacun. Mais en tous cas, du point de vue philosophique, il est dit que ces pratiques sont destinées aux pratiquants qui n'atteindront pas l'Eveil dans cette vie et pour qui il ne fait aucun doute qu'une autre vie sera nécessaire pour qu'ils atteignent leur but. Ces personnes-là ont besoin de pratiquer *powa*. Nous savons tous que les royaumes samsariques sont remplis d'obstacles à la réalisation de nos pratiques. C'est ainsi que l'on explique logiquement pourquoi vouloir transférer sa conscience vers une terre pure.

Pour l'esprit occidental, les instructions de *powa* peuvent soulever un problème. Nous les tibétains n'avons généralement aucune difficulté à accepter qu'il est possible de renaître dans un lotus sans l'intervention d'un père et d'une mère. L'esprit occidental peut-il admettre cela ? Pouvez-vous croire qu'il est possible de renaître dans une terre pure avec un corps soit de

forme humaine soit psychique sans l'intervention d'un père et d'une mère ? D'après les instructions de *powa*, c'est bien ce qui se passe : on renaît instantanément dans une fleur de lotus. L'activité d'Amitabha jouant le rôle de cause coopérative, votre conscience est projetée comme une graine dans un lotus et c'est à partir de là que vous renaissiez immédiatement dans sa terre pure. De plus, une fois que vous avez pris naissance dans cette terre, il n'est plus nécessaire de gagner votre vie, de préparer des repas ou de vous engager dans aucune des autres activités mondaines. Tout ce que nous pouvons désirer, tout ce dont nous pouvons avoir besoin, vient à nous intuitivement et instantanément.

A mon avis, visualiser les excellentes qualités de la terre pure d'Amitabha est très salulaire, dans le sens où cela aide à éliminer les concepts bas et mesquins que nous avons à propos de notre environnement. Car nous les avons bien, ces conceptions négatives. Nous avons toujours l'impression que notre environnement est compliqué. Peu importe où nous allons, tous les environnements que nous rencontrons nous semblent compliqués. Par exemple, quand je vais en Amérique, il me semble que tout est pollué ; en Italie, que tout est sale ; en Espagne, on dirait qu'une énergie névrotique vient frapper mes oreilles ; quand je vais en Angleterre, c'est l'esprit collet monté anglais qui semble m'assaillir ; et quand je vais en France, j'ai l'impression d'être poursuivi par leur technologie samsarique ! Il est donc clair que nous avons besoin de développer une vision pure. Vous savez par la pratique des tantras qu'il est important de se visualiser soi-même en tant que bouddha et de voir tout l'environnement sous l'aspect d'un mandala ; c'est la visualisation de la terre pure. De même, il est très bon de nourrir son esprit de ces excellentes qualités d'une terre pure.

J'illustrerai mon propos par un exemple personnel. Quand je viens au centre de retraite de Tushita à Dharamsala, automatiquement je me sens détendu. Chaque fois que je reviens d'une tournée dans l'ouest, je m'arrête toujours à Tushita où je me sens tant à l'aise. Dans ma petite chambre bien tranquille, je me libère des problèmes dont les gens me bombardent. Cet endroit est pour moi un cadre tellement favorable. Cet exemple démontre qu'il est possible que la terre pure d'Amitabha, résultat de ses prières sur une période de cinq cents grands éons, soit un lieu où l'esprit peut faire l'expérience d'un éveil total et constant, un lieu où l'esprit n'abandonne jamais cet éveil pour sombrer dans le sommeil, où il n'y a ni haine, ni agressivité, ni rien de cet ordre. Sans conteste, c'est possible.

Comme je l'ai dit auparavant, ceux qui n'ont pas la possibilité d'atteindre l'Eveil dans cette vie et sont certains qu'ils auront besoin d'une autre vie pour y arriver, devraient suivre ces instructions de *powa*. Que penser de notre propre cas ? Ici, nous n'avons pas de certitude : peut-être deviendrons-nous des êtres éveillés dans cette vie, peut-être pas. Cela dépend de nombreuses causes coopératives. Il est donc très difficile de se prononcer dans un sens ou dans l'autre avec une totale assurance. Quoi qu'il en soit, la meilleure chose à faire est donc de se préparer maintenant. Il n'est jamais trop tard pour faire ce type de préparatifs. J'ai entendu dire qu'en 1959, quand ils apprirent que les Chinois étaient sur le point d'arriver, certains moines de Séra résolurent qu'il ne servait plus à rien de rester (dans ce monde) et donc ils firent la pratique de *powa* et prirent congé. En fait, de nombreux moines et guéshés ont fait cette pratique avec succès.

Il est très bon d'avoir cette capacité et, pour un être humain, y accéder n'est qu'une simple question de détermination. Bodhicitta par exemple, est un esprit d'une grande puissance, aussi bien subjectivement qu'objectivement. De la même manière, si l'on a assez de détermination

et le savoir-faire technique nécessaire, il ne fait aucun doute que transférer sa conscience dans une terre pure est possible. Il est donc utile de maîtriser ces méthodes techniques même si nous avons l'impression qu'en fait nous n'en avons pas besoin. Nous sommes peut-être en bonne santé pour l'instant et nous pensons que la mort ne viendra pas avant longtemps mais comment en être certain ? Nous ne pouvons jamais être certains de ce qui va effectivement nous arriver. Il est donc sage de maîtriser ces techniques maintenant afin d'être prêts si la mort survient plus vite que prévu. Si nous ne nous préparons pas à l'avance, il sera alors impossible de pratiquer le transfert de conscience quand la mort arrivera pour de bon. Il y a un proverbe tibétain qui dit que sans entraînement, un cheval ne peut pas courir correctement. De même, si nous voulons pratiquer *powa* avec succès à l'heure de la mort, il nous faut nous entraîner à l'avance. En outre, même si nous n'avons pas besoin de pratiquer *powa* nous-mêmes, nous pouvons l'utiliser pour aider d'autres personnes à transférer leur conscience.

Par ailleurs, si nous possédons cette technique, nous pouvons vivre sans crainte : nous saurons que, même dans le cas d'une catastrophe, il y a toujours quelque chose que nous pouvons faire. Si nous trouvons dans une fâcheuse situation, nous avons l'assurance de savoir que nous pouvons nous propulser dans un monde meilleur à tout instant. Grâce à cela, nous pouvons être plus détendus et non pas crispés.

Comprenons bien également que pratiquer *powa* et accéder à la terre pure n'est pas chose aisée. Pourquoi cela ? Parce que les chaînes d'acier de notre saisie nous enchaînent au royaume du désir. Tant que nous n'aurons pas brisé cette chaîne de l'attachement, il nous sera impossible de réaliser la terre pure d'Amitabha. C'est pourquoi la préparation nécessaire pour cette pratique est de développer l'esprit qui est détaché de ses possessions, amis et autres objets d'attachement. C'est cela la véritable préparation à cette pratique. L'obstacle qui véritablement nous empêche d'accéder à la terre pure d'Amitabha est notre attitude de saisie. C'est pour cette raison qu'au Tibet, quand un moine comprenait qu'il allait mourir, il se défaisait de toutes ses possessions matérielles en donnant des indications précises sur la manière dont elles doivent être distribuées. De cette façon, quand le moment de mourir arrivait, il ne lui restait plus rien à quoi s'accrocher. La méthode occidentale est de rédiger son testament.

Le fait est que pour être en mesure d'aller vers la terre pure d'Amitabha, il n'est pas possible d'être retenu par des objets de plaisir temporel. C'est bien là notre problème chronique qui bien entendu crée des obstacles à notre accomplissement de la terre pure d'Amitabha. Dans ce contexte, on raconte l'histoire de ce moine qui, mourant, avait les plus grandes difficultés à transférer sa conscience vers la terre pure de Tushita à cause de son attachement trop fort pour le beurre de son thé au beurre. Son maître se rendant compte que ce qui le bloquait était cet attachement pour le thé au beurre lui dit : « Il y a du thé au beurre bien meilleur à Tushita ». Entendant cela, l'esprit du moine se décrispa immédiatement et il put opérer le transfert de sa conscience sans problème.

Maintenant laissons de côté les considérations philosophiques pour envisager les questions pratiques. Pour accomplir *powa*, un certain degré de concentration est nécessaire. Il y a aussi cet impératif spécifique de préparer notre canal central (*shoushouma*). Il nous faut être capable de le visualiser avec clarté, plus petit dans sa partie inférieure que dans sa partie supérieure. Ce canal prend sa source quatre largeurs de doigt en-dessous du nombril et remonte jusqu'à son autre extrémité au niveau du sommet de la tête, à huit largeurs de doigt vers l'arrière à partir de la racine de nos cheveux. Sa nature est celle du cristal pur et il n'a aucune espèce de poids ou de solidité. Il est très lisse et très souple. Il est nécessaire de bien le visualiser, sans pour autant nous mettre la pression.

Selon les tantras, l'esprit présente des degrés différents de subtilité : grossier, subtil et très subtil. Tandis que, en nous préparant à la mort, nous pratiquons les visualisations de *powa*, nous faisons appel aux niveaux grossiers de l'esprit. Par contre, quand l'heure vient pour nous d'accomplir le véritable transfert de conscience, c'est le niveau très subtil de la conscience qui est activé. Au moment de notre conception, quand les cellules germes de notre père et de notre mère se sont rencontrées, elles contenaient certaines gouttes d'énergie délicates, claires, essentielles. Cette énergie subtile et essentielle, déjà présente au moment de notre conception, existe toujours et est logée à l'intérieur du canal central, au niveau du centre du cœur. En tibétain, on appelle cette goutte d'énergie très subtile à notre cœur, le *tik-lé* (skt. *bindu*) et c'est au sein de ce *tik-lé* que réside notre esprit très subtil. Quand le moment vient de transférer notre conscience, c'est cette énergie très subtile liée à notre esprit très subtil qui est propulsée vers le haut de notre canal central, d'où elle émerge par le sommet du crâne jusqu'à la terre pure d'Amitabha.

Ce soir, notre pratique consistera à visualiser le canal central. Situez-le assez proche du dos, légèrement en avant de la colonne vertébrale, fermé pour l'instant au niveau inférieur et ouvert au niveau du sommet du crâne. Voyez ensuite l'énergie fondamentale du *tik-lé*, ou syllabe-germe, de la taille d'un petit pois et logée à l'intérieur du canal au niveau du cœur. Après avoir concentré votre attention sur cette syllabe-germe, voyez si vous pouvez essayer de la faire monter jusqu'au niveau de la gorge, puis jusqu'à celui du sommet de la tête. De là-haut, abaissez le regard vers le canal central et essayez d'en voir l'intérieur aussi clairement que possible. Puis faites redescendre la syllabe-germe jusqu'au centre de la gorge, celui du cœur et enfin jusqu'en bas au niveau du nombril. Cette exploration du canal central constitue une excellente préparation à la pratique de *powa* proprement dite.

Avant de vous engager dans cette méditation, il est utile de visualiser le Bouddha Amitabha, assis dans l'espace devant vous à la hauteur de votre front. Il est de couleur rouge rubis et son corps entier est fait de lumière transparente et rayonnante. Pour les pratiques de *powa* proprement dites, on le visualisera au sommet de la tête, mais pour l'instant, au stade préliminaire, il est acceptable de le voir vous faisant face, devant vous. Il faut commencer votre pratique en prenant refuge dans Amitabha, puis visualiser qu'une énergie de lumière rayonnante émane de lui, descend dans votre canal central et vous purifie complètement de tous les obstacles à la pratique. En particulier, cette lumière purifie votre esprit indécis et l'attitude de saisie qui vous enchaîne aux objets du royaume du désir. Cette purification est très utile, il est bon de la faire autant de fois que possible. Par cette visualisation de purification, votre corps physique grossier se transforme progressivement en un corps de lumière rayonnante. Une fois que cette transformation a été accomplie dans votre méditation, il devient beaucoup facile de visualiser le canal central à l'intérieur de votre corps. Méditer sur le corps devenu transparent facilite la visualisation du canal central et de la syllabe-germe de béatitude au cœur. Voyez cette syllabe-germe, le *tik-lé*, de couleur blanche, aussi pure que le cristal et légèrement teintée de rouge. C'est un minuscule point de lumière irradiante, comme une toute petite étoile qui vibre d'un éclat blanc rougeoyant. Concentrez-vous sur cette syllabe-germe, puis faites la se déplacer d'un centre (skt. *chakra*) à l'autre comme je l'ai décrit plus haut. Tandis que vous faites se déplacer la syllabe-germe dans tout le canal central, arrêtez-vous un moment à chaque centre. Par exemple, quand vous atteignez le centre de la gorge, faites une pause et faites jaillir une lumière éclatante. Visualisez que cette lumière dissipe

tous les obstacles pouvant bloquer le centre de la gorge, ce qui permet à l'énergie de circuler librement le long des nombreux canaux mineurs qui composent le chakra de la gorge. Répétez ce même type de visualisation purificatrice au niveau des autres chakras.

Un moyen de donner plus de force à votre visualisation du canal central et de la syllabe-germe est de la combiner avec la respiration du vase. Nous parlerons et pratiquerons cette technique d'une manière plus détaillée plus tard. Brièvement, il s'agit de prendre lentement une longue inspiration pour l'amener jusqu'à l'abdomen, de contracter ensuite les muscles inférieurs du plancher pelvien (ceux qui sont utilisés pour contenir l'urine, les excréments, etc.) et enfin, tandis que l'on retient sa respiration, de concentrer son attention sur la syllabe-germe au niveau du cœur. Au moment précis où il devient difficile de retenir sa respiration plus longtemps, vous pouvez expirer lentement en une longue expiration, soit par la bouche soit par les narines. Cette respiration du vase aide votre esprit à faire une expérience de béatitude et affermit votre concentration. Par cette profonde inspiration et cette légère contraction des muscles inférieurs, les énergies supérieures et inférieures sont amenées à se rencontrer, ce qui entraîne une sensation de béatitude. Quand et si cela se produit, il est important de lâcher prise ; c'est-à-dire qu'il vous est nécessaire d'apprendre à ne pas vous agripper au plaisir et à ne pas y réagir de manière émotionnelle. Cette discipline est le véritable entraînement de l'esprit et quelque chose dont nous avons tous besoin.

Par rapport à la visualisation du canal central, choisissez une dimension avec laquelle vous sentez à l'aise. A ce point de la pratique, que vous le visualisiez de l'épaisseur d'un crayon ou de votre bras n'a pas grande importance. Veillez juste à ce qu'il soit plus large vers le haut que vers le bas. Cette pratique de *poma* n'est pas facile ; ce n'est pas une pratique sans rapport aucun avec votre karma individuel. Bien au contraire, elle est très liée à votre propre karma. Voilà pourquoi il vaut mieux faire cette pratique de la manière la plus confortable possible pour vous en tant qu'individu.

Outre ces méthodes techniques, il y a d'autres choses que vous pouvez faire pour renforcer votre pratique. Par exemple, ce soir au moment de vous endormir, pensez que vous vous rendez dans la terre pure d'Amitabha. Quand vous vous allongez sur le lit, pensez que votre tête repose sur les genoux du Bouddha Amitabha. Quand vous vous réveillez, imaginez que c'est le son de la cloche de sagesse d'Amitabha qui vous tire du sommeil et vous dit qu'il est temps de vous lever. Puis visualisez qu'Amitabha lui-même se fond en vous et lorsque vous vous dirigez vers le lieu de la session de méditation suivante, ressentez que vous êtes à nouveau en route pour la terre pure d'Amitabha. Cette manière de penser et de pratiquer est très bonne, bien meilleure que nos façons de penser et d'agir ordinaires, fondées sur la confusion et l'absurdité.

Ce sera tout pour ce soir. Terminons, comme toujours, avec une attitude de dédicace. Dédions toute notre énergie pour renaître dans la terre pure du champ du Bouddha Amitabha afin d'être bénéfique à tous les êtres, nos mères, au plus vite. Merci.

SECOND ENSEIGNEMENT

3 mars 1981

Découverte du bouddhisme – Module 5 – Mort et renaissance

Hier, nous avons vu que pour transférer notre conscience dans la terre pure d'Amitabha, il nous faut créer les causes appropriées, ou karma. Quelle est en fait la cause d'une renaissance de ce type ? Prendre un refuge intense en Amitabha, actualiser bodhicitta et dédier toutes ses activités vertueuses à une renaissance dans la terre pure d'Amitabha, tout en se remémorant constamment les qualités excellentes de cette terre pure. Si nous accumulons toutes ces causes, il ne fait aucun doute que notre souhait de renaître dans cette terre pure sera exaucé.

Dans les prières tibétaines, l'emphase est souvent mise sur la requête d'être libéré d'une renaissance dans l'un des trois royaumes inférieurs. Mais pour quiconque a réalisé les trois principes de la voie (renoncement, bodhicitta et la vue correcte de la vacuité), il n'y a aucun risque de renaître dans ces états d'existence infortunés. Même si, dans votre vie, vous vous êtes rendu coupable de la mort de millions de personnes, vous pouvez échapper à une renaissance inférieure en développant la pensée de compassion de bodhicitta pour tous les êtres. Ainsi, le véritable *powa*, c'est bodhicitta ! Si vous avez bodhicitta (dans votre cœur), il n'y a absolument aucune possibilité de vous retrouver dans un royaume inférieur. En fait, apprendre la technique du transfert de conscience est certes une très bonne idée, mais il est suffisant d'avoir généré l'esprit d'Eveil, ou bodhicitta ; si vous mourez avec cet état d'esprit, il est certain que vous accéderez à un niveau supérieur de renaissance. Pour ceux d'entre nous qui ont des difficultés à générer (dans leur esprit) les trois principes de la voie vers l'Eveil, ils ont à leur disposition les méthodes techniques de *powa* telles que je vais les expliquer ici.

Il est dit dans les textes de l'*Abhidharma* qu'une fois atteint le troisième stade du second chemin, le stade de la patience du chemin de la préparation, il est définitivement impossible de retomber dans aucun des royaumes inférieurs. Ce que cela signifie, c'est qu'à ce niveau (de développement spirituel), le bodhisattva est totalement et spécialement assuré que jamais plus il ou elle ne retombera. Cependant si, avant même d'avoir atteint ce stade, on a développé en soi les trois principes de la voie, la porte des royaumes inférieurs est fermée.

Les textes se réfèrent à l'une des techniques présentées ici en ces termes : « Méthode puissante pour sauver les méchants d'une renaissance inférieure ». Il n'est pas impossible que des êtres tels que nous soient pires qu'Hitler lui-même ; nous ne savons pas ce que nous avons fait dans nos vies passées. Mais ce que même la personne la plus cruelle au monde a pu faire, ne fait pas de différence. Si, au moment où les signes de la mort se manifestent, la personne en question produit un état d'esprit empreint d'une très grande compassion, fait appel aux quatre remèdes qui font obstacle au karma négatif et pratique la technique puissante de *powa*, il est certain qu'elle échappera à une renaissance dans l'un des royaumes inférieurs. Donc, ne laissez jamais vos négativités devenir des obsessions mais plutôt regardez-les comme des phénomènes interdépendants qui peuvent se modifier par l'utilisation des méthodes appropriées. La connaissance de ces pratiques de *powa* permet à votre esprit de se libérer de sa vision obsessionnelle et en échange vous donne accès à la vision de la terre pure.

Les différents textes de commentaires énumèrent les qualités de la terre pure d'Amitabha. Tout d'abord, comme nous l'avons déjà dit, si l'on renaît dans cette terre pure, il n'y a plus aucun danger de tomber dans une renaissance inférieure. De plus, renaître dans cette terre pure donne l'assurance d'échapper aux huit états de non-liberté qui habituellement empêchent les êtres de pratiquer le Dharma. C'est à dire que toutes les situations rencontrées dans la terre pure d'Amitabha sont favorables à la pratique du chemin spirituel. On y jouit aussi d'une

liberté totale par rapport à l'esprit indécis : une fois dans cette terre pure, il n'y a plus aucun doute sur le fait que vous suivez le chemin du mahayana vers l'Eveil complet. Il n'y a plus aucun danger que vous abandonniez l'aspiration mahayaniste et que vous oeuvriez uniquement pour votre libération individuelle qui est le but du chemin du hinayana. En outre, les êtres renaissent toujours dans cette terre pure spontanément par l'intermédiaire d'un lotus et, une fois nés, ne courent pas le risque de mourir prématurément. Tous les plaisirs arrivent sans effort et sans délai : le simple fait de penser à quelque chose de plaisant attire l'expérience correspondante. On est doté d'un corps marqué des 32 signes d'un bouddha et d'un esprit ayant automatiquement les cinq types de pouvoirs télépathiques. Ces derniers sont : (1) être capable de voyager vers des champs de bouddhas innombrables en une seule seconde, (2) pouvoir se rappeler toutes les vies antérieures de soi-même et d'autrui, (3) avoir une vision directe des terres pures et des environnements où vivent les êtres sensibles, (4) être capable d'entendre les enseignements de bouddhas sans nombre et (5) être capable de connaître l'esprit et l'attitude (prédisposition mentale) des autres êtres.

Non seulement il est extrêmement intéressant pour un disciple de disposer de ces qualités mentales extraordinaires, mais pour un enseignant elles sont essentielles. Quand le Bouddha Shakyamouni était sur cette terre, il pouvait amener des milliers de disciples à des réalisations en prononçant simplement quelques mots. Cette aptitude venait de sa capacité à connaître l'esprit de ses disciples directement et intuitivement.

En résumé, une fois établi dans la terre pure d'Amitabha, vous avez la capacité de rencontrer des êtres pleinement éveillés et d'en recevoir des enseignements, et cela sans interruption. Le pouvoir de l'esprit dans cette terre pure parle donc de lui-même. Imaginez la puissance qu'aurait votre esprit s'il restait concentré sur bodhicitta vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Pour un esprit tel que celui-là, l'Eveil n'est certainement plus bien éloigné. Pour l'instant cependant, nos esprits sont encombrés de préoccupations mondaines et nous gâchons donc pratiquement tout notre temps. Dans la terre pure d'Amitabha, l'esprit est centré de manière constante sur la méthode et la sagesse. C'est la raison pour laquelle l'Eveil y est atteint très rapidement. Poussés par la compréhension de toutes ces qualités remarquables de la terre pure d'Amitabha, nous devons générer le profond souhait d'y prendre renaissance.

Nous réalisons tous, du moins dans une certaine mesure, quelle est notre situation présente et nous avons une certaine foi dans notre capacité à perfectionner notre esprit. Il est nécessaire d'avoir cette foi sincère dans le chemin du mahayana si nous voulons éviter les résultats négatifs d'utiliser ces techniques de transfert à mauvais escient. Donc, arrivé à ce point, visualisez que le Bouddha Amitabha vous purifie de tous obscurcissements et entraves, afin de vous assurer que votre pratique de powa va vous amener effectivement à renaître dans sa terre pure et méditez avec une grande compassion sur les méthodes techniques pour transférer votre conscience vers la terre pure d'Amitabha.

(Récitation de la prière de production du Refuge, de bodhicitta et de celle des quatre pensées incommensurables.)

Alors que nous visualisons le Bouddha Amitabha sur le sommet de notre tête, de la lumière s'écoule de son cœur, pénètre notre couronne crânienne et ne fait plus qu'un avec notre canal central. De cette façon, nous créons un passage ininterrompu qui relie le cœur du Bouddha Amitabha au notre. Ce passage est parfaitement étanche, il n'a ni fissure ni imperfection. Comme dit le grand mahasiddha Naropa : « Notre corps comporte neuf portes et huit d'entre elles sont des portes samsariques. La neuvième, l'entrée située au sommet de notre tête, est la porte du mahamoudra, la grande libération. » Les autres portes conduisent à des renaissances

dans les divers royaumes samsariques et ne sont donc pas des passages qui conviennent pour le départ de notre conscience. Pour cette raison, Amitabha envoie ce tube de lumière blanche par le sommet de notre tête vers notre canal central, créant ainsi un passage indestructible au travers duquel notre conscience peut circuler. Et donc, s'élançant depuis le point situé quatre largeurs de doigt sous le nombril jusqu'au cœur même du Bouddha Amitabha, se trouve ce tube indestructible et ininterrompu de lumière blanche éclatante..

Dans notre propre centre-cœur, à l'intérieur du canal central, réside la syllabe-germe essentielle de notre esprit, de la taille et de la forme d'un tout petit pois. Elle est de couleur blanche et émet une vibration rougeâtre. Cette goutte blanche est extrêmement légère, si légère qu'elle pourrait presque s'envoler d'elle-même. Elle est d'une extrême délicatesse, immaculée, claire et irradiante : c'est comme si nous avions une petite étoile dans notre cœur, brillant d'une lumière d'arc-en-ciel.

Cette goutte de lumière est notre conscience très subtile. Normalement, cette conscience subtile ne fonctionne qu'au moment de la mort. Au moment approprié dans le déroulement de la pratique, il vous faut faire converger toute votre concentration vers cette goutte en ayant le souhait intense de ne plus faire qu'un avec l'esprit du Bouddha Amitabha. Il est très important de générer ce désir intense afin de surmonter l'espace dualiste qui sépare votre esprit de celui d'Amitabha. Essayez le plus possible de devenir un avec ce Bouddha. En même temps, votre esprit, sous la forme de cette syllabe-germe minuscule, ou goutte, devrait regarder vers le haut à travers le canal central, directement jusqu'au cœur du Bouddha Amitabha. A ce moment-là, écoutez bien, car la voix d'Amitabha descend de son cœur le long du canal central et vous invite à monter le rejoindre. Et alors, le Bouddha Amitabha fait jaillir de son cœur un faisceau de lumière rouge irradiante, qui s'attache comme un crochet à votre esprit, qui est sous l'aspect de la syllabe-germe. Ce crochet de lumière rouge irradiante descend le long du tube de lumière blanche, s'accroche à votre esprit et exerce une force de traction vers le haut.

(Récitation des prières.)

Puis, en inspirant par le nez, exercez une pression vers le bas dans la région de votre nombril. Ensuite, contractez vos muscles pelviens inférieurs, faisant ainsi remonter les énergies inférieures. Ressentez que la syllabe-germe, pleine de dévotion envers le Bouddha Amitabha, est prête à prendre son envol. Au moment même où les énergies inférieures exercent leur poussée sur la syllabe-germe du bas vers le haut, le crochet de lumière rouge d'en haut lui aussi tire l'esprit vers le haut. Ainsi propulsé, l'esprit très subtil se déplace vers le haut en traversant les chakras de la gorge et de la couronne crânienne, traverse le lotus, le coussin de lune et finalement rejoint le centre-cœur du Bouddha Amitabha, où il devient unifié à la sagesse omniprésente de non-dualité d'Amitabha, se manifestant sous la forme d'un éclat de béatitude dans son cœur.

Au moment où le premier son est émis – le mantra **HIC** – votre conscience subtile sous la forme de la syllabe-germe s'envole vers le cœur du Bouddha Amitabha. Prenez conscience que le cœur du Bouddha Amitabha est la destination principale de votre esprit. Prenez conscience que le tube de lumière blanche irradiante est la voie qui y mène. Enfin, prenez conscience que votre conscience très subtile sous la forme de la syllabe-germe est le voyageur qui suit ce chemin vers cette destination. Il est très important, tandis que l'on fait cette pratique, de garder une conscience claire de ces trois éléments. Ensuite, avec la récitation du **KAAH**, visualisez votre esprit redescendant le long du tube de lumière jusqu'à votre cœur.

Découverte du bouddhisme – Module 5 – Mort et renaissance

Récapitulons : tandis que vous prononcez la première syllabe, vous devez avoir la sensation que votre esprit s'élève jusqu'à devenir inséparable de la sagesse de béatitude omniprésente du Bouddha Amitabha. Puis, quand la seconde syllabe est prononcée, la sensation que vous devez avoir est que votre esprit redescend dans votre propre cœur. Le processus tout entier peut se subdiviser de la manière suivante :

- 1) Contemplez votre conscience très subtile, irradiante et très légère, à votre centre-cœur ;
- 2) Dans cet état d'esprit, développez le souhait de devenir unifié à l'esprit du Bouddha Amitabha ;
- 3) Inspirez longuement et profondément en veillant à garder votre concentration ;
- 4) Retenez votre respiration au niveau du nombril et contractez les muscles inférieurs, en amenant les énergies inférieures vers le haut ;
- 5) Tandis que cette énergie exerce sa poussée du bas vers le haut et que le crochet rouge tire vers le haut, vous prononcez **HIC** ;
- 6) Contemplez votre conscience très subtile unifiée à l'esprit du Bouddha Amitabha ;
- 7) Enfin, renvoyez votre conscience vers le bas en prononçant **KAHH**.

Après avoir pratiqué ces différentes étapes un certain nombre de fois, concentrez votre attention sur le bol à aumônes du Bouddha Amitabha. Le nectar contenu dans ce bol se met à déborder et s'écoule le long de votre canal central, ce qui remplit votre système nerveux tout entier d'une énergie blanche de béatitude, de la nature de la lumière-nectar. De cette manière, toute l'énergie que vous pourriez avoir perdu au cours de cette pratique est renouvelée. Enfin, comme il est dit dans le texte de la pratique, Maître Bouddha Amitabha se fond en lumière, descend le long de votre canal central et devient lui aussi unifié à votre cœur. Ainsi, votre conscience très subtile et le Bouddha Amitabha deviennent unifiés. Vous pouvez alors faire la dédicace.

TROISIEME ENSEIGNEMENT

3 mars 1981

Quand vous pratiquez, il est particulièrement important d'avoir une intense concentration. Le transfert (de conscience) s'effectue principalement grâce à la concentration. La technique respiratoire expliquée plus haut lui apporte son aide. La plupart d'entre vous savez déjà, par le biais d'autres pratiques de méditation, que le souffle pénètre par les canaux latéraux, droit et gauche, qui font leur jonction avec le canal central, le shoushouma, légèrement en-dessous du nombril. C'est alors qu'il faut contracter les muscles inférieurs, précisément les muscles qui commandent l'anus et l'organe sexuel, mais il peut être également utile de contracter les muscles des pieds et des mains. Vous pouvez ainsi *sentir* comment cette contraction pousse l'énergie du bas jusqu'à l'intérieur du canal central ; ce n'est pas de la simple imagination.

Mettre en œuvre ces techniques dès maintenant est très important. Si nous ne le faisons pas, au moment de la mort, nous saurons certes ce qu'il faut faire mais nous ne serons pas capables de les appliquer. C'est comme nos pratiques ordinaires de Dharma : nous pensons peut-être que nous avons appris tout ce qu'il y avait à apprendre en rapport avec un antidote particulier, mais quand une perturbation bien réelle s'élève dans notre esprit, nous sommes complètement désarmés. Ce qui nous manque, c'est d'être capable d'appliquer l'antidote correctement. Donc, appliquons-nous avec zèle à pratiquer ces techniques de *powa* dès maintenant.

En fait, ces techniques sont très faciles ; elles sont simples, scientifiques et pleines de bon sens. Il n'y a aucune raison pour que vous ne parveniez pas à les mettre en œuvre. Les maîtres spirituels affirment que notre concentration sur la pratique devrait être inébranlable au point de ne pas être dérangé par l'attaque de sept chiens féroces. C'est maintenant qu'il est important de pratiquer car, à l'heure de la mort, au moment où ces enseignements vont vraiment être mis à contribution, de nombreux obstacles et interférences risquent fort de survenir. C'est donc maintenant, alors que nous sommes libres de ces problèmes, que nous devons nous préparer.

Dans certains enseignements, on trouve l'explication selon laquelle, pour empêcher que notre conscience ne s'échappe par l'une des huit portes samsariques, il faut sceller chacune d'entre elles avec un **Houm**. Toutefois, visualiser ces lettres n'est pas absolument nécessaire. Pourquoi ? Parce que nous avons déjà visualisé que notre canal central n'offre qu'une seule ouverture, celle qui est située au sommet de la tête. Donc, si notre visualisation du canal central est bonne, le risque que notre conscience ne s'échappe par l'une quelconque des autres portes est éliminé. Si par contre vous vous sentez mal à l'aise à cause de toutes ces ouvertures dans votre corps, vous pouvez utiliser la technique décrite ci-dessus. Il se peut aussi que vous ne ressentiez pas le besoin de recourir à cette technique actuellement, mais qu'au moment de la mort, avec un niveau de concentration bien plus faible qu'à présent, elle s'avère bien utile.

Reconnaître que la goutte de claire lumière dans notre centre-cœur est notre conscience très subtile est essentiel. Il faut la voir comme étant à la fois la conscience qui vient de nos vies antérieures et celle qui continuera dans celles à venir. Sentez-la de la légèreté d'une plume, très claire et délicate. Tout ce qu'il lui faut c'est une cause infime et la voilà prête à s'envoler. Du Bouddha Amitabha descend à la vitesse de l'éclair de la lumière rouge irradiante qui s'amarre à cette conscience très subtile à votre cœur. Et donc, quand nous prononçons **HIC**, cette énergie de lumière rouge émanant du cœur d'Amitabha tire notre esprit vers le haut au moment même où l'énergie du souffle inférieur le pousse à partir du bas. En fait, l'esprit pour être entraîné vers le haut ne nécessite pas un grand effort ; le processus s'enchaîne simplement et automatiquement puisque, d'après la visualisation, un seul et unique chemin se présente à lui.

Lorsque cette pratique est couronnée de succès, certains signes se manifestent. Nous y viendrons en détail plus loin, mais une des choses qui se produit est une sensation de chatouillement au sommet de la tête. Certaines personnes peuvent même acquérir des pouvoirs télépathiques et la capacité de percevoir une autre réalité. C'est possible. Dans les temps anciens, les maîtres (skt. gourou) mettaient leurs disciples à l'épreuve au niveau de leur habileté dans cette pratique en piquant la tige d'une fleur dans l'ouverture de leur couronne crânienne. Si par des méditations bien menées cette ouverture s'élargissait, la fleur pouvait réellement se tenir droite. A la fin du cours, je ferai la même expérience sur vous !

Comme je l'ai déjà mentionné, Amitabha est généralement considéré comme une déité de la classe des tantras inférieurs et pourtant cette méthode technique particulière est issue du niveau de tantra le plus élevé. Cette pratique est très intéressante pour les occidentaux parce qu'elle révèle, en une courte période de temps, un aspect complètement différent de la réalité. Ce qui rend de grands services quand il s'agit de couper court à nos préconceptions tenaces en rapport avec la réalité.

Il y a de nombreuses façons différentes de faire cette pratique. La méthode que j'ai expliquée fait appel à un seul énoncé prolongé de la syllabe **HIC** afin de propulser la conscience vers le haut. Il existe une autre méthode dans laquelle on prononce **HIC** trois fois : la première fois, l'esprit est amené au niveau de la gorge, la seconde fois au sommet de la tête et par la troisième, il est propulsé jusqu'au cœur d'Amitabha. L'efficacité de ces différentes méthodes est similaire ; c'est à vous de choisir celle qui vous convient le mieux. De plus, l'utilisation de telles ou telles prières doit aussi être adaptée à vos besoins individuels. L'intérêt de réciter des prières est qu'elles contribuent à nous établir dans l'état d'esprit nécessaire. Mais si vous les trouvez trop longues, libre à vous de les raccourcir.

Un dernier mot avant de faire la pratique une fois encore. Pratiquer la méditation de *poma* au sein d'un groupe plutôt que tout seul est une très bonne idée. Ainsi nous gardons un œil les uns sur les autres pour prévenir tout incident dangereux. Si quelqu'un pratique seul, il court le risque, bien que minime, de rencontrer des problèmes.

QUATRIEME ENSEIGNEMENT

4 mars 1981

Session de questions-réponses

Etudiant : Cela me cause du *loug* de contracter mes muscles des pieds et des mains pendant la pratique. Peut-on faire cette pratique sans ces contractions ?

Lama : Oui, si cela vous cause de l'inconfort, ces contractions ne sont pas obligatoires. En fait, si votre concentration est assez bonne, vous pouvez vous dispenser même des techniques de respiration. Pour ceux à qui cela est utile, il est bon de retenir sa respiration et de resserrer les muscles inférieurs comme je l'ai expliqué. Mais, nous en avons déjà parlé, il est fort possible que notre concentration ne soit pas si bonne au moment où la mort arrivera pour de bon ; s'il en est ainsi, alors ces techniques puissantes de respiration et de contractions musculaires peuvent s'avérer d'un grand secours.

Etudiant : Vous avez dit que les yogis du passé se sont servis de *poma* pour échapper à des situations difficiles. Comment déterminer le moment opportun pour faire un tel usage de ces pratiques ?

Lama : Eh bien, prenons l'exemple de ce moine qui savait que les chinois étaient en train d'arriver. Il avait plus de cinquante ans et savait bien qu'il ne pouvait vraiment pas faire grand chose (pour aider) en restant tout simplement là. Avec cette compréhension claire, il a décidé de partir. De même, si vous avez la certitude que vous êtes dans le même type de situation et que cela n'apporterait aucune aide de demeurer sous votre forme actuelle, vous aussi vous pouvez employer ces techniques. Mais la décision doit être prise avec sagesse.

Etudiant : Je pose cette question parce qu'en Occident beaucoup pensent que la vie nous est donnée par Dieu et que donc il ne convient pas de la quitter avant que Lui-même ne la reprenne.

Lama : Que vous envoyiez votre conscience dans le cœur d'Amitabha ou qu'elle vous soit reprise par Dieu, c'est la même chose. Pour moi, il n'y a aucune différence entre Dieu et Amitabha. A partir de là, si votre conscience est emmenée par Amitabha, c'est parfait. Ce qui compte c'est de faire voler en éclats la chaîne d'airain qui nous attache au plaisir du monde samsarique. Tant que cette dernière ne sera pas brisée, notre pratique restera sans succès.

Prenons pour exemple l'histoire de ce riche homme d'affaires qui, au moment de sa mort, était toujours extrêmement attaché à ses nombreuses possessions. Dans sa renaissance suivante, en tant que serpent, il vécut dans la même maison, s'attaquant à quiconque tentait de s'approcher de ses biens. Nous avons aussi l'histoire du moine qui était tellement attaché à son bol à aumônes qu'après sa mort il revint en tant qu'esprit avide (skt. *préta*) pour suivre ce fameux bol d'un propriétaire à un autre. Tout cela montre bien qu'au moment de la mort, bien que nous soyons familiarisés avec ces techniques, si par ailleurs notre esprit est encore trop impliqué dans une saisie égotique concrète, il nous sera impossible d'effectuer le transfert de conscience avec succès. C'est donc pour cette raison que nous avons besoin de techniques très puissantes.

Etudiant : Pourriez-vous en dire un peu plus à propos de l'absorption dans le cœur d'Amitabha ? Faut-il visualiser sa terre pure à ce moment-là ?

Lama : Non, à ce moment-là, ce n'est pas nécessaire. Il vous suffit de ressentir qu'à l'instant où vous atteignez le cœur d'Amitabha, vous vous unifiez à la sagesse omniprésente non-dualiste. Il est préférable d'insister davantage sur cette unification avec la sagesse que sur la visualisation de la terre pure elle-même.

Etudiant : Si nous acquérons la capacité de transférer notre conscience, pourquoi ne le ferions-nous pas tout de suite ?

Lama : De la part d'une personne qui a reçu une autorisation (de pratiquer) ou initiation dans la classe supérieure des tantras, le fait de quitter son corps et sa vie avant l'heure juste est considéré comme une faute. Cela est assimilé au fait de prendre la vie d'un tathagata ou à un suicide.

Etudiant : Pourtant il est bien dit qu'en atteignant la terre pure d'Amitabha on obtient la capacité d'atteindre l'Eveil très rapidement et donc de venir en aide à autrui d'autant plus vite ?

Lama : C'est exact, car dans la terre pure, les tracas liés à la nécessité de trouver du travail, d'élever les enfants et tout le reste n'existent pas ; votre pratique du chemin ne s'interrompt jamais.

Etudiant : Alors, si l'on quitte son corps avec la motivation d'être bénéfique aux autres, cela ne devrait pas être considéré comme un suicide.

Lama : *Si le moment est juste* et que vous ayez décidé de partir, oui, c'est possible.

Etudiant : Est-il exact que si notre karma de rester dans cette vie ne s'épuise pas, le moyen le plus rapide pour atteindre l'Eveil passe par cette forme humaine actuelle ?

Lama : Bien sûr, c'est tout à fait possible. Tout dépend cependant de la façon dont vous gérez votre vie. Je suis effrayé par la manière dont tant d'occidentaux mènent leur vie. En Amérique par exemple, dès l'instant où ils se réveillent, la plupart des gens ne font que courir sans s'arrêter et il est très difficile de vivre dans cet environnement sans être avalé par ce mode de vie. Et dans ce cas il est quasiment impossible de tirer l'essence de votre vie humaine.

Etudiant : Si nous avons reçu l'autorisation (l'initiation) correcte, est-il permis ou même conseillé de nous visualiser nous-mêmes en tant que telle ou telle déité de méditation tout en pratiquant les techniques de *powa* ?

Lama : Oui, c'est correct. En fait, il y a des pratiquants qui sont plus à l'aise en se voyant comme Tchènrézi par exemple, car cela dissipe les conceptions concrètes qu'ils ont d'eux-

mêmes en général et de leur corps physique en particulier. Oui, cette méthode peut être très bénéfique.

Etudiant : J'ai entendu dire qu'il y avait des animaux dans la terre pure. Est-ce exact ?

Lama : Oui, dans la terre pure, il y a des oiseaux, des cerfs et de nombreux autres types d'animaux. Mais le seul but de leur présence est de donner de l'énergie et de renforcer votre pratique ; ils ne sont jamais générateurs de vibrations négatives, ils ne sont là que pour vous aider à pratiquer.

Etudiant : Alors, est-ce que ces animaux sont en réalité des bodhisattvas, ou sont-ils des êtres infortunés qui auraient fait une erreur dans leur pratique de *powa* ?

Lama : Ce sont des bodhisattvas. (rires)

Etudiant : Tandis que l'on réside dans la terre pure, est-il possible de percevoir la souffrance des êtres sensibles ?

Lama : Dans les terres pures proprement dites, il n'y a pas d'êtres qui souffrent.

Etudiant : Alors, comment y développe-t-on la compassion ?

Lama : Il existe de nombreux autres états d'existence, de nombreux autres systèmes solaires. Certes il n'y a pas de souffrance au sein des terres pures elles-mêmes, mais un bodhisattva peut sans difficulté voir les êtres qui résident dans d'autres royaumes et générer de la compassion pour eux.

Etudiant : Est-il possible de s'immerger dans des états d'absorption par cette pratique ?

Lama : Oui. Si votre concentration sur la goutte lumineuse au centre-cœur est forte, tous les vents vont venir se dissoudre à l'intérieur de votre canal central. Chaque fois qu'une telle chose se produit, on fait l'expérience des signes d'absorption. Tout ce qui est requis est une concentration parfaite. En fait, si vous êtes très vigilants vous pouvez observer ces mêmes signes d'absorption au moment de l'extase de l'orgasme sexuel.

Etudiant : Y a-t-il des signes qui indiquent que nous allons mourir bientôt afin que nous puissions nous préparer à pratiquer *powa* ?

Lama : Oui, ces signes sont nombreux. Ils sont décelables dans nos rêves, au niveau de modifications de notre rythme respiratoire, dans l'aura de notre corps, etc. Beaucoup de personnes âgées le sentent quand l'heure de leur mort approche. Des explications détaillées sur ces signes vous seront données par la suite.

Etudiant : Est-il possible d'atteindre la terre pure d'Amitabha par la seule force de la dévotion ?

Lama : Oui, sans aucun doute, c'est possible. Les textes disent que renaître dans une terre pure n'est pas le résultat d'une action karmique spécifique. Cela survient plutôt par le pouvoir de prières intenses et de la concentration.

Etudiant : Si, après avoir prononcé *HIC*, on se dissout complètement dans le cœur du Bouddha Amitabha, qui est alors celui qui prononce *KAAH* afin de faire redescendre la conscience ?

Lama : C'est le niveau subtil de l'esprit qui monte et qui descend. Le niveau grossier de l'esprit est celui qui récite les syllabes *HIC* et *KAAH*. Cependant, pendant la pratique proprement dite, vous n'êtes pas censé vous préoccuper de ce type de questions. Prononcez simplement les syllabes et prenez-les comme le signal pour propulser votre esprit vers le haut et le faire redescendre.

Etudiant : Y a-t-il moyen d'utiliser cette pratique afin d'aider des amis chrétiens à mourir ?

Lama : Oui. Par exemple, vous pouvez suggérer à la personne de visualiser qu'elle va se fondre dans le cœur du Christ ou lui rappeler les qualités d'un environnement pur et sacré.

Etudiant : Est-il indispensable d'être en position assise au moment de mourir ?

Lama : Non. De nombreux pratiquants meurent allongés dans la posture adoptée par le Bouddha au moment de quitter son corps. On peut pratiquer *powa* dans cette position aussi.

Etudiant : Certains d'entre nous peuvent être confrontés à des situations dans lesquelles des gens meurent dans des circonstances très troublées : il n'y a pas d'êtres hautement réalisés dans les parages, le corps de la personne mourante va être déplacé avant que la conscience n'ait pu s'en échapper, etc. Dans de telles circonstances, faut-il stimuler le chakra du sommet de la tête de la personne avant que quelqu'un d'autre ne vienne la déranger ?

Lama : Bonne idée ! Faites cela si c'est possible. Vous pouvez même, si vous en êtes capable, accomplir le transfert de conscience à la place de cette personne. Ce qui compte essentiellement ici, c'est la concentration : si la vôtre est ferme, vous pouvez visualiser l'esprit de la personne au niveau de son cœur, puis visualiser qu'il est propulsé vers le haut le long de son canal central, à travers l'ouverture du sommet de sa tête et jusqu'à la terre pure du Bouddha Amitabha.

Etudiant : Vous avez dit qu'il est dangereux d'être seul pour mettre ces techniques en pratique. Si l'on pratique avec une autre personne, que peut-on faire en cas de problème ?

Lama : Tout d'abord, si vous n'avez pas une forte concentration, cette pratique présente très peu de danger. Il peut se produire cependant que quelqu'un commence à « décoller », c'est-à-dire que par la force de la pratique sa conscience se sépare de son corps accidentellement. Si vous êtes témoin de ce genre d'incident, il peut être utile de frapper vivement la personne à hauteur des genoux : cela permet à la conscience de revenir dans le corps. On peut aussi crier très fort la syllabe *KAAH*.

Etudiant : Au moment de mourir, comment décider si l'on va faire la pratique de *powa* ou plutôt d'autres techniques tantriques et prendre la claire lumière de la mort comme le chemin du Dharmakaya ?

Lama : Si vous êtes sûr que vous serez capable de saisir l'expérience de la claire lumière et l'unifier à la vacuité, alors, sans aucun doute, c'est cela que vous devez faire : dans ce cas, nul besoin de pratiquer *powa*. Toutefois, si votre confiance dans cette pratique n'est pas totalement développée, il vaut mieux que vous fassiez plutôt *powa*. Un(e) véritable pratiquant(e) sera capable d'apprécier avec justesse pour quelle pratique il ou elle est le mieux préparé(e). N'en oubliez pas pour autant le grand pouvoir de protection des trois principes du chemin. Par exemple, si l'esprit de bodhicitta est véritablement développé en vous, ce que vous ferez au moment de votre mort n'a pas d'importance, vous n'avez plus à vous inquiéter de rien.

Faites cette simple prière : « Puissè-je renaître dans le lieu, quel qu'il soit, qui sera du plus grand bienfait pour les autres êtres. Ô, bouddhas et bodhisattvas, je vous en prie, placez moi là où je pourrai être le plus utile. Peu importe, même si ce lieu doit être les royaumes des enfers. »

Etudiant : Comment devons-nous pratiquer une fois que cette retraite sera terminée ?

Lama : Faites la pratique tous les jours, jusqu'à ce que vous obteniez des signes d'une pratique réussie. A partir de là, il faut retourner à la pratique de temps en temps, disons une fois par mois, simplement pour vous la remettre en mémoire.

Etudiant : Il est dit dans la pratique que la syllabe-germe au niveau du cœur doit être vue comme extrêmement brillante. Je parviens à visualiser la syllabe mais elle n'irradie pas de lumière. Est-ce une erreur ?

Lama : Non, tant que vous arrivez à visualiser, avec une bonne concentration, votre esprit très subtil comme une goutte à votre centre-cœur, peu importe qu'elle rayonne de la lumière ou pas. Vous avez atteint le but de la méditation si vous pouvez visualiser cette goutte et bien vous concentrer sur elle ; le fait qu'elle émette de la lumière ou non n'est pas essentiel. Ce qui vraiment est important est de créer ce contact avec l'objet de la méditation, que l'on peut même voir comme une goutte de sang minuscule ou une goutte de rosée transparente. Si vous parvenez à vous concentrer sur cette goutte au niveau du cœur, ne vous inquiétez pas du fait qu'elle brille ou pas.

Etudiant : Vous dites qu'il est dangereux de pratiquer seul parce qu'il est possible de quitter son corps sans le vouloir. Pourquoi est-ce dangereux ?

Lama : Quitter délibérément son corps après avoir pris la ferme décision d'agir ainsi, c'est une chose ; c'est une tout autre chose quand cela arrive sans l'avoir voulu. Dans le deuxième cas, vous n'avez pas l'intention de partir, c'est la force de votre méditation qui pousse votre esprit hors de votre corps sans volonté de votre part ; mais comme vous n'êtes pas préparé à cela, vous risquez d'être encore prisonnier des chaînes de votre attachement aux plaisirs samsariques, ce qui peut résulter en une renaissance en tant qu'esprit avide plutôt que dans une terre pure.

Etudiant : Voulez-vous dire par là qu'il se peut que la conscience quitte le corps par le chakra de la couronne crânienne et qu'elle se réincarne malgré tout dans un royaume inférieur ?

Lama : Oui, cela peut arriver tout simplement parce que votre conscience s'échappe par accident en raison de la force de votre méditation. Pour éviter ce genre de mésaventure, il est préférable de méditer avec une autre personne quand vous en êtes au stade expérimental.

Etudiant : Pourquoi dites-vous qu'il vaut mieux pénétrer l'expérience de la claire lumière au moment de la mort plutôt que de pratiquer *powa* ?

Lama : Si, grâce à votre entraînement dans les pratiques tantriques, vous êtes capable d'utiliser l'expérience de la claire lumière de la mort pour obtenir une réalisation intuitive (perception directe) de la vacuité, cela vous permettra d'atteindre le premier *bhouni* (la première « terre ») d'un bodhisattva. Ce qui est de beaucoup préférable à une simple renaissance dans une terre pure. Arrivé à ce niveau du premier *bhouni*, non seulement vous êtes plus avancé sur le chemin qu'un bodhisattva ordinaire résidant dans une terre pure, car il lui faut encore parcourir tout le chemin depuis le début, mais vous avez en outre la capacité de séjourner dans les terres pures comme bon vous semble. Donc, à l'heure de la mort, utilisez ces pratiques tantriques de préférence à la pratique de *powa*. Seulement si vous ne vous sentez pas totalement certain d'être capable de les mettre en pratique, alors je vous conseille de pratiquer *powa*. Les techniques proposées dans la méditation de *powa* sont très bénéfiques même si l'on ne les combine pas avec les techniques de respiration spécifiques. En général, nos problèmes viennent du fait que notre énergie ne circule ni dans la bonne direction ni aux bons endroits. Là est la source de nos maladies aussi bien physiques que mentales. Si à l'inverse, nous nous concentrons sur notre canal central et la syllabe-germe au niveau du cœur, la circulation de l'énergie à l'intérieur de notre corps s'en trouve améliorée et nous pouvons alors venir à bout

de nombre de nos problèmes. En gardant notre concentration fixée sur l'intérieur du canal central, les distractions qui sont à l'origine de nos difficultés sont éliminées. Il est beaucoup plus puissant de diriger son attention sur un objet de méditation situé à l'intérieur du canal central que sur un objet situé à l'extérieur. Contempler tout simplement le canal central au niveau du centre-cœur est une méditation très simple, très puissante et très bénéfique.

Etudiant : Pourriez-vous nous en dire un peu plus à propos du crochet de lumière rouge qui émane du cœur d'Amitabha ?

Lama : Il n'est pas absolument indispensable de visualiser cette lumière rouge. On l'a introduite ici simplement pour apporter une aide supplémentaire à l'ascension de votre conscience dans le canal central ; vous pouvez la laisser de côté si vous ne vous sentez pas à l'aise avec cette visualisation. Il n'est pas non plus nécessaire de la visualiser sous forme de crochet. Au lieu de cela, pensez que la lumière rouge descend comme un éclair du cœur d'Amitabha et que cette lumière exerce une attraction magnétique sur votre esprit. Voilà une autre forme de visualisation avec laquelle vous vous sentirez peut-être plus à l'aise.

Etudiant : Vous nous avez conseillé de visualiser l'esprit très subtil au niveau du cœur. Est-ce là le meilleur endroit pour le visualiser ?

Lama : Oui, il y a de nombreux avantages à se concentrer sur le centre-cœur. Ce chakra est un emplacement très spécial et quand il s'ouvre grâce à la méditation, c'est une aide précieuse. Si par ailleurs vous vous inquiétez des dangers possibles de la méditation de *powa*, au moment où vous prononcez *HIC*, il vous suffit de faire monter la syllabe-germe du chakra du cœur uniquement jusqu'à hauteur du sommet de la tête sans la faire s'envoler hors du corps. On élimine ainsi tout danger et la pratique est malgré tout très bénéfique.

Etudiant : Dans la pratique, nous faisons partir notre esprit dans le cœur du Bouddha Amitabha sous la forme d'une syllabe-germe. Est-ce que cela signifie que nous renaîtrons dans la terre pure d'Amitabha sous la forme d'une syllabe-germe ?

Lama : Non. Du cœur d'Amitabha notre esprit est envoyé dans le centre d'un lotus et de là nous émergeons avec un corps de lumière complètement purifié. Mais vous n'avez pas besoin de visualiser ce processus : il se déroule automatiquement dès que vous avez atteint le cœur d'Amitabha. De nombreux pratiquants aiment à s'orienter vers l'ouest quand ils sont prêts de mourir. C'est probablement le signe qu'ils vont pratiquer le transfert de conscience vers la terre pure d'Amitabha. Quand je médite moi-même, j'ai tendance à me sentir mieux si je suis orienté vers l'est ou l'ouest, plutôt que vers le nord ou le sud, mais c'est peut-être simple superstition de ma part. De toutes façons, de nombreuses personnes ont entraîné leur esprit selon ces enseignements de *powa* et ont réussi leur mort ; il n'y a donc aucune raison que nous ne réussissions pas nous aussi dans cette pratique. Tout ce que nous avons à faire est de nous entraîner correctement.

CINQUIEME ENSEIGNEMENT

5 mars 1981

Pour pouvoir transférer sa conscience vers la terre pure d'une déité particulière, il est généralement nécessaire d'avoir reçu l'initiation, ou autorisation, de cette déité particulière. Mais qu'est-ce que recevoir une initiation signifie vraiment ? Recevoir la réalisation des quatre grandes initiations est un événement tout à fait spécial. Par exemple, Naropa a pratiqué sous la

conduite de Tilopa pendant de nombreuses années avant de pouvoir enfin être initié par lui. Comme il était extrêmement bien préparé et qualifié, il reçut les réalisations de ces initiations immédiatement, sur le champ. Traditionnellement c'est ainsi que les disciples étaient amenés sur la voie vers l'Eveil. Mais de nos jours la situation est totalement différente. Les initiations sont données publiquement et il est très peu probable que plus d'une poignée d'entre nous les reçoivent véritablement.

Le point essentiel, c'est que recevoir *véritablement* une initiation est une expérience rare et très spéciale. Quand on nous demande si nous avons reçu telle ou telle initiation, nous répondons presque tous : « Oui. Ce lama a donné cette initiation et j'y étais. » Mais le simple fait d'avoir assisté à une cérémonie particulière ne signifie pas que nous avons reçu quoi que ce soit. Après tout, dans la salle au cours de cette cérémonie, il y avait aussi de nombreux insectes, des araignées, des chiens et des chats, que sais-je encore. Ont-ils eux aussi reçu l'initiation ?

Tout en étant persuadé que, par le simple fait d'assister à une cérémonie d'initiation, nous recevons en effet quelque chose, je pense cependant que cela n'a que très peu à voir avec le fait de recevoir les réalisations des quatre grandes initiations. Pour la plupart d'entre nous, tout ce que nous pouvons dire, au mieux, est que nous avons fabriqué une imitation artificielle de la véritable expérience. Mais cela suffit ! En tous cas, nous avons reçu beaucoup d'inspiration, de grandes bénédictions et ne devons pas perdre courage. Même si nous ne sommes pas hautement qualifiés, quelque chose de bénéfique peut malgré tout nous arriver.

Un de mes maîtres a dit un jour que si nous prenions une initiation et que, par la suite, nous renaissions en tant qu'animal, tout bénéfice n'est pas perdu : en effet, si nous renaissions en tant qu'animal, cet animal sera très puissant ! Bien sûr, le plus grand bienfait d'une initiation est de nous apporter une graine qui, avec des conditions adéquates, peut mûrir instantanément en l'expérience de l'Eveil. Je veux insister sur ce point : recevoir une initiation n'est pas une chose simple. Il n'y a absolument aucune raison de devenir arrogant ou de penser que nous avons accompli quelque chose d'extraordinaire simplement parce que nous étions présents à une cérémonie d'initiation. La plupart du temps, on peut même se demander si nous avons reçu quoi que ce soit de cette initiation. Mais enfin, on ne peut pas nier que ce que nous avons reçu en valait la peine.

Du point de vue de ce que nous pouvons apporter aux autres, il faut que nous-mêmes ayons acquis un minimum d'expérience de ces méthodes avant de tenter de les enseigner. Cela ne veut pas dire qu'il faut être arrivé au succès complet mais il nous faut avoir obtenu un certain niveau de réalisation de cette pratique. Dans ces conditions, si nous l'enseignons à d'autres, cela leur sera bénéfique. Par contre, enseigner cette méthode en se fondant sur la simple connaissance des mots, sans avoir acquis la moindre expérience réelle, je doute fort qu'il y ait le moindre bienfait à cela.

On a déjà mentionné que l'un des obstacles qui empêche une renaissance dans la terre pure d'Amitabha vient du fait de briser les engagements (skt. samaya) entre le maître et le disciple. L'attachement aux plaisirs, à la famille et aux compagnons est lui aussi un obstacle important à la réussite du transfert de conscience. Toute relation est transitoire y compris ces relations assez spéciales qui s'établissent entre frères et sœurs dans le Dharma et manifestement, être attaché à ce genre de relations constitue un gros obstacle à notre pratique. Il nous faut comprendre que, dès l'instant où nous rencontrons quelqu'un, la cause pour que finalement il y ait séparation est déjà créée. Toute rencontre aboutit à une séparation ; faisons l'analyse de

nos expériences vécues et nous constaterons que c'est la vérité. Quel que soit l'intensité du plaisir que nous tirons de notre relation avec telle personne ou telle chose, le moment viendra où notre connection avec cette personne ou cette chose arrivera à sa fin. Il n'est pas nécessaire de réfléchir bien longtemps pour s'apercevoir que c'est vrai. Tout est éphémère et à l'heure où il nous faut vraiment mourir, aucune des personnes ou des choses que nous avons connues ne peuvent nous être du moindre secours. Pire encore, non seulement ils sont incapables de nous aider mais, à cause de notre attachement à eux, ils sont causes pour nous de gros problèmes.

En y réfléchissant, nous pouvons voir comment nos compagnons les plus proches peuvent facilement devenir nos pires ennemis. Prenons l'exemple d'un couple qui a vécu ensemble pendant quarante ou cinquante ans. Quand l'un d'entre eux meurt, l'autre est souvent dans un tel état de désespoir qu'il ou elle n'est plus capable de continuer à vivre. En Inde, dans certains endroits, quand le mari est mort, son épouse se jette dans le bûcher. Bien sûr, cette tradition relève de l'ignorance et pourtant, on pourrait presque dire que nous avons tous le même type de comportement. Voilà pourquoi il est important de nous préparer dès maintenant. En pratiquant *powa*, nous pouvons *au moins* réaliser que nous n'avons aucune raison de nous accrocher aux choses comme nous le faisons. Au moins, devons-nous réaliser cela. Nous devenons plus accommodants lorsque nous nous exerçons à *powa* et nous préparons à la mort. Il est possible d'apprendre à accepter la nature impermanente de nos vies, de nos relations, etc. C'est pourquoi, mon véritable propos n'est pas que vous deveniez des experts de *powa*, mais plutôt que votre attitude envers la vie et la mort devienne plus décontractée et plus réaliste. Que vous ayez acquis véritablement la maîtrise des techniques de *powa* ou non, si vous avez pu apprendre à accepter la mort de vos proches comme quelque chose de naturel, alors ces enseignements auront été une réussite.

Pour de nombreuses personnes à travers le monde, la mort est un sujet de grande inquiétude. Dans le *Lam-Rim*, on trouve des explications sur les souffrances humaines spécifiques par rapport à l'angoisse de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et finalement de la mort. Les enseignements sur *powa* ont ceci de particulièrement bénéfiques qu'ils proposent une méthode pour surmonter cette peur de la mort. Par ailleurs, ils sont une alternative à d'autres pratiques du Dharma qui, à cause de leur difficulté et de nos propres défaillances, ont pu être à l'origine de la création de karma négatif liée à des vœux brisés ou autres. Pour toutes ces raisons, ces enseignements sur *powa* sont d'une grande valeur.

On trouve dans les écritures une citation qui illustre notre situation présente par l'analogie du lotus. La fleur du lotus se développe dans un environnement boueux et pourtant la fleur elle-même est toujours d'une propreté immaculée. Pareillement, bien que notre conscience très subtile se trouve actuellement piégée dans notre corps contaminé, nous avons la possibilité d'être totalement libérés de cette situation polluée par la pratique de *powa*. Même si nous avons commis l'une des actions négatives très graves, telles que d'avoir tué son père ou sa mère, il est cependant possible d'accomplir le transfert de conscience et d'envoyer notre conscience très subtile dans la terre pure d'Amitabha. A supposer que vous tuiez un bouddha pour votre petit-déjeuner, un bodhisattva pour votre déjeuner et un arhat pour votre dîner, tous les jours pendant de nombreuses années, si vous avez assez d'habileté, vous pouvez quand même transférer votre conscience dans une terre pure. Avec les moyens habiles, tout peut être purifié. L'un des Panchen Lamas, que nous considérons comme le Bouddha Amitabha lui-même, a écrit ceci : « La méthode pour obtenir l'Eveil sans méditation, c'est *powa*. » Donc, vous vous trompez complètement si vous restez coincés avec vos négativités ou si vous

pensez que vous êtes la pire personne au monde. Au lieu de cela, estimez-vous heureux d'être né en tant qu'humain et d'avoir ainsi la possibilité de réussir à la fois votre vie et votre mort.

Ne vous engagez pas dans la pratique de *powa* au mauvais moment. Le fait d'être simplement malade, par exemple, ne signifie pas que vous êtes sur le point de mourir ; dans ce cas, au lieu de pratiquer *powa*, il y a de nombreuses autres choses que vous pouvez faire, comme des poujas de longue vie pour contrecarrer l'épuisement de l'énergie vitale, ou pratiquer la charité ou autres activités similaires pour lutter contre l'épuisement de votre fortune. Pour augmenter leur durée de vie, certaines personnes au Tibet utilisaient la méthode qui consiste à acheter des animaux destinés à être abattus et à les remettre en liberté. Vous pouvez vous aussi vous engager dans quantité d'autres choses afin de rallonger votre temps de vie.

Je l'ai rapidement mentionné au cours de la session de questions-réponses, de nombreux signes apparaissent avant que l'on soit vraiment sur le point de mourir : des changements que l'on peut observer dans les rêves, dans ses vibrations personnelles ou dans son rythme respiratoire. Parmi ces modifications, l'indication la plus sûre que la mort approche est le changement dans le rythme respiratoire. Si vous êtes très attentif, ces signes sont reconnaissables jusqu'à six mois avant votre mort. Cela vous laisse du temps pour vous préparer à la pratique de *powa*. Il est dit que le meilleur moment pour cette pratique se situe sept jours avant que votre énergie vitale n'arrive à expiration. Notez bien ceci : ne vous engagez pas dans la pratique réelle de *powa*, celle qui consiste à projeter votre conscience dans la vie suivante, avant d'avoir reçu les signes décisifs indiquant l'approche de la mort.

Effectuer le transfert de conscience pour et à la place d'un autre est encore autre chose. D'après Jetsune Milarépa, il ne faudrait pas essayer de transférer la conscience de quelqu'un d'autre (que vous-même) tant que vous n'avez pas atteint le sentier de la vision. Toujours d'après lui, pour être capable de guider la conscience d'une autre personne, il est nécessaire d'avoir des pouvoirs télépathiques et autres réalisations. Sans ces réalisations, il est en effet difficile d'être d'une réelle efficacité. Si la personne à qui l'on a demandé d'accomplir *powa* pour quelqu'un d'autre n'a pas acquis la maîtrise de son esprit, si elle n'est pas animée par une motivation correcte, il sera bien difficile pour la personne qui est en train de mourir de recevoir le moindre bénéfice. Par exemple, si quelqu'un est déjà mort et est devenu un être du *bardo*, il acquiert par là même certains pouvoirs de clairvoyance. Si cet être du *bardo* voit que l'esprit de la personne que l'on a appelée pour transférer sa conscience est rempli d'avidité ou autres poisons mentaux, il en éprouvera du dégoût et se détournera de son influence. En conséquence, l'être du *bardo* n'aura reçu aucun bénéfice de la pratique de *powa* qui aura été accomplie pour lui. L'esprit négatif ne pouvant être dissimulé à la clairvoyance des êtres du *bardo*, il est important que la personne appelée pour pratiquer *powa* en sa faveur soit libérée de ce genre de négativités.

La manière de s'occuper des mourants en Occident est source de grands obstacles pour une pratique de *powa* réussie. Dans l'idéal, tant que la conscience très subtile d'un mourant n'a pas quitté son corps, il ne faudrait pas le toucher, où que ce soit, mais surtout pas au niveau des parties inférieures de son corps. La seule partie du corps d'un mourant que l'on peut à la rigueur toucher est le sommet de la tête. Il existe aussi une tradition qui consiste à poser un *Lam-rim Tchèn-mo* de Djé Tsong Khapa à côté de la tête de la personne qui meurt. C'est une pratique qui peut s'avérer très bénéfique. De même, il peut s'avérer utile de stimuler le sommet de la tête en tirant sur les cheveux situés au niveau du chakra de la couronne crânienne. Mais, je le répète, il faut absolument éviter de toucher les parties inférieures du corps. Parfois des personnes bien intentionnées arrangent le corps d'une personne dont elles pensent qu'elle est

morte de façon à ce qu'elle offre une apparence plus agréable pour les autres. Je suis d'accord avec cette manière de faire et d'ailleurs cela n'a plus aucune importance si la conscience très subtile de la personne a déjà quitté le corps ; mais si la conscience n'a *pas encore* quitté le corps, manipuler les membres de la personne qui meurt pour l'installer autrement c'est en fait lui ôter toute possibilité de réussir sa mort. Ainsi, s'il vous arrive de devoir toucher le corps d'une personne morte, touchez toujours le sommet de la tête en premier.

Si vous voulez aider une personne qui est en train de mourir en lui rappelant ses pratiques méditatives passées, il faut le faire au moment approprié. Au cours du processus de mort naturelle, l'expiration devient de plus en plus longue chez la personne qui meurt tandis que son inspiration devient plus courte et plus laborieuse. Tant que la personne respire ainsi, il n'y a aucun danger à toucher les différentes parties du corps. En fait, vous pouvez toucher les jambes pour vérifier comment elles se refroidissent du fait de la remontée de l'énergie de chaleur vers le cœur. Tant que le centre-cœur est chaud, il est possible de rappeler au mourant l'une ou l'autre des pratiques qu'il effectuait de son vivant. Par exemple, si sa pratique principale était *powa*, vous pouvez lui rappeler que le Bouddha Amitabha est assis sur le sommet de sa tête etc. Si le mourant avait l'habitude d'écouter tel ou tel instrument de musique religieux, à ce moment-là il peut être bénéfique de lui en faire écouter. Par exemple, s'il s'agit d'un chrétien et que le son d'une cloche puisse lui rappeler les cérémonies à l'église, faites sonner la cloche à ce moment-là, cela l'incitera à orienter son esprit vers la prière. Comme même des personnes qui se déclaraient normalement athées sont souvent à la recherche d'un refuge à l'heure de la mort, il est possible aussi de leur être bénéfique en leur évoquant avec beaucoup de doigté des sujets religieux.

D'après les textes, vous pouvez aussi aider une personne qui meurt en plaçant un morceau de fer magnétisé sur le sommet de la tête. On attire ainsi la conscience vers le haut et l'aide à s'échapper par la porte du mahamoudra. Comment est-ce possible ? Souvenez-vous que même l'énergie très subtile qui sert de support à l'esprit de claire lumière contient la vibration des divers éléments. Elle a donc une petite quantité d'énergie de fer sur laquelle l'aimant exerce son pouvoir d'attraction. Une fois que l'on a pu faire en sorte que la conscience subtile quitte ainsi le corps par le centre de la couronne crânienne, le danger que la personne tombe dans un royaume inférieur est faible.

Maintenant, il nous faut méditer un peu. Tant que votre esprit développe une certaine concentration grâce à ces techniques, que vous maîtrisiez vraiment ou non les méthodes de *powa* n'a pas une grande importance. Le simple fait d'acquérir de la concentration est très bénéfique.

SIXIEME ENSEIGNEMENT

6 mars 1981

Tandis que nous récitons les prières préliminaires à la pratique de *powa*, efforçons nous à être très attentifs à leur signification. Par exemple, réfléchissez en profondeur au sens de la prière de Refuge et bodhicitta. Prendre refuge dans le Bouddha, Dharma et Sangha est totalement différent des refuges de type mondain que nous prenons dans nos vies courantes quotidiennes. Il est évident que si nous comptons sur les hamburgers et les pizzas pour nous sentir satisfaits et si ces objets de consommation deviennent les objets de notre refuge ultime, nous allons au devant de graves déceptions ; et pourtant il existe des gens qui, n'ayant pas eu la chance de rencontrer de véritables objets de refuge, agissent ainsi tout le temps. Donc, il est

Découverte du bouddhisme – Module 5 – Mort et renaissance

très important de se souvenir des caractéristiques des Trois Joyaux de Refuge et de ressentir une dévotion intense envers eux. Nous avons déjà un certain degré de confiance dans les Trois Joyaux, nous avons acquis quelque compréhension sur leur capacité à nous conduire à la libération, nous avons donc beaucoup de chance.

Les versets se rapportant à la production de bodhicitta nous disent de dédier tous nos mérites afin d'obtenir l'Eveil pour le bien des autres. Cela englobe les mérites créés par *chacune* de nos actions vertueuses, comme de parler aux autres d'un ton apaisant, les écouter en silence et avec sympathie tandis qu'ils nous exposent leurs problèmes, ou méditer en groupe avec nos frères et sœurs du Dharma afin de leur apporter une énergie lumineuse et pleine de compassion ; et tout mérite ainsi créé peut être offert pour que tous les êtres vivants atteignent l'Eveil. Il y a ainsi de très nombreuses manières différentes de créer des mérites et l'un des aspects essentiels de la pratique du mahayana est celui de dédier toute activité positive quelle qu'elle soit au bienfait ultime d'autrui. Ce n'est pas chose facile que de se consacrer ainsi totalement à autrui, mais en dépit de cette difficulté, c'est aussi le mode de vie qui donne le plus de sens à votre vie. Plus vous vous familiarisez avec cette attitude altruiste, plus elle s'approfondit. Cela en vaut donc vraiment la peine. Vous devriez ressentir une grande joie à l'idée que vous avez eu cette chance immense de rencontrer une voie aussi confortable et pratique que celle du mahayana, une voie profonde et sans limites.

Tout ce que vous faites avec un esprit ouvert, généreux, spacieux (*Lama dit « big mind »*) pour être bénéfique à autrui est en soi une solution aux problèmes posés par votre étroitesse d'esprit. De plus, il est important de générer la prière du mahayana suivante : « Pour le reste de ma vie, le plus possible, je dédierai toute l'énergie de mon corps, de ma parole et de mon esprit au bénéfice des autres êtres. Le lieu où je vivrai ou les circonstances de ma vie m'importent peu ; puissè-je, où que je sois, être le plus possible bénéfique aux autres et en particulier puissè-je utiliser toute mon énergie afin de révéler aux autres les trois principes de la voie. »

L'un des disciples de Djé Tsong Khapa, dans une louange à son maître, déclara que le simple mouvement de sa respiration était bénéfique à autrui, sans parler des bienfaits plus évidents apportés par ses enseignements, etc. De la même manière, nous pouvons prier afin que chaque mouvement de notre propre énergie mentale et physique puisse finalement s'avérer être aussi une source de bienfait pour les autres. C'est en priant de cette façon que l'on obtient la capacité d'aider réellement les autres. En orientant notre esprit dans cette direction pendant la dédicace, le résultat désiré nous arrive tout naturellement. Toutes les actions bénéfiques du Bouddha Shakyamouni – être venu sur cette Terre, donner des enseignements, conduire ses disciples à l'état d'arhat et à l'Eveil, etc – se firent sans le moindre effort et en totale spontanéité à la suite de ses dédicaces antérieures.

C'est pourquoi nous devons constamment émettre des prières sincères. Il y a des gens qui se font des idées fausses au sujet de la prière. Ils s'imaginent que la prière est une activité qui doit être formelle, figée et d'un grand sérieux. Mais il n'en est pas ainsi. La prière peut et doit se faire dans un état d'esprit totalement détendu. L'esprit de prière véritable c'est la pensée que l'on est prêt à aller n'importe où, prêt à faire n'importe quoi, tant que c'est pour le bien des autres. Sans arrêt répéter ces pensées dans votre esprit, quelles que soient les circonstances, a un effet extrêmement puissant. Donc, posez-vous sans cesse la question : « Peu importe l'heure qu'il est ou le lieu où je me trouve, quel est le meilleur moyen d'aider le plus grand nombre d'êtres possible ? »

Il se peut que certains nourrissent des doutes à propos de ces pratiques de *powa*. Il se peut qu'ils s'interrogent : « Je ne sais pas qui est Bouddha Amitabha ; je ne sais pas si sa terre pure existe vraiment ou non et je ne comprends pas quel est le bienfait de ces pratiques. » Le fait est que ces pratiques apportent de très grands bienfaits. Car même si vous ne réussissez pas à transférer votre conscience, vous avez en tous cas développé en vous une attitude fortement positive. Cette attitude en elle-même est un antidote au pouvoir de la négativité. Au moment de la mort, c'est le karma le plus fort quel qu'il soit, positif ou négatif, qui nous propulse vers notre prochaine renaissance. Donc si nous pouvons amoindrir notre négativité, mourir avec un esprit calme et faire en sorte que notre conscience s'échappe par la porte du mahamoudra, au minimum nous pourrions échapper à une renaissance dans un des trois royaumes inférieurs de souffrance. C'est déjà ça !

Nous avons déjà rapidement évoqué le fait que certains signes annoncent l'approche de la mort tandis que d'autres indiquent que les pratiques de *powa* ont été couronnées de succès. Les explications qui vont suivre sont issues d'un texte écrit par le grand mahasiddha Pabongkha Rinpoché où il donne une description détaillée de tous ces signes.

Parlons d'abord des signes qui montrent que votre entraînement dans la pratique de *powa* est une réussite. Le premier signe est que votre corps devient léger, parce que la force de la concentration a permis à votre esprit, qui contrôle votre corps, de se rassembler. Plus vous acquérez de contrôle sur votre esprit, plus vous pouvez faire de votre corps tout ce que vous voulez. D'ordinaire, la lourdeur du corps est le résultat direct de la lourdeur d'esprit. Il est donc tout naturel qu'en entraînant notre esprit dans ces pratiques de *powa* notre corps lui aussi se sente plus léger et plus souple.

Le signe suivant est que votre digestion s'améliore. Le lien entre l'esprit et l'estomac est une évidence ; même les psychologues occidentaux remarquent qu'en cas de contrariété mentale, l'estomac se noue et ressent un certain malaise. Les ulcères, les cancers et les autres affections de cet ordre sont toutes le résultat d'un esprit stressé. Le simple fait de vous asseoir dans la posture de méditation correcte et de vous détendre peut contribuer à soigner de nombreux problèmes physiques.

Les autres signes sont une augmentation de l'énergie de chaleur dans le corps, de l'humidité au niveau de la tête, l'apparition d'une ouverture à la couronne crânienne, des maux de tête et des vertiges, des démangeaisons et des gonflements au sommet de la tête, etc. Voilà quelques-uns des signes qui indiquent que la pratique a été réussie.

Quant aux signes annonciateurs d'une mort proche, ils sont nombreux et les manières de les reconnaître sont variées : observer l'ombre de votre corps à la lumière du soleil ou de la lune, prendre bonne note des signes dans vos rêves et repérer les modifications dans votre rythme respiratoire. Dans la première méthode, on se tient debout avec le soleil ou la lune derrière soi et l'on regarde la région du cœur de l'ombre ainsi définie. On maintient cette observation pendant un bon moment, puis on lève le regard vers l'espace (devant soi) et on note le type d'image résiduelle que l'on obtient. Si l'image du corps est complète, vous ne risquez pas une mort prochaine. Par contre, si la tête manque, cela indique que vous mourrez dans un mois. De même, si votre main droite n'apparaît pas, c'est un signe que votre fils va mourir et si c'est votre main gauche, cela peut vouloir dire que votre épouse va mourir. Si l'image est telle qu'il

semble qu'une épée soit plantée dans votre corps, cela aussi est le signe que vous allez mourir dans un mois.

Si ce qui s'écoule de votre organe sexuel est noirâtre ou inversé, c'est-à-dire que du sang s'écoule chez l'homme et du sperme chez la femme, cela aussi signifie que la mort va venir dans un mois. Si vous appuyez sur votre œil sans voir de la lumière, si vous couvrez votre oreille avec votre main sans entendre de bourdonnement ou si, levant verticalement votre bras devant votre visage, il vous semble qu'il disparaît, tous ces signes sont des indications supplémentaires que vous allez mourir dans un mois. Si vous souffrez simultanément des pieds et des yeux, il se peut que vous mouriez dans trois mois. Si vous ne pouvez pas voir le bout de votre langue quand vous la tirez aussi loin que vous le pouvez, la mort viendra dans deux semaines. Si le son dans vos narines disparaît, la mort viendra dans trois mois. Si une douleur remonte des pieds jusqu'au nombril, la mort viendra dans six mois. Si vos narines se pincement, vous mourrez dans une semaine. Si des tâches noires apparaissent sur votre langue, vous mourrez cette nuit même. Si vos ongles perdent leur coloration rosée, ou si vos dents s'assèchent, la mort viendra dans six mois. La mort viendra dans trois jours si la zone des pieds et du cœur reste sèche après un bain. Si le jet de votre urine s'oriente vers la gauche, la mort viendra dans six mois. Si soudainement votre nombril fait un renflement, la mort viendra dans cinq jours. Si vous ne pouvez plus distinguer le bout de votre nez, la mort viendra dans cinq mois. Si la personne qui vous regarde dans les yeux ne peut plus y voir son reflet, vous mourrez dans les deux semaines.

Certains des signes décrits plus haut indiquent des délais assez longs. Quand c'est le cas, la mort peut être évitée ou différée grâce à la méditation. Donc, ce que disent ces signes n'est pas certain. Les modifications dans votre rythme respiratoire donnent des indications bien plus précises sur le moment de votre mort. Selon le mois et le jour, si vous expirez principalement par l'une des narines, cela est un signe que la mort viendra dans un nombre d'années bien spécifique. On dit aussi que si tout-à-coup un grain de poussière sort du centre de votre œil, la mort viendra dans six mois. Il y a bien d'autres signes inquiétants, tels que de voir un arc-en-ciel en pleine nuit, ou des étoiles filantes le jour, voir des éclairs vers le sud alors qu'il n'y a aucun nuage dans le ciel, voir des oiseaux aquatiques, des corbeaux et des paons partager le même espace, ceci hors de toute vraisemblance, voir deux lunes ou deux soleils, et voir apparaître miraculeusement des maisons au sommet des arbres ou des montagnes. Ou encore, rencontrer brusquement des créatures aux formes terrifiantes, avoir des frissons soudains, faire des chutes à répétition, vomir, voir ses excréments de couleur dorée ou argentée, être de manière inexplicable incapable de voir les étoiles la nuit ou la lumière du soleil ou de la lune, voir son corps d'une couleur différente, avoir l'impression que la lumière de la lune est chaude et celle du soleil fraîche, trembler sans contrôle, etc.

On peut encore citer d'autres signes très courants. Parfois une personne qui a été malade très longtemps semble soudainement pleine de vie et même rajeunie. Vous avez envie de lui dire : « Maintenant on dirait que tu vas vivre éternellement. » Et pourtant, ce changement subit d'apparence risque fort de vouloir dire que le moment de s'en aller est arrivé pour elle. Cela arrive à de nombreuses personnes. On dit aussi que si votre luttette reste insensible pendant cinq jours, les signes de la mort viendront dans quinze jours et que si votre ombre se déplace alors que votre corps ne bouge pas, vous mourrez dans quatre mois.

Il se peut que des signes de mort apparaissent également dans vos rêves. En général, les rêves peuvent être intuitifs, constituer des réactions à des influences momentanées ou à d'autres causes et il faut bien comprendre qu'ils ne sont pas dignes de confiance. Il est souvent difficile

de démêler leur signification, s'il y en a une. Exactement comme nos humeurs quotidiennes fluctuent de manière incontrôlée, nos rêves fluctuent aussi, et cette remarque est particulièrement pertinente lorsqu'on est en retraite de méditation. Pour toutes ces raisons, ce n'est pas chose facile de donner une interprétation exacte des signes de la mort qui apparaissent dans les rêves, mais en voici quelques-uns, juste pour vous donner une idée des nombreux signes qui sont répertoriés dans les textes : d'après ces derniers, voir des fleurs rouges dans ses rêves ou se voir, en rêve, monter un âne dans le sens contraire de la marche, sont deux exemples de mauvais présages.

Bien que les rêves soient généralement peu fiables, je pense tout de même qu'il nous est possible de les interpréter avec habileté. Par exemple, si vous vous posez une question particulière, il est possible de recevoir la réponse à cette question en rêve et voici comment : avant de vous endormir, faites des requêtes très intenses auprès de votre maître ou de la déité de méditation dont vous vous sentez le plus proche pour qu'ils vous apportent la réponse à votre question cette nuit. Si vous le faites avec sincérité, avec une grande dévotion, vous serez étonné du résultat ; je suis persuadé que vous recevrez un signe dans vos rêves, mais la confiance et la détermination sont primordiales. Si vous avez foi en, disons, Tchènrézi, méditez sur Tchènrézi avec beaucoup d'intensité, en vous remémorant ses qualités spécifiques de compassion éveillée. Puis posez votre question et priez pour obtenir la réponse dans vos rêves. Si votre sincérité est claire et puissante, la réponse viendra. Malheureusement, notre foi est souvent trop faible pour que la connexion nécessaire puisse s'établir.

Je suis très heureux de vous avoir tous rencontré, vous tous frères et sœurs du Dharma. Bien que je ne sois pas un enseignant qualifié ni un grand pratiquant, j'ai du moins de la dévotion. Par ailleurs, je ne m'attends pas à ce qu'après ce stage de quelques jours vous soyez capables d'aller dans la terre pure d'Amitabha. Mon seul souhait c'est que vous, occidentaux, ayez acquis cette certitude de la valeur du Dharma du Bouddha. Si vous acquérez cette certitude que, par le pouvoir de votre esprit et de la méditation, vous pouvez arriver à quelque chose, alors je serai satisfait. Je ne suis pas moi-même un bouddha, je ne vais donc certainement pas espérer vous voir devenir des bouddhas après seulement quelques jours de pratique. Mais, si avant de venir à ce cours vous vous sentiez inutile et que maintenant vous croyez que vous pouvez faire quelque chose de positif de votre vie, alors mon sentiment est que ce cours aura été un succès. Si ces enseignements de *powa* ont réduit votre peur de la mort ou votre sentiment de culpabilité par rapport aux actions négatives commises, c'est bien suffisant. Au moins à présent vous avez un certain contrôle pour éviter de vous retrouver dans les trois royaumes inférieurs. Vous pouvez donc vivre pleinement votre vie.

Car c'est là mon objectif principal, que vous viviez pleinement votre vie, que vous l'appréciez. Si vous le faites, vous progressez dans vos pratiques de Dharma. Sinon, il est impossible de pratiquer quoi que ce soit qui vaille la peine. La méthode du Bouddha Shakyamouni pour enseigner le chemin vers l'Eveil mène (le pratiquant) d'un état de bonheur à un autre. Le but est donc d'être plus heureux, d'acquérir plus de maîtrise de soi et de se libérer un peu plus chaque jour.

Quant à l'avenir, vous pouvez poursuivre cette pratique en faisant une retraite de temps en temps et vous pouvez aussi pratiquer tous les jours. Si vous intégrez *powa* dans votre pratique quotidienne, il n'est pas toujours nécessaire de réciter les mantras *HIC* et *KAHH* ; vous

pouvez faire cette méditation en silence, en utilisant simplement le pouvoir de la concentration et de la visualisation.

Ma conclusion est que nous devons tous être très heureux. Nous avons tant de chance. Nous n'avons aucune raison de nous inquiéter. Gardez simplement ceci à l'esprit : « Ma pratique principale, ce sont les trois principes de la voie vers l'Eveil. En particulier, il faut que je développe le renoncement et que je ne reste pas coincé sur un objet des sens ou une idée. » Soyez remplis de joie et vivez pleinement votre vie ; ne permettez pas que quoi que ce soit devienne pour vous une obsession. Prenez la décision d'utiliser le reste de votre vie pour être bénéfique aux autres autant que possible. Cela ne signifie pas de vous soumettre nécessairement à la souffrance, mais d'avoir l'attitude ou l'état d'esprit de supporter avec joie n'importe quelle situation, pour autant qu'elle soit bénéfique à autrui. Quant à la méditation sur la vacuité, simplement gardez un œil vigilant sur votre vie quotidienne et remarquez la manière dont vous vous enfermez derrière des projections incroyables. Souvenez-vous aussi que, pratique de *poma* ou pas, si vous avez la compassion en général et les trois principes de la voie en particulier, vous disposez déjà de la meilleure méthode de transfert de conscience qui soit. La meilleure façon de mener votre vie et d'être heureux, c'est d'apporter aux autres les meilleures vibrations possibles. Au lieu d'être en colère, coincé, de vous sentir coupable ou contrarié avec vous-même, essayez donc d'être heureux à la fois avec vous-même et avec les autres. Et maintenant, faisons un peu de pratique et ensuite nous ferons la dédicace. Merci.

Colophon :

Publié dans une transcription de « Wisdom » appelée « Transfert de la conscience au moment de la mort » (épuisé). Réimprimé ici avec l'accord de « Wisdom Publication ».

Traduction française : Dominique Loyez assistée de Eléa Redel. Septembre 2003.

Méditation sur la mort en 9 points

Ce texte est une version légèrement modifiée de la « Méditation sur la prise de conscience de la mort » extrait du livre « Comment méditer ». On peut utiliser l'une ou l'autre de ces versions. Il existe différentes façons de méditer sur les neuf points. L'une est de méditer sur l'ensemble des neuf points le temps d'une session, l'autre est de couvrir un seul point par session, ce qui prend neuf sessions pour couvrir l'ensemble du sujet. Une troisième alternative est de faire une session sur chacun des trois points principaux : le caractère inévitable de la mort, l'incertitude du moment de la mort et le fait que seule la pratique spirituelle peut aider au moment de la mort. Vous pouvez choisir la façon qui vous convient.

Préparation :

Asseyez-vous confortablement, le dos droit et le corps détendu. Passez quelques instants pour laisser votre esprit s'installer dans le moment présent ; laissez passer les pensées liées au passé et au futur. Prenez la décision de garder votre esprit focalisé sur le sujet de la méditation le temps de votre session.

Motivation :

Quand votre esprit est calme et installé dans le présent, générez une motivation positive pour entreprendre cette méditation. Par exemple, vous pouvez penser ainsi : « Puisse cette méditation contribuer à apporter une plus grande paix et un plus grand bonheur à tous les êtres », ou bien : « Puisse cette méditation être une cause pour que j'atteigne l'éveil, afin que je sois en mesure d'aider tous les êtres à se libérer de la souffrance et à s'éveiller à leur tour ».

Le corps de la méditation :

(Tout en contemplant les points ci-dessous, apportez vos propres idées, vos expériences et ce que vous avez entendu ou lu pour illustrer chaque point. Essayez de ressentir chaque point. Si, à tout moment de votre méditation, vous faites l'expérience d'un sentiment fort, intuitif, lié au point que vous êtes en train d'examiner, arrêtez de penser et restez concentré sur ce sentiment autant que vous le pouvez. Quand il perd de sa force ou si les distractions prennent le dessus, retournez à la contemplation analytique).

A- Le caractère inévitable de la mort

Nous prévoyons de nombreuses activités et autres projets pour les jours, les mois et les années à venir. Bien que la mort soit le seul événement qui soit *certain* d'arriver, d'habitude nous n'y pensons pas et nous ne l'incluons pas non plus dans nos prévisions. Même si la pensée de la mort vient à notre esprit, la plupart du temps nous l'écartons rapidement - nous ne voulons pas y penser. Pourtant il est important d'y réfléchir et de s'y préparer. Contemplez les trois points suivants pour réaliser le caractère inévitable de la mort.

1. Chacun doit mourir

Pour faire du caractère inévitable de la mort une expérience vécue, souvenons-nous des gens qui vécurent dans le passé : des hommes politiques et des écrivains connus, des musiciens, des philosophes, des saints, des scientifiques, des criminels et des gens ordinaires. Tous ces gens ont été vivants à un moment dans le temps – ils ont travaillé, pensé et écrit ; ils ont aimé et mené des combats, joui de la vie et souffert. Puis, finalement, ils sont morts.

Pouvez-vous trouver des exemples de gens qui seraient nés sur cette terre mais qui ne seraient pas morts ? Qu'importe la sagesse, les richesses, le pouvoir ou la popularité d'une personne, sa vie doit arriver un jour à son terme. Il en va de même avec toutes les autres créatures. En dépit de toutes les avancées de la science et de la médecine, personne n'a trouvé un remède à la mort et jamais personne n'y parviendra.

Maintenant, pensez aux personnes que vous connaissiez et qui sont mortes... Puis pensez à celles que vous connaissez et qui sont encore en vie. Contemplez le fait que chacune d'entre elles mourra un jour. Ainsi que vous.

A l'heure actuelle, la planète est peuplée de quelques milliards d'habitants, mais dans cent ans, tous ces gens – à l'exception de certains qui sont encore très jeunes – auront disparu. Vous même serez mort. Essayez de ressentir cela de tout votre être.

2. Votre durée de vie décroît continuellement.

Le temps ne s'arrête jamais, il passe continuellement. Les secondes deviennent des minutes, les minutes des heures, les heures des jours, les jours des années, et, le temps s'écoulant de la sorte, vous vous rapprochez de plus en plus de votre mort. Imaginez un sablier, avec le sable qui coule vers le bas. Le temps que vous avez à vivre est comme ces grains de sable, qui s'écoulent continuellement.... Gardez un moment votre attention sur l'expérience du flot ininterrompu du temps qui, s'écoulant, vous entraîne vers la fin de votre vie.

Une autre manière de développer la compréhension que votre vie file continuellement vers la mort est de s'imaginer que l'on est dans un train qui roule sans cesse à une vitesse constante, il ne ralentit ni ne s'arrête jamais et il n'y a aucun moyen d'en descendre. Ce train vous rapproche sans cesse de sa destination : la fin de votre vie. Essayez de vraiment ressentir la situation et observez les pensées et les sentiments qui s'élèvent dans votre esprit.

3. Le temps que l'on consacre à la pratique spirituelle est vraiment très court.

Puisque vous vous rapprochez toujours un peu plus de la mort, que faites-vous pour vous y préparer ?.... Le meilleur moyen pour se préparer à mourir est d'avoir une pratique spirituelle. Pourquoi ? Parce que la seule chose qui continue après la mort est l'esprit et que, dans la mesure où elle le prépare à la mort et au voyage vers la vie suivante, la pratique spirituelle est la seule chose qui soit véritablement bénéfique pour l'esprit. Mais en fait combien de temps consacrez-vous à la pratique spirituelle, à travailler pour diminuer les aspects négatifs de votre esprit (tels que la colère ou l'attachement) et pour en développer les aspects positifs (tels que la bonté et la sagesse), et à vous comporter de manière à être bénéfique aux autres ?

Calculez de quelle façon vous passez votre temps : durant une journée ordinaire, combien de temps passez-vous à dormir ? Combien d'heures passez-vous au travail ? Et à préparer les repas, à manger et à voir des gens ? Combien de temps passez-vous à vous sentir déprimé,

frustré, désœuvré, en colère, rancunier, jaloux, paresseux ou critique ? Et combien de temps passez-vous à essayer consciemment d'améliorer votre attitude mentale ou à vous engager dans des activités bénéfiques telles qu'aider les autres, à étudier des enseignements spirituels ou à méditer ?

Faites le calcul honnêtement. Utilisez cette méthode pratique pour évaluer votre vie afin de voir avec clarté quel pourcentage exact de votre temps est consacré à faire des choses qui soient vraiment bénéfiques à vous-même et aux autres et qui aideront votre esprit au moment de la mort et dans la vie prochaine.

La méditation sur ces trois premiers points devrait vous amener à développer la détermination d'utiliser votre vie avec sagesse et attention.

B- L'incertitude du moment de la mort

Par la contemplation des trois premiers points, vous en arrivez à accepter le fait qu'il est certain que vous allez mourir. Mais peut-être pensez-vous que votre mort n'arrivera pas avant longtemps. Pourquoi penser ainsi ? Existe-t-il un moyen de connaître avec certitude le moment de votre mort ? Contemplez les trois points suivants pour réaliser que le moment de la mort est tout à fait incertain et impossible à connaître.

4. La durée de la vie humaine est incertaine

Si les êtres humains mouraient à un âge spécifique, disons quatre-vingt huit ans, il vous resterait beaucoup de temps et d'espace pour vous préparer à la mort. Mais une telle certitude n'existe pas et la mort surprend la plupart d'entre nous.

La vie peut s'arrêter n'importe quand : à la naissance, dans l'enfance, pendant l'adolescence, à l'âge de vingt-deux, trente-cinq, cinquante ou quatre-vingt quatorze ans. Pensez à des exemples de gens que vous avez connus ou dont vous avez entendu parler et qui sont morts avant d'avoir atteint l'âge que vous avez actuellement....

Etre jeune et en bonne santé ne garantit pas que la personne vivra longtemps, parfois les enfants meurent avant leurs parents. Des personnes en bonne santé peuvent mourir avant ceux qui souffrent de maladies incurables telles que le cancer.... Nous pouvons *espérer* vivre jusqu'à soixante-dix ou quatre-vingt ans, mais nous ne pouvons en être sûrs. Nous ne pouvons pas être certains que nous n'allons pas mourir avant ce soir.

Avoir cette conviction que la mort peut survenir à tout moment est quelque chose de très difficile. Nous avons tendance à croire que, puisque nous avons survécu jusqu'à ce jour, nous pouvons être assurés de la continuité de notre vie. Mais des milliers de gens meurent chaque jour et bien peu s'y attendent. Essayons de ressentir fortement l'incertitude totale du moment de notre mort, et le fait qu'il n'y a aucune garantie pour que nous vivions encore longtemps.

5. Les causes de la mort sont nombreuses.

La mort peut frapper les gens de nombreuses et diverses façons. Quelquefois la mort survient à causes de facteurs externes. Cela inclut les catastrophes naturelles telles que les tremblements de terre, les inondations et les éruptions volcaniques, ou encore les accidents d'automobile ou

d'avion. Certains peuvent être tués par d'autres êtres humains – par le meurtre ou le terrorisme – ou par des animaux dangereux ou des insectes venimeux.

La mort peut aussi survenir à cause de facteurs internes. Il existe des centaines de maladies différentes qui peuvent nous voler notre santé et nous mener à la mort. Il y a aussi des cas de personnes qui n'ont aucune maladie mais dont le corps cesse tout simplement de fonctionner et qui meurent soudainement.

Même les facteurs qui d'habitude soutiennent la vie peuvent se transformer en causes de mort. La nourriture, par exemple, est quelque chose dont nous avons besoin pour rester en vie, pourtant elle peut parfois provoquer la mort, comme quand des gens mangent trop, ou ingèrent de la nourriture contaminée. Les médicaments sont un autre facteur qui normalement soutient la vie, mais il arrive que des gens meurent parce qu'ils ont pris un médicament à mauvais escient ou qu'ils en ont pris une dose inappropriée. Les maisons et les appartements nous permettent de vivre confortablement, mais il arrive qu'ils prennent feu ou qu'ils s'écroulent, tuant leurs habitants.

Rappelez à votre mémoire les cas de gens que vous connaissiez ou dont vous avez entendu parler, qui sont morts et pensez à la façon dont ils sont morts. Pensez que n'importe lequel de ces exemples pourrait très bien s'appliquer à vous aussi.

6. Le corps humain est si fragile

Notre corps est très vulnérable ; si facilement il peut être blessé ou être terrassé par la maladie. En quelques minutes, de robuste et actif qu'il était, il peut devenir désespérément faible et envahi par la douleur.

En ce moment même, il se peut que vous vous sentiez en bonne santé, énergique et en sécurité, mais un élément aussi minuscule qu'un virus ou aussi insignifiant qu'une épine peut devenir la cause de votre mort.

Pensez à tout cela. Rappelez-vous les fois où vous avez été blessé et pensez que cela peut se reproduire facilement et même causer votre mort.

Notre corps ne durera pas éternellement. Au cours de votre vie, vous aurez peut-être la chance d'éviter les maladies et les accidents, mais les années finiront par prendre le dessus – votre corps dégénérera, perdra sa beauté et sa vitalité pour finalement mourir.

En méditant sur cette deuxième série de trois points, nous allons développer la détermination de commencer notre pratique de la voie spirituelle dès maintenant, puisque le futur est si incertain.

C. Seule la pratique spirituelle peut vous aider au moment de la mort.

Peu importe ce que nous avons acquis ou développé tout au long de notre vie, qu'il s'agisse de parents ou d'amis, de richesses, de pouvoir, d'expériences de voyage etc., rien de tout cela ne nous suit dans la mort. Seul notre esprit continue, transportant les empreintes de tout ce que nous avons pensé, ressenti, dit et fait. Quand nous mourons, il est essentiel d'avoir sur son esprit le plus possible d'empreintes positives – qui apporteront des expériences positives – et

le moins possible d'empreintes négatives – qui apporteront de la souffrance. De plus, nous devrions aspirer à être en paix avec nous-mêmes au moment de notre mort, contents de la manière dont nous avons mené notre vie et à ne laisser derrière nous aucun conflit ouvert avec les autres.

Les seules choses qui nous soient vraiment profitables au moment de la mort sont les états d'esprit positifs tels que la foi, le non-attachement et la calme acceptation des changements qui prennent place, l'amour bienveillant, la compassion, la patience et la sagesse. Mais pour être capable d'avoir de tels états d'esprit au moment de la mort, nous avons besoin de nous familiariser avec eux pendant notre vie - ce qui est l'essence du Dharma, ou de la pratique spirituelle. Réaliser cela nous procurera la motivation et l'énergie pour commencer à pratiquer le Dharma maintenant, et pour pratiquer autant que nous le pouvons, tant que nous en avons encore le temps.

Nous pouvons faire l'expérience d'un sentiment intense de cette réalité en nous imaginant en train de mourir et en contemplant les trois points suivants.

7. Ceux que vous aimez ne sont d'aucune aide.

Allongé sur votre lit de mort ou bien assis dans l'avion qui est sur le point de s'écraser, quel genre de pensées vont s'élever dans votre esprit ? Comme nous sommes généralement le plus fortement attachés à notre famille et à nos amis, vous allez probablement penser à eux et souhaiter fortement être avec eux. Quand bien même seraient-ils présents à vos côtés au moment de votre mort, seraient-ils capables de vous aider ? Bien qu'ils vous aiment beaucoup et ne veulent pas que vous mouriez, ils ne peuvent rien faire pour empêcher la mort de survenir. Très certainement, ils ne sauront pas quoi dire ni quoi faire pour vous apporter la paix de l'esprit ; au contraire, leur tristesse et leur inquiétude liée à cette séparation prochaine vous affecteront, provoquant en votre esprit les mêmes émotions.

Quand nous mourons, nous partons seuls - personne, pas même l'être qui nous est le plus proche et le plus cher – ne peut nous accompagner. Alors, si l'on est incapable d'accepter cela ou de nous débarrasser de l'attachement à ceux que nous aimons, notre esprit en sera agité et il nous sera très difficile d'avoir une mort paisible.

Reconnaissez l'attachement que vous avez pour votre famille et vos amis. Voyez si vous pouvez réaliser que ce fort attachement à des personnes peut s'avérer un obstacle à un état d'esprit paisible au moment de la mort ; et qu'il est donc préférable de travailler sur la diminution de cet attachement et d'apprendre à lâcher prise.

8. Vos biens et vos plaisirs ne sont d'aucun secours

Votre esprit se tournera vraisemblablement vers vos biens et vos possessions qui, au cours de votre vie, vous occupent beaucoup et qui sont sources de grands plaisirs et satisfactions. Mais est-ce que la moindre de ces choses peut vous apporter le réconfort et la paix au moment de la mort ? Vos richesses peuvent vous aider à obtenir une chambre particulière à l'hôpital et les meilleurs soins médicaux, mais c'est tout ce qu'elles peuvent faire pour vous. Elles ne peuvent pas empêcher la mort de survenir, et, quand vous mourrez, vous ne pourrez rien emporter avec vous, pas même un centime ou un vêtement. Non seulement vos possessions sont incapables de vous aider au moment de la mort, mais votre esprit pourrait très être perturbé à cause d'elles : qui héritera de quoi, et est-ce qu'il ou elle prendra bien soin de « vos » affaires ?

Ce qui fera qu'il vous sera difficile d'avoir un état d'esprit paisible et détaché au moment de mourir.

Contemplez ces points et voyez si vous pouvez comprendre à quel point il est important d'apprendre à être moins dépendant et attaché aux objets matériels.

9. Votre propre corps ne peut vous aider

Depuis la naissance, votre corps a été un compagnon de tous les instants. Vous le connaissez plus intimement que n'importe qui ou n'importe quoi d'autre. Vous en avez pris soin et l'avez protégé, vous vous êtes fait du souci pour lui, vous l'avez maintenu en bonne santé et dans le confort, vous l'avez nourri et nettoyé, et grâce à lui, vous avez expérimenté toutes sortes de plaisirs et de souffrances. Il a été le plus précieux de vos biens. Mais maintenant vous agonisez et cela signifie que vous allez en être séparé. Il s'affaiblira et finira par n'être plus bon à rien : votre esprit le quittera et il sera emporté au cimetière ou au crématorium. Quel bien peut-il donc vous faire désormais ?

Contemplez le sentiment de dépendance et d'attachement intense que vous avez envers votre corps et examinez le fait qu'il ne peut vous être d'aucun profit au moment de la mort. La crainte de la douleur et le regret de le quitter ne feront qu'aggraver votre souffrance.

En méditant sur ces trois derniers points, nous devrions réaliser à quel point il est important de travailler à réduire nos attachements aux êtres et aux biens de cette vie, tels que la famille et les amis, les possessions et notre propre corps. Nous devrions aussi réaliser combien il est essentiel de prendre soin de notre esprit, car c'est la seule chose qui continuera dans la vie prochaine. « Prendre soin de son esprit » signifie travailler à diminuer ses états négatifs, comme la colère ou l'attachement, et à cultiver ses qualités positives telles que la foi, l'amour bienveillant, la compassion, la patience et la sagesse.

De plus, comme les empreintes des actions commises dans cette vie accompagneront notre esprit dans la prochaine vie et détermineront quel type de renaissance et d'expériences nous aurons, il est essentiel d'essayer de faire de notre mieux pour nous abstenir de commettre des actions négatives, et pour créer le plus possible d'actions positives tout au long de notre vie.

Il est possible que vous éprouviez de la peur ou de la tristesse en faisant ces méditations. D'une certaine manière c'est plutôt bien, cela montre que vous avez pris ces idées au sérieux et que vous les avez bien contemplées. De plus, il est important de se familiariser avec ce que vous ressentez à propos de la mort ; ainsi vous pourrez travailler afin d'être prêt quand l'heure viendra. Cependant, vous effrayer n'est pas le but de cette méditation. S'en tenir à l'angoisse de la mort n'apporte aucune aide. Par contre, ce qui *aide* c'est d'avoir peur de mourir avec un état d'esprit négatif et avec de nombreuses empreintes inscrites dans l'esprit du fait d'actions négatives commises durant votre vie. Il vous faut acquérir une réalisation puissante qu'il serait terrible de mourir ainsi, afin que vous viviez votre vie avec sagesse, accomplissant autant de choses positives et bénéfiques que possible.

De plus, la peur s'élève parce que nous nous accrochons à l'idée d'un soi permanent – en fait, une telle chose n'existe pas, c'est une perturbation qui n'apporte que souffrance. Si nous gardons la mort à l'esprit avec tranquillité et ouverture, cette saisie se desserrera peu à peu,

nous permettant d'être attentifs et de rendre chaque action positive et bénéfique, tant pour nous-mêmes que pour les autres. Et avoir conscience de la mort nous procure une immense énergie pour ne pas gâcher notre vie, mais pour la vivre le plus efficacement possible.

Dédicace.

Concluez la méditation avec cette pensée optimiste, celle d'avoir en vous toutes les possibilités de rendre votre vie significative, bénéfique et positive, et de cette façon vous pourrez mourir l'esprit en paix. Souvenez-vous de la motivation que vous aviez générée au début de la méditation et dédiez les mérites engendrés par cette méditation dans le même but, pour le bien de tous les êtres.

Colophon :

Traduction française : Philippe Penot et passages de *Comment Méditer*. Août 2003.

Méditation sur l'impermanence

Le Bouddha a dit que tous les phénomènes produits sont impermanents, ce qui signifie qu'ils changent d'instant en instant. « Phénomènes produits » ne se réfère pas seulement aux choses produites en usine, comme les voitures ou les chaussures, cela comprend aussi tout ce qui s'élève à partir de causes et de conditions, comme les plantes, les arbres, les animaux et les insectes, les montagnes et les océans, ainsi que notre corps et notre esprit. Toutes ces choses ne restent pas identiques à elles-mêmes d'un moment à un autre, mais sont en constant changement. Il ne s'agit pas là uniquement d'une théorie philosophique mais d'un fait de la vie ; c'est la façon dont les choses existent. Quand on n'est pas conscient de ce fait ou qu'on n'accepte pas cette réalité, on devient attaché aux gens et aux choses – on souhaite qu'ils restent les mêmes et durent pour toujours, ce qui fait que l'on est profondément déçu quand les choses ne se passent pas ainsi. Nous familiariser avec l'impermanence des gens et des choses nous rend plus réalistes et nous libère d'une grande quantité de souffrances inutiles, et cette méditation nous y aidera.

Préparation :

Asseyez-vous confortablement, le dos droit, en gardant le corps détendu. Passez quelques temps à laisser votre esprit se reposer dans le moment présent... Laissez passer les pensées liées au passé et au futur. Prenez la décision de garder votre esprit concentré sur le sujet de votre méditation le temps de votre session.

Motivation :

Une fois votre esprit calmé et établi dans le présent, générez une motivation positive pour faire cette méditation. Vous pouvez, par exemple, penser de la manière suivante : « Puisse cette méditation contribuer à apporter plus de paix et de bonheur à tous les êtres », ou encore : « Puisse cette méditation être une cause pour que j'atteigne l'éveil, afin que je sois en mesure d'aider tous les êtres à se libérer de la souffrance et à s'éveiller à leur tour ».

Corps de la méditation :

Commencez la méditation en observant votre respiration, et devenez peu à peu conscient de son impermanence.

Chaque respiration est différente de celle qui la précédait, et est différente de celle qui lui succède. A chaque respiration vous inspirez un air différent et votre corps change avec chacune de vos inspirations : il y a des sensations différentes tant autour du nez qu'à l'intérieur des narines ; vos poumons se dilatent et se contractent, votre abdomen se soulève et redescend. C'est ainsi qu'à chaque instant, à chaque respiration, il y a changement, flux et circulation.

Ensuite pensez aux autres changements qui, à tout moment, ont lieu dans votre corps. Pensez au fait que votre corps est constitué de nombreuses parties différentes – les bras, les jambes, la tête, la peau, le sang, les os, les nerfs et les muscles – et que toutes ces parties sont elles-mêmes

composées de parties plus petites, comme les cellules. Soyez conscient du mouvement qui a lieu à chaque instant : les battements de votre cœur, la circulation de votre sang et l'énergie de vos impulsions nerveuses. A un niveau plus subtil, les cellules naissent, se déplacent, meurent et se désintègrent.

A un niveau encore plus subtil, toutes les parties de votre corps sont faites de molécules, d'atomes et de particules sub-atomiques, qui sont tous constamment en mouvement. Essayez de vraiment éveiller en vous la sensation que ce changement a lieu à chaque instant dans votre corps.

Ensuite, tournez votre attention vers votre esprit. Lui aussi est composé de nombreuses parties – pensées, perceptions, sentiments, mémoires, images – qui se succèdent l'un après l'autre, sans cesse. Passez quelques minutes à simplement observer le flot toujours changeant des expériences dans votre esprit, comme si quelqu'un regardait par la fenêtre une rue animée, regardant passer les voitures et les piétons. Ne vous accrochez à rien de ce que voyez dans votre esprit, ne jugez pas ni ne faites de commentaires – simplement, observez, et tâchez d'avoir ce sentiment d'impermanence, de la nature toujours changeante de votre esprit.

Après avoir réfléchi et médité sur l'impermanence de votre monde intérieur –votre corps et votre esprit – élargissez votre attention au monde extérieur. Pensez à votre environnement immédiat : le coussin, le tapis ou le lit sur lequel vous êtes assis ; le sol, les murs, les fenêtres et le plafond de la pièce où vous vous trouvez et les meubles et autres objets qui s'y trouvent. Considérez que chacune de ces choses, bien qu'elle paraisse solide et statique, est un amas d'infimes particules filant à toute allure dans l'espace. Demeurez dans cette conscience de l'impermanence, de la nature de ces choses en constant changement.

Puis laissez votre attention voyager plus loin, au-delà des murs de votre chambre. Pensez à d'autres gens : leur corps et leur esprit changent aussi sans cesse, ne demeurant pas identiques à eux-mêmes, pas même le temps d'un instant. Cette vérité est également valable pour tous les êtres vivants, tels que les animaux, les oiseaux et les insectes.

Pensez à tous les objets inanimés que l'on trouve dans le monde et dans l'univers : les maisons, les immeubles, les routes, les voitures, les arbres, les montagnes, les océans et les rivières, la terre elle-même, le soleil, la lune et les étoiles.

Tous ces phénomènes, étant composés d'atomes et d'autres minuscules particules, sont en constant changement, à chaque moment, à chaque milliseconde. ***Rien ne demeure identique, sans changement.***

Tandis que vous méditez, si vous en arrivez à expérimenter le sentiment clair et intense du perpétuel changement de la nature des choses, arrêtez le processus de pensée et d'analyse, et gardez fermement votre attention sur ce sentiment. Concentrez-vous dessus aussi longtemps que possible, sans penser à quoi que ce soit d'autre et sans laisser votre esprit se distraire. Quand ce sentiment tend à s'estomper ou si votre attention commence à vagabonder, retournez à nouveau à l'analyse de la nature impermanente des choses.

Conclusion :

Concluez votre méditation avec la pensée qu'il est irréaliste et source de frustrations de s'accrocher aux choses comme si elles étaient permanentes. Tout ce qui est beau et plaisant changera et finira par disparaître, c'est pourquoi nous ne pouvons nous attendre à ce que cela nous apporte un bonheur durable. De plus, rien de ce qui est déplaisant ou perturbant ne durera toujours – cela pourrait même changer pour quelque chose de mieux ! –ce n'est donc pas la peine de s'en faire toute une histoire ou de chercher à s'en débarrasser.

Dédicace :

Dédiez l'énergie positive générée par cette pratique méditative pour que tous les êtres trouvent un bonheur parfait et la libération de toute souffrance.

Colophon :

Préparé par la Vénérable Sangyé Khadro – 2002.
Traduction française : Philippe Penot. Août 2003.

Méditation de purification Om Ah Houm

de Lama Thoubten Yéshé

Préparation

Asseyez-vous confortablement et détendez votre corps. Détendez votre esprit en laissant aller ou mettant de côté toute pensée autre, du passé ou de l'avenir, concernant des gens, des activités etc. Prenez la décision de maintenir votre attention concentrée sur la méditation pendant la durée de la session.

Motivation

Lorsque votre esprit est calme et stabilisé dans le présent, établissez une motivation positive pour faire la méditation. Vous pouvez par exemple penser : « Puisse cette méditation contribuer à apporter une paix et un bonheur plus grand à tous les êtres, » ou « Puisse cette méditation être pour moi une cause pour atteindre l'Eveil afin de pouvoir aider tous les êtres à se libérer de la souffrance et d'atteindre, eux aussi, l'Eveil ».

Méditation proprement dite

Visualisez un Om blanc au centre de votre cerveau. Identifiez ce Om comme étant l'énergie pure du corps divin des bouddhas et bodhisattvas, ou de tout autre être que vous considérez être pur.

Lentement, récitez Om pendant plusieurs minutes. Ce faisant, visualisez que de la lumière blanche irradie du Om dans votre tête et remplit votre corps. Toutes vos conceptions et l'énergie impure de votre corps sont nettoyées et purifiées. (Vous pouvez penser à des actions négatives spécifiques que vous avez commises, telles que tuer ou faire du mal à autrui, voler ou à un comportement sexuel peu réfléchi et sentir que les empreintes de ces actions sont entièrement purifiées).

Votre corps tout entier, de la tête aux pieds, est rempli d'une énergie blanche de béatitude rayonnante. Ressentez-le vraiment...

Quand vous arrêtez de réciter le son Om, restez silencieux pendant un moment et soyez juste conscient –sans penser que quelque chose est bon ou mauvais, sans réagir, sans faire de conversation mentale. Placez simplement toute votre attention sur la conscience lumineuse au centre de votre cerveau. Soyez là.. Soyez intensément conscient et laissez aller –sans torpeur, ni distraction.

Visualisez à présent un Ah rouge au chakra de la gorge. Il ressemble au soleil couchant. Identifiez le Ah rouge comment étant l'énergie pure de la parole des bouddhas et bodhisattvas.

En récitant Ah lentement pendant plusieurs minutes, visualisez que de la lumière rouge irradie du Ah à votre gorge et que votre corps tout entier est envahi par cette énergie de lumière de béatitude rayonnante. Elle purifie votre parole. La purification ici signifie que l'esprit et la parole incontrôlés fonctionnent d'une façon interdépendante l'un avec l'autre.

Les négativités de la parole se réfèrent au fait de nuire et faire du mal aux autres en mentant, calomniant, proférant des paroles blessantes et en bavardant. Vous pouvez imaginer que les empreintes de vos actions négatives de la parole sont complètement purifiées par la lumière rouge de béatitude. Avoir un esprit clair et net et maîtriser la parole est la manière de purifier la parole impure et incontrôlée.

Après avoir récité Ah pendant plusieurs minutes, laissez votre esprit être simplement dans un état d'attention intense sur votre propre conscience. Restez-y sans attente ni interprétation..... Comprenez votre expérience du « je » non-duel, non existant en soi, du zéro, de l'espace vide en tant que vérité, réalité. Cette expérience est bien plus réelle que votre monde sensoriel fantaisiste de l'état de veille.

Si une pensée incontrôlée, distrayante surgit, rappelez-vous que non seulement vous, mais aussi tous les autres êtres vivants, se trouvent dans cette situation, cultivez donc beaucoup d'amour bienveillant à l'égard des autres. Puis, quand l'amour bienveillant apparaît, cultivez une attention intense et directe d'amour bienveillant à l'égard de votre propre conscience.

On trouve donc deux choses : portez une attention soutenue à votre conscience et lorsque des distractions surviennent, générez l'amour bienveillant pour tous les êtres puis une attention intense et directe d'amour bienveillant pour votre propre conscience. Alternez les deux.

Ensuite, visualisez que votre énergie d'amour bienveillant se manifeste au chakra du cœur sous l'aspect d'une pleine lune.

Sur un disque de lune à votre cœur, visualisez un Houm bleu irradiant. Identifiez le comme étant la sagesse non-duelle de l'énergie des bouddhas et bodhisattvas. Votre cœur est pur, apaisé et calme. Il a été ouvert par la lumière irradiante de la lune et du Houm. Une lumière bleue infinie émane du Houm et remplit tout votre corps. Votre corps tout entier ressent la félicité. Toutes les pensées limitées disparaissent. Tous les états indécis de l'esprit disparaissent. Tous les états névrotiques de l'esprit disparaissent. Etre envahi par la lumière bleue infinie ne laisse aucune place pour des concepts dualistes fanatiques. Faites cette visualisation en récitant lentement Houm pendant quelques minutes.

Puis ressentez une lumière bleue infinie, semblable à votre conscience, englobant la réalité universelle tout entière. Votre lucidité intense embrasse la réalité universelle tout entière. Ressentez et soyez juste là, sans attente ni projection mentale....

Deux expériences sont nécessaires : la sagesse et la méthode. L'expérience de la sagesse est une lucidité intense de votre propre réalité consciente. Tel est le chemin de la sagesse. La méthode, elle, opère quand une fois de plus vous perdez le contrôle et que vous êtes distrait. Cette expérience de distraction est un outil précieux pour générer à nouveau l'amour bienveillant. Lorsqu'il n'y a pas de distraction, demeurez dans la sagesse. Donc, deux choses : lorsqu'il n'y a pas de problème, placez votre attention sur l'aspect de la sagesse ; lorsque vous êtes distrait, passez à la méthode qui est l'amour bienveillant....

(Méditez ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez).

Dédicace

Concluez votre méditation en dédiant les mérites, ou énergie positive, d'avoir accompli la méditation, à tous les êtres vivants : puisse-t-elle être la cause pour tous les êtres de se libérer de leur souffrance et de ses causes –les états d'esprit incontrôlés et perturbateurs- et puissent-ils tous atteindre la paix et le bonheur parfaits.

Colophon :

Extrait de « La vie, la mort et l'après-mort » de Lama Thoubten Yéshé. Préparé par la Vénérable Sangyé Khadro, 2002. Traduction française : Eléa Redel. Septembre 2003.

Méditation de Tonglèn ou Prendre et donner

Une pratique simple de « tonglèn » utilisant un problème personnel

Préparation

Asseyez-vous confortablement et détendez votre corps..... Détendez votre esprit en laissant aller ou mettant de côté toute pensée autre qui se trouverait dans votre esprit, qu'il s'agisse d'une pensée du passé, concernant l'avenir ou des gens, des activités etc. Prenez la décision de maintenir votre attention concentrée sur la méditation et de la ramener chaque fois qu'elle s'en éloigne.

Motivation

Lorsque votre esprit est concentré sur le présent, établissez une motivation positive pour accomplir la méditation. La motivation la plus positive est de souhaiter être bénéfique à autrui. Ouvrez donc votre cœur aux autres avec la compréhension que tout comme vous, ils souhaitent être heureux et libres de la souffrance. Pensez que vous allez entreprendre cette méditation afin de faire un travail sur votre propre esprit –en diminuant les aspects égocentriques et négatifs de l'esprit et en développant ses aspects positifs- et devenir ainsi de plus en plus capable d'être bénéfique aux autres êtres.

Méditation proprement dite

Faites remonter à l'esprit un problème que vous avez en ce moment dans votre vie..... Consentez à ressentir la douleur, le sentiment de gêne du problème.... Voyez si vous arrivez à remarquer que votre esprit n'aime pas le problème et veut le repousser, l'éliminer....

Puis pensez : « Je ne suis pas la seule personne à éprouver un tel problème. Il y en a de nombreuses autres... ». Réfléchissez à d'autres personnes qui éprouvent peut-être le même problème ou un similaire. Il se peut, en fait, que vous connaissiez des personnes ayant le même problème que vous ou encore est-il possible d'utiliser votre imagination pour penser aux autres de par le monde.... Il est possible, éventuellement, de penser aussi à des personnes qui ont ce problème à un degré plus important que le vôtre. (Par exemple, si vous avez perdu un être bien aimé, pensez à ceux qui en ont perdu de nombreux, au cours d'une guerre ou d'une période de famine).

Puis générez de la compassion et pensez : « Comme ce serait merveilleux si toutes ces personnes pouvaient être libérées de leur souffrance ». Puisque vous avez une expérience personnelle et directe, de première main de ce problème, vous êtes dans une bonne position pour être à même de comprendre et vous identifier avec ce qu'ils éprouvent. Générez donc aussi intensément et purement que possible, le désir compatissant qu'elles en soient libérées.

Décidez alors que vous accepterez ou prendrez sur vous l'expérience personnelle de ce problème afin que toutes ces autres personnes puissent être affranchies des leurs. La manière la plus simple de le faire est d'inverser l'attitude qui désire repousser le problème –« Je ne veux pas de ce problème. »- et de l'accepter volontiers avec la pensée : « Par le fait que j'accepte et éprouve ce problème, puissent toutes ces autres personnes être libérées des leurs. Je ferai l'expérience de ce problème en leur faveur ». Contemplez cela....

Si vous le désirez et vous sentez à l'aise pour le faire, vous pouvez aussi visualiser que vous prenez sur vous la souffrance des autres. Tout d'abord, dans votre cœur, imaginez votre attitude d'auto-chérissenment (celle, égoïste, qui prend davantage soin de soi-même que des autres) sous la forme d'une tache noire solide ou d'un gros rocher noir. Puis imaginez la souffrance des autres sortant de leur corps sous la forme d'une fumée ou d'un brouillard sombre qui vient dans votre cœur et s'absorbe dans l'attitude d'auto-chérissenment et la détruit. Sinon, vous pouvez imaginer que la souffrance des autres devient une bombe ou un missile qui fait exploser le rocher solide de l'auto-chérissenment.

Ensuite, imaginez que toutes vos bonnes choses –bonnes qualités, énergie positive, bonheur, etc.- se trouvent dans votre cœur sous la forme d'une sphère de lumière rayonnante ou d'un joyau exauçant tous les souhaits. Des rayons de lumière émanent de cette lumière ou de ce joyau et se dirigent vers tous ceux dont vous venez juste de prendre la souffrance. Les rayons de lumière se transforment en tout ce qu'ils ont besoin pour être heureux –nourriture pour ceux qui ont faim, argent pour ceux qui sont pauvres, maison pour ceux qui sont sans-abri, amis pour ceux qui sont seuls, courage et force pour ceux qui ont peur et sont sans défense, etc. Sentez que vous leur donnez vraiment ce dont ils ont besoin et qu'ils deviennent contents et satisfaits, tous leurs besoins et désirs étant comblés.... Vous pouvez aussi imaginer leur envoyer des maîtres spirituels qui leur enseignent la voie et les aident à progresser tout au long de la voie jusqu'à l'Eveil.

Passez autant de temps que vous le désirez à faire cette visualisation et cette contemplation. Ressentez de la joie dans ce que vous faites : prendre la souffrance des autres et leur apporter le bonheur. Bien que cela ne soit qu'au niveau de l'imagination, c'est tout de même extrêmement bénéfique pour purifier votre esprit et cultiver l'amour bienveillant, la compassion et d'autres qualités positives. Cela vous aide à devenir, dès maintenant, plus bénéfique pour autrui et vous rapproche de l'Eveil, le moment où vous pouvez être d'un plus grand bienfait pour tous les êtres.

Dédicace

Concluez votre méditation en dédiant les mérites, ou énergie positive, que vous avez créés. Rappelez-vous la motivation que vous aviez établie au début -souhaiter être bénéfique à autrui- et dédiez la méditation afin qu'elle soit la cause pour que les autres soient libérés de la souffrance, apprécient un bonheur et une paix plus grande et atteignent rapidement leur potentiel le plus élevé, l'état parfait de l'Eveil.

Colophon :

Préparée par la Vénérable Sangyé Khadro, 2002.

Traduction française : Eléa Redel. Septembre 2003.