



DECOUVERTE DU BOUDDHISME

EVALUATION : MORT ET RENAISSANCE

Pistes de correction

1) Quels sont les inconvénients de ne pas penser à la mort ?

Nous sommes distraites par des activités mondaines et nous n'avons pas beaucoup de temps à consacrer à la pratique du Dharma. Même quand nous pratiquons le Dharma, cette pratique ne devient pas une pure pratique du Dharma car elle est entachée de considérations mondaines.

2) Quels sont les avantages de penser à la mort ?

Nous pratiquons le Dharma (nous ne remettons pas la pratique à plus tard) et notre pratique du Dharma devient authentique.

3) Pourquoi le fait de se rappeler la mort et l'impermanence est-il l'une des meilleures méthodes pour faire cesser les perturbations ?

Les perturbations s'élèvent bien souvent car nos souhaits d'obtenir le bonheur de cette vie rencontrent des obstacles. Par exemple, nous souhaitons être maîtres de l'organisation de nos journées et nous nous mettons en colère quand nous rencontrons des imprévus. Le fait de se rappeler la mort tranche ces préoccupations mondaines et réduit donc les perturbations.

4) Quels sont les 3 points à contempler quand on essaye de réaliser que la mort est certaine ?

Voir Matériel étudiant p. 77 à 79

5) Quels sont les 3 points à contempler quand on essaye de réaliser que le moment de la mort est incertain ?

Voir Matériel étudiant p. 79 à 80

6) Quels sont les 3 points à contempler quand on essaye de réaliser ce qui aide réellement au moment de la mort ?

Voir Matériel étudiant p. 80 à 83

7) Quels sont les 6 royaumes d'existence ?

- | | |
|---|------------------------------|
| - royaume humain | - royaume des animaux |
| - royaume des demi-dieux (dieux jaloux) | - royaume des esprits avides |
| - royaume des dieux à longue vie | - royaume des enfers |

8) Comment pouvons-nous aider quelqu'un au moment de la mort ?

Si la personne est bouddhiste nous pouvons l'aider à orienter son esprit vers le Dharma, l'aider à générer l'amour, la compassion et bodhicitta, l'aider à se souvenir des trois joyaux et de son maître.

Si la personne n'est pas bouddhiste, en l'aidant à partir en paix, sans esprit de colère ou d'attachement. Nous pouvons faire cela en fonction de ce qui est approprié pour la personne, en étant respectueux de ses éventuelles croyances.

Nous pouvons aussi réciter certains mantras pour aider la personne à obtenir une bonne renaissance, et une fois la personne dans le bardo (état intermédiaire), nous pouvons lui dédier les mérites de nos pratiques (comme la pratique du Bouddha de la médecine) et demander à des maîtres et moines de faire de même.

9) Qu'est-il bon de se rappeler juste avant de mourir et au moment de la mort pour nous assurer d'une bonne renaissance ?

**Le refuge dans les trois joyaux et dans notre maître;
L'amour, la compassion et bodhicitta;
La vacuité.**

10) Quel est le sens de la vie ?

Il s'agit d'une question de réflexion, la réponse est assez personnelle.

Le Dharma nous incite à utiliser notre vie afin de nous libérer du cycle des existences (samsara), à purifier notre esprit et à accumuler des mérites afin de nous rapprocher de l'éveil (afin de pouvoir être bénéfique aux êtres).

Date : _____