

# Les Cinq Forces au Moment de la Mort

*Lama Tsony*

## Introduction

Tout comme au cours de notre vie nous avons œuvré pour nous libérer de cette exagération (ou cette minimisation parfois) des choses - ceci n'est pas, ceci est, ce soi existe etc-, au moment de la mort on aura sensiblement le même travail à faire, c'est-à-dire rencontrer l'excès d'une manière ou d'une autre et travailler avec comme nous l'aurons fait tout au long de notre existence. Si nous ne l'avons pas fait au cours de notre existence, il y a peu de chance qu'on le fasse au moment de la mort. On ne peut jamais savoir : on est peut-être du genre tardif avec un éveil à la dernière minute. Mieux vaut prévenir que guérir.

## La première force est une forte détermination

On arrive au moment de la mort, on a peut-être encore quelques jours et on va développer une très forte détermination. « Je ne vais pas me laisser embarquer par les inquiétudes de ce sentiment égocentré et je vais travailler sur cette absence de solidité et de permanence du soi et regarder combien il est une construction mentale et une illusion ». Ce sera d'autant plus aisé qu'on l'aura éprouvé au cours de notre existence.

La confiance qu'on aura cultivée par cette pratique du non-soi (ou de l'absence d'identité de l'individu), on prend l'engagement de ne pas la perdre de vue même dans ce moment qui peut nous apparaître terrible et qui peut être associé à de grandes souffrances physiques ou de détresse morale. On va garder ça et rester très concentré sur les deux aspects de la Bodhicitta : l'aspiration et l'application. On peut voir aussi ces deux aspects comme étant la Bodhicitta relative et la Bodhicitta absolue. On peut les lire des deux façons.

« Quoi qu'il arrive, rien ne justifie que je lâche l'esprit d'éveil ». On se le dit dans la vie et on peut souhaiter que, par cet entraînement, on arrive au moment de la mort en se disant la même chose « quoi qu'il arrive, je ne lâcherai pas cet esprit d'éveil » : ça, c'est la forte détermination. On a un cap et il va nous permettre de naviguer avec les différentes situations

J'ai rencontré une dame qui était une disciple de Guendune Rimpoché et qui venait une fois l'an pour avoir des instructions sur sa méditation. C'était quelqu'un avec une excellente méditation. Guendune Rimpoché lui donnait des instructions sur la nature de l'esprit que certains en retraite de trois ans auraient enviées. Elle avait des expériences solides, une simplicité. Elle n'avait pas les mots techniques parce qu'elle n'avait pas beaucoup étudié mais, même en utilisant ses mots, Guendune Rimpoché savait très bien de quoi elle parlait. Elle a vieilli au point qu'elle ne pouvait plus conduire et venir du sud de la France jusqu'en Auvergne. Quand je passais dans le sud, j'allais la voir chez elle. Après le décès de Guendune Rimpoché, sa fille m'a envoyé un message pour me dire que sa mère était en fin de vie. Je passais par là et je me suis arrêté. On a discuté : elle avait un moment d'énorme doute parce qu'à l'approche de la mort, elle perdait la clarté de son esprit. Elle avait le sentiment de perdre sa méditation. Un peu comme quand on a la migraine et qu'on a le sentiment de perdre notre jugement et notre clarté. C'est parce que le cerveau est affecté que

le jugement est affecté mais la conscience en elle-même n'est pas affectée, elle est simplement paralysée par la déficience de l'organe.

Quand on vieillit, on oublie les noms, les visages, l'organe s'affaiblit et les fonctions ne peuvent pas s'accomplir aussi clairement qu'auparavant. Elle avait un moment de grand doute et de grande incertitude à l'approche de la mort. On a passé un peu de temps à discuter et j'ai tenté de l'amener à comprendre que, dans le passage de la mort, c.-à-d. la fin de la vie avec tous les troubles et les incertitudes, le fait que l'esprit manque de clarté parce que le corps s'affaiblit et que le cerveau ne fonctionne plus très bien, on n'a plus la clarté qu'on avait auparavant, cela ne veut pas dire que la clarté de l'esprit a disparu mais que l'accès à cette clarté est inhibé par le dysfonctionnement de l'organe. Au moment où la conscience se dissocie de ce corps qui ne fonctionne plus dans l'expérience méditative, on va être dans ce qu'on appelle l'expérience de la claire lumière où on va retrouver le plus haut niveau de méditation que l'on a atteint dans son existence. Mais là l'esprit sera clair, limpide parce qu'il sera dégagé de ce qui avait été un support et qui est devenu progressivement un boulet, ce corps qui fonctionnait de moins en moins bien.

J'ai donc essayé de l'aider à retrouver la confiance pour réinstaller cette forte détermination. Je pense qu'elle a compris et qu'elle a pu retrouver le fil de sa détermination. On se dit qu'on va passer dans un moment difficile, peut-être, mais quoi qu'il arrive, que cela soit aisé ou pas, je vais rester très concentré sur l'esprit d'éveil relatif et absolu. Je vais voir tous les phénomènes, tout ce qui s'élève comme des rêves qui n'ont pas de profondes substances ni d'existence mais, en même temps, il y a une présence, une clarté, les choses s'élèvent. Je vais regarder, dans ce moment de douleur, combien je vais être tenté de me recroqueviller sur la logique égocentrée et devenir aigri, agressif, apeuré et je vais travailler avec le don et la prise en charge. Je vais travailler à gérer les peurs, les angoisses et les incertitudes et prendre en charge la souffrance de tous les êtres qui sont, eux-aussi, à l'approche de la mort ».

Une fois qu'on a établi cette ferme détermination, on s'installe dans l'exercice de la familiarisation. On essaie dans ce moment de développer la présence et de conscience autant que possible et on essaie de ne pas laisser l'esprit succomber à la panique. On développe cette force de l'habitude par le rappel constant des deux aspects de l'esprit d'éveil. Ne pas succomber à la panique alors que l'on traverse des expériences difficiles physiques ou morales.

### **La seconde force est la familiarisation**

L'idée est de se préparer gentiment plutôt qu'être surpris. On est toujours surpris, soit par la vie, soit par la mort mais on sera mieux équipé. On part parfois en voyage avec un excès de bagage parce qu'on ne sait pas trop comment on va réagir. Quand on voyage régulièrement, on a une idée plus précise de ce qui est nécessaire et on voyage beaucoup plus léger.

Comment est-ce qu'on regarde notre mort ? La mort des autres est toujours une tragédie pour eux et c'est facile de dire « lâche prise, tu vas mourir, ce n'est pas grave ! ». Je ne parle pas de ça. Je parle de nous. Comment on gère ça ? Comment on l'envisage ? Parfois

on gère ça en s'appuyant sur des disciplines qui nous parlent d'éternité, qui sont là pour nous assurer de notre éternel salut. Le bouddhisme propose plutôt de regarder la réalité de la mort comme étant une conséquence naturelle de la vie. Nous sommes nés, donc nous avons à mourir. C'est quelque chose qui est plein de bon sens.

Au-delà de ça, on peut commencer à apprivoiser l'idée de la mort de façon à ce que ce ne soit pas quelque chose d'effrayant ni d'insurmontable. D'une façon générale, on a tendance à ignorer la mort et quand quelqu'un vient nous dire « tu sais, on va tous mourir », on répond : « moi, ça va, je suis en pleine forme ! Arrête de dire ça, ça va nous apporter la poisse ! ». De la même façon qu'on a peur de fréquenter les malades, on se dit que la mort, c'est contagieux ... Restons entre vivants qui ignorons la mort et on va se sentir beaucoup mieux ! C'est une manière d'éviter la confrontation.

On a vu que, dans les cinq forces à développer au cours de la vie, on a plutôt intérêt à regarder ce qui est plutôt que d'essayer de vivre dans l'illusion de ce qui pourrait être et qui serait plus confortable pour les idées que l'on a de la sécurité et de la satisfaction. Il y a beaucoup de désillusions qui vont venir de ça et le fait qu'on ne soit pas préparé nous apportera beaucoup de souffrance.

On prend beaucoup de soin pour nous. Trungpa Rimpoché parlait du corps en l'appelant le « petit animal familier ». On s'en occupe beaucoup. On n'a pas envie de perdre notre hamster ou notre petit lapin. On n'a pas envie que ça se passe et pourtant, ça va se passer. On commence alors à réaliser que n'importe quoi peut nous arriver et à n'importe quel moment. On sort soit de notre philosophie éternaliste, soit de notre déni « n'en parlons pas et pensons à autre chose ». On peut mourir en bonne santé dans un accident, on peut mourir de maladie et parfois on meurt sans aucune raison. Le père d'un ami est mort en mangeant un sandwich. Un bout de pain est resté coincé, il était tout seul et il est mort étouffé. Depuis, je ne mange jamais de sandwich tout seul !

Le philosophe grec Zénon était en pleine santé à un âge très avancé, il est tombé et s'est cassé le petit doigt. Il a dit « terre, tu m'appelles » et il est mort.

Quand on se rend compte que l'on est vulnérable et mortel, alors qu'on était dans un déni ou dans l'espoir de l'éternité, on commence à devenir très inquiet. On devient hypocondriaque et angoissé. « Si je prends la voiture ça va être terrible, si je prends l'avion ça va être pire etc.... ». On vit dans une angoisse permanente de ce qui pourrait arriver. J'ai rencontré une personne qui ne voulait pas faire de prosternations parce qu'elle avait peur que la « purification des voiles » lui donne une maladie. Il y avait une vraie peur.

On peut arriver à un moment de paralysie totale où on s'imagine toujours le pire. On vit dans l'angoisse et c'est l'angoisse qui nous tue. Quand on est pris par ça, ça prend tellement d'espace qu'on ne voit plus rien d'autre. C'est la difficulté qui vient quand on n'est pas encore prêt à regarder l'impermanence, que la vie commence et donc se termine, que l'on essaie de se prémunir contre la mort en faisant toutes sortes de choses (crèmes anti vieillesse, assurances-vie,..). Tout cela participe du même mouvement qui est de ne pas embrasser la réalité de notre vie qui commence un jour et se termine un autre.

Dans les traditions anciennes, les disciples d'Atisha avaient une pratique intéressante : à la fin de la journée quand ils allaient se coucher, ils faisaient en sorte que leur pièce soit bien rangée, que tout soit en ordre et la tasse dans laquelle ils buvaient, ils la lavaient et ils la retournaient. De ce fait, s'ils mouraient dans la nuit, il y avait juste à enlever le cadavre et un nouveau moine pouvait s'installer à la place. C'est une habitude qui est intéressante : vous partez en voyage, vous nettoyez la maison, tout est prêt. Quand je pars en voyage, je dis au revoir à ma femme et je lui dis « merci, c'était vraiment sympa ». Je me prépare à la possibilité que cela s'arrête parce que ça va s'arrêter un jour ! J'essaie d'être dans une appréciation de la vie avec son commencement et sa fin pour me permettre de profiter sans retard, sans ajournement de ce qui vient à moi. Dans cette liberté qui n'est ni dans le déni ni dans l'angoisse de la mort, je me dis « comment est-ce que je peux mettre en place les cinq forces ? ». C'est vivre simplement dans la conscience de la fragilité : ça nous permet d'être plus attentif et de ne pas faire n'importe quoi et, en même temps, ça nous permet de vivre. Le fait d'embrasser la mort nous permet de vivre. Quand on n'a pas peur de la mort, il faut bien regarder si on n'a pas un problème à vivre. Si on est trop copain avec la mort en l'espérant un peu trop rapidement, c'est que quelque part on a du mal avec notre vie et qu'on a envie que cette blague finisse rapidement parce qu'on s'est rassuré en se disant qu'on retrouvera tout le monde en Déouatchène. Ça sera mieux demain.

Ces Maîtres Kadampa, donc, vivaient dans cette conscience de la mort. Ils étaient dans la vie avec la conscience de la mort. La mort fait partie de la vie et la vie est ce qui nous conduit, finalement, à la mort. Ce n'est pas morbide comme approche, c'est quelque chose qui regarde la réalité et qui vit avec.

On peut dire que, lorsqu'on s'en va de quelque part, on dit « au revoir », on remercie et on s'en va. On pourrait envisager de faire la même chose avec la vie.

Quand je pars, je dis « merci, au revoir et bonne route au cas où je ne reviendrais pas ! ». Il faut mettre un peu d'humour dans tout ça.

Cette difficulté à embrasser la mort, c'est aussi une difficulté à embrasser la vie. On crée une vie qui est dans le déni ou dans la peur de la mort dans l'obsession et l'angoisse et on ne vit pas ! Si on me demande « qu'est-ce qui se passe après la mort ? », j'ai tendance à répondre : « sensiblement la même chose que ce qui s'est passé avant ». On a vécu dans l'angoisse et l'esprit continue à produire cette angoisse ou bien on a travaillé dans la conscience de l'impermanence, on a appliqué les cinq forces, on a développé l'esprit d'éveil et il n'y a pas de raison pour que ça s'arrête. Le corps disparaît mais l'intention perdure, c'est un mouvement de l'esprit. A nouveau, l'esprit n'est pas lié au cerveau. Le cerveau peut disparaître mais l'esprit et ses intentions continuent. Ce n'est plus « moi » de maintenant mais c'est un « moi ». L'habitude du « moi » perdure. C'est pour cela que le Dalai Lama disait : « ce qui transmigre, ce sont les mauvaises habitudes ».

Pour cultiver cette conscience et mourir « richement », on va retrouver ces cinq forces et on va les appliquer. On déjà vu tout cela en détail donc je ne vais pas réexpliquer.

### **La troisième force est la graine de vertu**

Au moment de la mort, on va considérer que nous ne sommes pas encore du domaine de la mort mais que nous ne sommes plus du domaine des vivants. Tout ce qui a été notre vie est sur le point de se terminer. On ne peut plus continuer à vivre comme si on avait des années devant nous et beaucoup de projets. Même si la tentation est forte, jusqu'au dernier souffle, de s'accrocher à la vie, on ne va pas succomber à la tentation de l'éternité ou du déni de la mort. On a vu que ces deux voies-là ne sont pas à suivre.

On s'installe dans l'idée qu'on va partir, qu'on est dans un processus qui conduit irrémédiablement à la mort et on va trouver, là, une forme de sérénité. C'est le moment où on doit mettre ses affaires en ordre matériellement, émotionnellement, de façon à couper en nous tous les liens matériels et affectifs qui nous liaient à cette vie. C'est le moment de faire la paix avec des gens avec qui, peut-être, on est fâché. On le fait intérieurement ou extérieurement, si on a l'occasion de le faire. Si on n'a pas l'occasion de le faire avec les personnes parce qu'elles ne sont plus là ou pas là, on peut le faire intérieurement en se disant que tout cela appartient à une existence qui se termine. Quand on quitte la maison, on vide le frigo, on donne. On va partir léger.

C'est utile pour ceux qui restent parce que, s'il y a un conflit qui n'a pas été résolu, ils devront vivre avec ça et ça sera peut-être difficile. Si on peut résoudre les conflits avant de partir, ce sera à la fois bien pour eux et bien pour nous. C'est un moment où on peut être très généreux.

Avant, on avait refusé de résoudre un conflit parce qu'on s'arrogeait « son bon droit » et on se disait que c'était à eux de faire les premiers pas. Mais là, nous, on est sur le point de faire le dernier pas. Faisons-le intelligemment, toujours dans le raisonnable et dans la mesure du possible.

Ce qui nous représente (notre argent, notre maison etc.), on va l'offrir. On peut laisser un testament avec des intentions pour que nos biens aillent dans une direction souhaitée, à une ONG ou aux enfants, la famille etc... Il est important de se désolidariser de tout ça. Il est aussi important de ne pas commencer à s'angoisser sur ce qu'ils vont en faire. Il faut vraiment lâcher et donner avec le cœur et l'intelligence. On peut aussi visualiser le Bouddha Amitabha et les Trois joyaux et dire « vous êtes mes légataires universels, faites-en bon usage ». L'important est de se défaire de ce qui nous retient.

Cette idée de la graine de vertu appliquée au moment de la mort, c'est de ne pas se sentir attaché à la vie et éviter d'avoir un poids mort qui nous retient dans ce processus qui doit être un processus de mouvement plutôt que de rétention. L'idée générale est de ne pas succomber à l'inquiétude quant à nos biens, à nos enfants, petits enfants et toutes les choses sur lesquelles, très rapidement, on n'aura plus aucun contrôle. De toute façon, on n'aura aucun contrôle. Autant lâcher et se sentir léger ! La pire des choses est de mourir avec ses attachements et ses colères parce qu'on quitte alors ce corps et cette vie en vrille ! On reste dans un esprit qui saisit et on est parti pour s'incarner, c.-à-d. embrasser une nouvelle aventure de l'esprit dans un nouvel environnement, une nouvelle forme et l'impulsion initiale sera la colère et le ressentiment. On part avec de l'attachement et on n'arrive pas à se libérer. Cette graine est très importante.

### **La quatrième force est le renoncement.**

Il y a ce dictateur invisible qui m'a conduit à faire des choses qui ne m'ont apporté que de la souffrance. Il est encore là alors qu'en fait, il n'existe pas vraiment et il est en train de me forcer d'aller dans des directions impossibles « accroche-toi, ne lâche pas ! ». On lâche. On lâche les amarres. On peut se demander : « mais de quoi j'ai peur ? Qui a peur et de quoi ? ». On n'a jamais vraiment possédé un soi substantiellement existant et permanent. On a été possédé par l'idée d'un soi. C'est une possession qui possède l'esprit et le force à penser en dualité. Cette dualité s'est identifiée à une forme qu'on a sentie comme solide et on en a fait une base d'assurance de la pérennité de notre existence. Tout ça est en train de foutre le camp ! Génial ! L'identification s'arrête, faute de support ! Le corps va bientôt retourner aux éléments qui le constituent. Merci, le corps, de me donner cette opportunité de faire un mouvement de relâchement au niveau de l'esprit et de libérer cet esprit de la possession du soi. Le soi possède l'esprit. L'esprit se défait du soi en relâchant à un moment critique où on peut voir la force de la saisie du soi parce que ce qui était la base de l'identification matérielle du soi (le corps) est en dissolution.

Vous voyez bien que si vous n'avez pas fait ce travail au cours de votre existence, ça va être très difficile au moment de la mort. On aura toutes les vieilles habitudes à saisir et toujours dans l'esprit cette possession du soi. Le soi possède l'esprit et cette possession est inscrite dans l'inconscient (Alaya) et dès que les causes et les conditions vont se réorganiser, il y aura un « Ah ! Oui, c'est moi ça ! Je bouge, je suis un humain ! (Ou autre chose) ». Et, à nouveau, on s'embarque dans une fantasmagorie jusqu'à la prochaine libération, c.-à-d. la mort. On reconnaît que si on arrive à ce moment de mort, c'est que déjà, depuis très longtemps, cette façon erronée de penser et de concevoir m'a poussé dans l'identification et à embrasser un corps comme étant « moi ». Si j'arrive à la mort, c'est qu'il y a eu un désir d'exister dans une forme. Après de nombreuses années de travail et d'observation, j'arrive enfin à la chance de ne pas refaire la même erreur. C'est un moment où il faut dire à l'esprit « tu m'as eu il n'y a pas très longtemps, mais là tu ne vas pas m'avoir ! Je ne vais cultiver ni les peurs, ni l'identification, ni cette saisie égocentrique : je vais lâcher tout ça et démasquer la fraude ». Je serai aidé parce que la base arrière de l'identification au corps (c.-à-d. le corps) aura disparu au moment de la mort.

On voit bien, là, que si on n'a pas mis en place les cinq forces au cours de notre existence, ce n'est pas ce genre de pensées qui vont arriver à ce moment-là ! On va plutôt se dire « C'est déjà fini ? Oh ! Là ! Là ! Non ! Pas maintenant ! ». On veut rester, on s'attache et puis, hop ! On est reparti. On est comme une personne qui est tombée dans un torrent de montagne et qui cherche à se raccrocher à n'importe quel bout de bois qui flotte et on repart vers de nouvelles aventures.

### **La cinquième force est l'aspiration.**

On développe, là, une aspiration d'avoir toujours ce désir profond à continuer à s'ouvrir, à continuer à découvrir la nature de l'esprit etc. et donc, on n'a pas de regret quand on meurt. Ces schémas, qui ont été mis en place et qui sont assez forts, vont refaire surface dès que la conscience est réactivée, comme quand on sort d'un évanouissement ou d'un coma où on était complètement perdu : on sort et on reprend conscience sensiblement de la

même manière que l'on était avant l'évanouissement ou le coma et on reprend le cours des affaires.

Si les Cinq forces ont été bien ancrées au cours de notre vie et qu'on a pu les mettre en application au cours des phases précédant la mort, quand bien même la mort serait brutale, dès qu'on reprend conscience, on raccroche les wagons. Et, dans l'état intermédiaire, on sera libre des regrets qui nous rattachaient à la vie et on est prêt à partir. On est préparé. On est dans une disposition d'ouverture. On est dans la forte aspiration à pratiquer l'esprit d'éveil. On est dans une familiarisation. C'est un terrain différent parce que c'est un peu comme entrer dans un pays qu'on ne connaît pas. On a beaucoup d'angoisse et d'incertitude, on ne sait pas à qui faire confiance etc. Mais si on est très ancré dans son esprit d'éveil, on sait que l'on peut travailler avec tout ce qui arrive : les peurs comme les tentations de cet état intermédiaire avec la même confiance et la même intention avec lesquelles on avait travaillé tout au long de notre vie.

### **Conclusion**

Donc, pour finir, au moment de la mort, l'aspiration permet de réaliser qu'il y a une force considérable et un désir qui veut davantage s'ouvrir et continuer à explorer l'esprit d'éveil. Donc, on meurt sans regret. On ne meurt pas avec l'idée qu'on aurait pu faire plus.

Ces Cinq forces, au moment de la mort, libèrent du regret et de la honte et on a le sentiment d'être complet. Je parlais de ces trois portes de la libération et, en particulier la dernière, qui est « être à la maison », ne plus rechercher un mieux ni un ailleurs. On sait que, dans cet esprit d'éveil, on est complet.

Ensuite, bien sûr, on va continuer d'explorer mais on n'a pas besoin de chercher quelque chose qui serait mieux que la Bodhicitta. On réalise à ce moment-là que nous sommes ce que nous avons toujours rêvé d'être en pensant qu'un « bon pratiquant », c'est autre chose que ce que je fais et une autre personne que ce que je suis.

On arrive à la maison et on voit les qualités de la Bodhicitta, on voit les qualités de notre présence et de notre discernement.

On fait des souhaits : « Puissé-je, au travers de toutes mes existences, toujours pratiquer cette précieuse Bodhicitta. Puissé-je toujours rencontrer un Maître authentique qui va m'enseigner et que les Trois Joyaux me gardent dans leur protection ».

Finalement, au-delà de toutes ces complexités, l'instruction ultime sur la mort, c'est simplement laisser l'esprit se poser dans la nature de la Bodhicitta ultime. D'où la nécessité de travailler la familiarisation avec cette capacité à s'installer dans la simplicité. Sans inquiétude comme « est-ce que j'y suis ? Est-ce que c'est bien ? Y a-t-il un mieux ? Est-ce que je dois allumer une bougie et réciter un mantra ? » Etc...

On reste dans cette conscience en inspirant et en expirant jusqu'au moment de la mort. A la fin de sa vie, si on fait le don et la prise en charge, on prend en charge en inspirant une dernière fois, puis on donne infiniment avec notre dernier souffle.

## Questions

*Question (inaudible) :*

On peut avoir assez de cette vie mais pas de La Vie. Il arrive un moment où cette vie est intolérable ou douloureuse et l'idée d'un ailleurs et d'un autrement, ne serait-ce que l'idée d'un rien et de la cessation, est plus séduisante que la réalité de cette existence actuelle. On ne va donc pas vers quelque chose mais on quitte quelque chose. On se défait de quelque chose qui est douloureux mais - et c'est très inconscient - on est poussé vers autre chose.

Aussi longtemps que l'esprit est possédé par cette conscience affligée et par le schéma habituel de la dualité, aussi longtemps qu'il y a ce sens de « moi », il y aura besoin d'identification. Sinon, ce moi est trop élusif et insaisissable et il a besoin de repère, il a besoin de nom et de forme. Sinon, on est dans une angoisse existentielle et on se rattache à beaucoup de choses : notre nom, notre nation, notre genre, notre parti politique, notre église etc.... On suscite tout ça pour maintenir en vie ce soi qui part en quenouille et qu'on est obligé de le rafistoler avec tout un tas de bouts de bois flottant. Et on le fait en permanence parce qu'on a peur de perdre quelque chose qui n'existe pas et qui n'est qu'une vieille habitude. Mais cette vieille habitude est tellement ancrée que l'on pense que c'est quelque chose et on a donc peur de le perdre.

Tout le travail sur les cinq forces au moment de la mort, c'est de se dire : « tu ne meurs pas, tu es simplement en train d'expérimenter les conséquences du mauvais choix fait à un moment de s'identifier à un corps et cette mort n'existe que parce qu'il y a eu cette saisie erronée d'un soi et sa nécessité de s'identifier à un corps. Là, je suis sur le point de me défaire de tout ça ». C'est un peu comme quand on est sur le périphérique à Paris et qu'à un moment on voit la sortie mais vous êtes sur la voie de gauche et il aurait fallu être sur la voie de droite pour pouvoir prendre la sortie. Il y a trois camions et deux voitures et vous ratez la sortie Porte de la Chapelle. Donc vous êtes bons pour faire le tour, ce qui fait trente-trois kilomètres supplémentaires. Au moment de la mort, on arrive Porte de la Chapelle, c'est le moment de quitter la voie de gauche, de décélérer, de passer sur la voie de droite et de se rapprocher de la sortie le plus vite possible et sortir enfin « Porte de la Libération ».

*Question à propos des morts violentes:*

Les morts subites, violentes sont des arrachements. Tous les arrachements sont pénibles et douloureux parce qu'il n'y a pas de préparation, notamment pour quatre-vingt dix pour cent des gens qui sont dans une vision totalement matérialiste des choses et pour qui la seule réalité qui existe c'est la vie et qu'après, il n'y a plus rien. L'arrachement à cette île de stabilité même si elle est imparfaite (on a une forte saisie sur elle) est une douleur infinie. L'esprit est arraché à ça et il est perdu dans son égarement. Et que fait-il à ce moment-là ? Il essaie de se raccrocher à quelque chose. Dans ce moment intermédiaire, l'esprit perdu va vouloir se raccrocher à n'importe quoi et ça ne sera pas forcément le meilleur choix ! Quand on est perdu dans un canyon avec une eau tumultueuse, on s'accroche à n'importe quoi. Et c'est ce qui se passe pour la plupart des gens.

Guendune Rimpoché, quand nous étions en retraite, nous disait : « il y a beaucoup de gens qui s'occupent des vivants mais il y a très peu de gens qui s'occupent des morts ». Un des devoirs des gens en retraite, c'est de faire des pratiques de pacification et de nourriture, de faire des souhaits pour les aider à flotter et qu'il y ait une forme de sérénité dans leur esprit.

Le XVIème Karmapa, lorsqu'il était en France, a dit à Rimpoché qu'il avait beaucoup de mal à dormir parce que le jour il y avait une queue infinie de gens qui venaient pour un entretien et la nuit tous les morts qui avaient besoin d'être aidés. Tous ces esprits, ces « soi » perdus venaient pour qu'il les aide. Le XVIème Karmapa disait que les gens avec lesquels il avait eu un contact dans cette vie, au moment de la mort il y a comme une réactivation de ce contact et ils réapparaissent : ils sont dirigés vers lui. Pour certains, le contact a été profond et ils vont rester un moment et il a le temps de les libérer. Pour d'autres, ils vont juste passer mais ils sont tellement perdus qu'il n'a pas le temps de les attraper. C'est pour ça qu'on fait des manis, Tchenrezi, des souhaits pour Déouatchène pas seulement pour nous mais aussi pour tous les défunts. Si vous regardez les grandes villes avec les grands cimetières, il y a plus de gens dans le cimetière que d'habitants dans la ville. C'est aussi une des fonctions des Bodhisattvas, que cela soit, comme nous, des Bodhisattvas apprentis ou des Bodhisattvas réalisés, d'aider par nos souhaits et en particulier par le mani. En retraite, trois fois dans la journée, il y a un rituel particulier pour les défunts. On les invite, on les rassure, on les nourrit et on les dirige.

*Question à propos des souhaits fait pour les défunts:*

C'est difficile de ne pas faire de projection anthropomorphique. Comment est-ce que les défunts conçoivent et ressentent ? On peut utiliser des mots qui appartiennent à notre langage. Ils sont attirés par la lumière mais qu'est-ce que c'est ? C'est un rayonnement de compassion et de bienveillance. Les stupas sont des points de rayonnement et des puits de lumière. Effectivement, quand on est dans l'obscurité, on est attiré par ça. En fait, c'est la Bodhicitta qui attire. Parfois, on peut traverser des forêts très profondes, des endroits où il y eu beaucoup de souffrance et si on s'installe vraiment dans la Bodhicitta, on peut ressentir tous ces êtres qui sont perdus. On récite le mani et on voit qu'il y a une aide qui se passe. Ce n'est pas une aide matérielle. C'est l'énergie de la Bodhicitta et des souhaits qui va les nourrir.

C'est comme une pensée qui est en moi, si je l'exprime, ce que vous ressentez n'est pas exactement ce que j'ai pensé. Je compare ça avec le transfert d'argent. Tu vas à la Poste et tu donnes cinquante euros pour qu'ils les envoient à ta grand-mère de l'autre côté de la terre. Quand elle va à la Poste, elle reçoit l'équivalent de cinquante euros (car ça dépend de la monnaie qu'elle a là-bas) moins la commission. Ce n'est pas l'argent que tu as donné. L'argent que tu as donné est resté à la Poste.

Quand tu fais des dons pour une organisation mondiale, tu envoies de l'argent mais les gens là-bas reçoivent un sac de riz mais toi, tu n'as pas envoyé un sac de riz mais dix ou vingt euros. Ça s'est transformé dans leur monde en quelque chose dont ils ont besoin : de la nourriture, une tente, un médecin etc. Ce sont les souhaits qui arrivent dans leur monde comme eux l'imaginent et le conçoivent et c'est cette énergie de bienveillance et d'amour qui les aide. Si ta compassion est conjointe avec ta réalisation de l'interdépendance, de la vacuité,

ton don ne sera pas limité par ton imagination matérielle : il est très large et très ouvert. C'est un mouvement d'intention qui se traduit dans leur monde par un apport positif mais qui, peut-être n'aura rien à voir avec une forme que tu aurais donné à ce don. Ce n'est pas une intention projetée mais c'est un souhait d'accompagnement.

Quand on fait des souhaits, bien sûr qu'on pense à un ami ou à quelqu'un en particulier qu'on connaît mais d'une manière générale, c'est bien de les rendre universels : « puissent tous les êtres.... et, en particulier, Raymond qui a mal aux dents... ». On peut faire de l'universel et du particulier. On fait des souhaits pour tous ceux qui sont vivants, ceux qui sont en transit, ceux qui se sont raccrochés à un autre radeau : on n'a aucune idée de ce qu'ils sont, d'où ils sont et de ce qu'ils font mais on envoie un transfert.

*Question sur l'efficacité des souhaits:*

Il y a plusieurs choses. Les Bodhisattvas des Grandes Terres et, en particulier, les 7ème, 8ème, 9ème bhouti, ont des qualités particulières qu'on appelle « le pouvoir des souhaits », c.-à-d. que leur réalisation de la vacuité est telle qu'elle va amplifier les intentions altruistes. C'est pour ça qu'on va vers les grands Maîtres et qu'on leur demande de faire des souhaits pour telle ou telle personne parce qu'on sait que ces êtres ont le pouvoir des souhaits. L'aide n'est plus limitée par leur sens du temps et de l'espace, la notion de lointain ou de proche etc.... J'ai vu très souvent les gens venir voir Guendune Rimpoché et lui demander de faire des souhaits pour un proche décédé. Il disait : « oui, je vais faire des souhaits mais toi aussi tu dois faire des souhaits parce que tes souhaits sont plus forts que les miens du fait de ta proximité avec cette personne. Ne mésestime pas la force de tes souhaits parce qu'il y a une vraie proximité du fait du lien affectif ». L'intimité de la relation rend les souhaits aussi puissants que ceux d'un Bodhisattva des Grandes Terres de réalisation. Il ne faut pas penser qu'il faille toujours s'en remettre à quelqu'un dans le cas des gens dont nous sommes très proches. Du fait de cette proximité, il y a un grand pouvoir.

En médecine tibétaine, le médecin va prendre les pouls et va pouvoir avec différentes pressions travailler sur différents courants énergétiques et avoir des informations sur la bonne circulation de l'énergie dans les différents organes ou sur leur déséquilibre. Un très bon médecin, quand il prend la mesure des pouls d'un homme, peut donner des informations sur la santé de la mère de cet homme. Avec une femme, il donnera des informations sur la santé du père de cette femme. C'est pour dire qu'il y a des liens énergétiques très forts qui existent dans la proximité.

On le voit bien quand les parents ou les enfants sont heureux ou malheureux, ça circule. On n'est pas séparé.

*Question sur l'infinitude des êtres:*

Dans la pratique de Tchenrezi, quand on fait le mani pour tous les êtres, étant donné qu'il y a plus de gens en transition que de gens vivants, qu'il y a plus d'animaux que d'humains, on ne va pas rester sur un cercle d'humains de notre commune et des gens qu'on connaît. L'ensemble des êtres, c'est à la fois le vivant et le « en transition », ce sont aussi les animaux etc..... On n'a aucune idée de la nature infinie de l'univers. Si on regarde le système

solaire, à l'évidence il n'y a pas d'humains ailleurs que sur la terre. Ensuite, on commence à envisager la Voie lactée. Après, le système solaire qui s'inscrit dans la Voie lactée qui s'inscrit elle-même dans quelque chose de plus vaste et là, il y a peut-être d'autres options de vie semblables à la vie humaine.

Quand on fait l'offrande du Mandala, on dit que nous sommes du sous-continent du continent principal sud et que dans les autres continents, il y a aussi des formes de vies humaines et ça, c'est juste un univers. Donc il faut penser très largement : tous les êtres dans les dix directions de l'espace, quel que soit leur statut, c.-à-d. sur un radeau ou en recherche d'un radeau.

*Question (inaudible) :*

Ce matin, je citais la Prière de souhaits du Bodhisattva Samantabhadra. Cette prière de souhaits s'inspire de la façon dont Samantabhadra faisait ses souhaits. En fait, c'est une prière d'aspiration (*meunlam*, c.-à-d. ouvrir un chemin pour notre aspiration) qui, systématiquement, va exploser nos limites conceptuelles. On dit : « devant moi, sur chaque atome de l'univers, il y a un Bouddha entouré des Bouddhas et des Bodhisattvas etc. Il y a autant de formes de moi-même qu'il y a d'atomes dans l'univers qui se prosternent à l'infini devant chacun de ces Bouddhas qui sont sur chacune des particules de l'univers etc. » et il y a un moment où notre capacité conceptuelle à penser l'infini lâche ! Et on passe dans une dimension qui est moins comptable du temps et de l'espace. C'est au-delà de ce qu'on peut concevoir. Là, on ouvre et nos souhaits vont commencer à embrasser l'espace, la nature de l'esprit.

On le fait aussi quand on visualise. On dit « en face de moi apparaît Tchenrezi qui est aussi vaste que l'espace ». Quand on dit « vaste comme l'espace », ce n'est pas juste l'espace dans notre champ visuel ! Comment fait-on pour regarder un Tchenrezi qui est aussi grand que l'espace ? Il faut prendre du recul ! Il faut marcher aux confins de l'espace qui n'a pas de limite ! En fait, tous nos schémas conceptuels sur le temps et l'espace qui ne sont que des constructions mentales, tout ça explose parce qu'il arrive un moment où ce n'est plus tenable. Soit on se replie sur le conceptuel et on ratatine Tchenrezi qui rentre dans mon champ visuel mais, en même temps, c'est grand comme l'espace ou bien on lâche cette idée de vouloir définir la taille, l'action, le pouvoir de l'esprit d'éveil et, par là, la forme et la dimension de Tchenrezi. On va un peu plus loin.

On voit, dans cette phase de reconnaissance de la toxicité de cette saisie égocentrique, que tous les problèmes viennent de cet attachement. Si j'ai un problème avec mon radeau, c'est qu'à un moment je l'ai saisi ! J'ai un problème avec ce radeau parce que je l'ai saisi et que maintenant il se disloque et je commence à souhaiter trouver un autre radeau. Je vais essayer de rafistoler ce radeau pour qu'il tienne aussi longtemps que possible. Et finalement, on s'aperçoit que l'expérience de la mort est causée par la saisie égocentrique qui nous a poussés à reprendre naissance. Il n'y a pas de mort, vraiment, de l'esprit. Il n'y a que la dislocation de quelque chose qui a été rassemblé : le radeau, le corps, les agrégats. C'est un radeau avec cinq éléments, les cinq agrégats et c'est ça qui se disloque. On a une chance, là, de s'apercevoir de cette arnaque.

*Question (inaudible) :*

Effectivement, certaines religions ou philosophies proposent cela puisqu'on a une âme immatérielle qui se projette comme une apparence de vie et dont on est prisonnier de l'illusion. Cette illusion, on va s'en libérer, pour revenir à cet esprit pur, incorruptible et permanent qui va s'inscrire dans le Grand esprit, le Mahatma, le grand Manitou, Dieu etc. Mais qui pense ça ? C'est cette conscience qui pense en termes de moi. Il y a toujours cette idée d'un mieux, d'un plus grand. Si tu parles de la possibilité de faire un assemblage d'éléments, la première chose à faire est de prouver que cet élément premier existe. S'il n'y a pas de soi, comment tu l'attaches à l'autre soi ? Il faut donc d'abord prouver et établir l'existence et la permanence d'un soi pour pouvoir éventuellement envisager l'assemblage des « soi ». Pour l'instant, on est dans une pure spéculation. On avance qu'il y a un soi et on avance la possibilité qu'on pourrait les assembler et donc que quelque chose pourrait apparaître. C'est comme parler des qualités possibles et du plan de carrière du fils d'une femme stérile. La femme stérile n'a pas d'enfant, à quoi bon parler du plan de carrière de ce fils qu'elle n'aura jamais ! On va déconstruire ce qui est une construction mentale. Pour cela, on va dire que l'ensemble est un assemblage d'unités : qu'est-ce que l'unité ? C'est là où il y a un grand débat. Si on affirme que « le soi existe, qu'il est permanent, qu'il ne change pas, qu'il voyage au travers du temps et de l'espace, qu'il est pur et substantiellement existant », il faut avancer des arguments sérieux pour défendre son assertion. Si tu vas voir Shantideva, Nagarjuna, Chandrakirti, en deux mouvements, ils vont te montrer que ton assertion n'est pas tenable. Elle est invalide et sera réfutée. Si elle est réfutée, alors toute la construction que tu peux faire avec, s'effondre.

Le problème que l'on a est que l'on s'appuie sur une non-reconnaissance et on fait de la mousse autour de ça. C'est « Perrette et le pot au lait » : je vais au marché, je vends mon lait, j'échange mes œufs et après, j'achète une vache et je serai une riche fermière. Elle tombe et il n'y a plus de lait ! Et tout le restant s'effondre.

C'est tout le débat qu'il y a eu en Inde entre les philosophes védiques et les bouddhistes. Dans tout débat sémantique, la première chose est de s'accorder sur les mots. Sinon, on ne peut pas parler. Quand on parle de l'esprit, il faut préciser.

L'esprit « *sem* », c'est la fonction connaissante. Ce n'est pas « moi », ce n'est pas « toi », c'est une fonction connaissante. Est-ce que tu parles de cet esprit *sem* ou de *namsbé* qui est affecté par la vision dualiste qui pense en termes de « moi ». Tu dis « notre esprit » mais ton esprit est ton esprit et mon esprit est mon esprit. Il n'y a pas de « notre esprit ». Si ton assertion est de dire « mon esprit peut s'associer avec d'autres esprits », je te dis alors « montre-moi ton esprit ! Montre-moi ton soi ! ».

Pourquoi ça « bug » dans ta tête ? Parce que, pour toi, la conscience est quelque chose. Mais la conscience est vide. Affirmer que la conscience est, c'est aussi une assertion qui est aussi intenable que d'affirmer que le soi est existant et substantiel. La difficulté, effectivement, vient de comprendre le relatif et l'absolu. Les qualités de l'esprit sont d'être clair, créatif et connaissant et que cette base-là peut aussi bien engendrer la fantasmagorie du samsara que d'être la base pour l'activité éveillée de tous les Bouddhas.

En fonction de l'esprit qui se connaît ou pas, cette base créative, claire et connaissante va devenir la source d'une conscience dualiste qui va donner naissance à toute l'infinité des possibilités : « je pense que, je suis moi, etc... ». Mais, et là j'arrive à ta question, ça ne veut pas dire que nous sommes tous, dans notre individualité, des petites bulles dans un grand océan. Affirmer que ce grand océan existe, c'est réfuter l'essence vide de cet esprit. Quand on entend « vide », on se dit qu'il n'y a pas d'esprit et puis il y a toi et puis il y a moi etc... Et on fait du ping-pong entre le relatif et l'absolu. Rappelons les paroles de Nagarjuna, « aussi longtemps que le relatif et l'absolu sont contradictoires et paradoxaux, ce n'est pas l'éveil. Quand ils cessent d'être contradictoires et paradoxaux, c'est l'éveil ».

*Question (inaudible) :*

Nagarjuna, à nouveau, dit : « parce que rien n'existe, si les causes et conditions se rassemblent, tout est possible ». Rien n'existe de façon autonome, substantielle, homogène, unique, pur etc... Tout est vide et dépourvu d'existence substantielle et permanente. Toutes les combinaisons des interactions, des causes et des conditions sont possibles et donc toute forme d'existence est possible. Toute forme de manifestation est possible. Si rien n'est figé dans une existence qui ne bouge pas, tout est possible.

Je donne un autre exemple. Si tu n'es pas paralysée, tous les mouvements de danse sont possibles. Si tu es figée dans une posture, rien n'est possible. Il nous semble que c'est que parce que les choses existent que tout est possible mais en fait, c'est l'inverse : c'est parce qu'elles n'existent pas que tout est possible. Si elles existaient, elles seraient figées dans une posture et plus rien ne serait possible, ni avant, ni après. Il y aurait une permanence, une éternité de cette posture.

Aussi longtemps que « to be » est en opposition avec « not to be », on fait du ping-pong. On se perd parce qu'on essaye de trouver à l'intérieur d'une donnée dualiste la définition du non-duel. C'est impossible !

Après avoir débattu avec les philosophes et les religieux védiques, les bouddhistes ont eu de grands débats entre eux. Il y a quatre grandes écoles dans la pensée bouddhiste : deux qui appartiennent à ce qu'on va appeler le Théravada (la voie des Auditeurs) et deux qui appartiennent au Mahayana. Les deux premiers, Vaibhashika et Sautrantika qui sont relativement proches, sont substantialistes : ils pensent que le non-soi réside, en fait, dans seulement une composition d'atomes mais que quelque part ces atomes ont une réalité et que l'esprit qui est conscient de ça est une succession de moments de conscience. Là, il y a aussi une forme de « substance » matérielle vers laquelle cette « substance » cognitive va se projeter. Ils sont donc affirmatifs et substantialistes.

La première école du Mahayana, qu'on appelle Yogacara, est définie comme non affirmative mais substantialiste parce qu'on pense que cette approche a solidifié l'idée de l'inconscient. Par exemple, la rivière Isère est quelque chose. A juste titre au pas. Ils sont donc non affirmatifs mais substantialistes.

Le Madhyamaka, lui, est non affirmatif non substantialiste. On dit qu'ils sont les tenants de « la théorie sans théorie ». Ils n'affirment aucune posture et réfutent toutes les

autres. Ils sont très énervants ! Mais leur fonction est une fonction décapante. Quand bien même on développe une affirmation, une pensée, un courant bien construit, il y a toujours un petit truc qui empêche d'avoir la boucle parfaite, la théorie sur toute chose. La fonction Madhyamika est de décaper la moindre saisie, la moindre affirmation d'une substance ou d'une réalité, qu'elle soit en affirmation ou qu'elle soit en négation.

La position de Nagarjuna, c'est ce qu'on appelle le tétraleme. C'est la réfutation des quatre positions extrêmes : être, ne pas être, les deux ensemble, autre chose.

Quelqu'un va dire qu'il y a un soi. On va démontrer que le soi permanent et substantiellement existant n'est pas tenable. On va tomber alors dans l'autre extrême. On part du matérialisme et on va aller vers le nihilisme et on va dire « alors rien n'existe ». Pour que le soi puisse être démonté, il faudrait qu'il existe en premier lieu. On ne peut pas prouver la non-existence de quelque chose qui n'a pas pu être établi comme existant.

Après, on se dit que c'est peut-être un peu des deux et on nous dit alors que si A et B ont été démontés, on ne peut pas faire un ensemble de deux choses qui n'ont pas été validées. Autre chose ? On ne peut pas faire autre chose de quelque chose qui n'a pas été établi.

*Question : Si le soi n'existe pas, qu'est-ce qui va en enfer ?*

Le soi. Il n'existe pas mais il va en enfer. L'enfer existe du fait de la conception d'un soi existant. Il y a toutes sortes de méprises et d'empreintes qui se sont établies dans un contexte infondé mais aussi longtemps qu'il est pris pour réel, il a une force relative et douloureuse. L'enfer est une illusion douloureuse. La réalisation du non-soi peut libérer. A partir du moment où tu vois qu'il n'y a pas de soi, tu réalises la non-existence du soi (« existant » dans le sens de Nagarjuna). Ce n'est pas une négation mais c'est une libération de la crispation substantielle du soi. On se libère de quelque chose qui n'a pas existé mais qui avait une emprise sur nous.

*Question (inaudible) :*

C'est un point intéressant que tu soulèves. On a parfois une vision de la causalité, de la relation entre la cause et les effets qui est un peu mécanique. On se dit que quelqu'un qui n'a pas cultivé tout au long de son existence les actes positifs, qui a été une personne horrible etc. va avoir la sentence au moment de la mort. On a toutes ces images : l'épée, la balance, la table avec les actions blanches et noires. C'est une vision mécanique et comptable des choses. Il y a un élément qui fait défaut dans cette vision-là.

Le Bouddha, dans tous ces enseignements sur le karma, insiste sur le fait de « qu'est-ce que tu fais avec ça ? ». Cette personne, au moment de la mort, peut avoir un moment de grande libération et, effectivement, ne pas être embarquée par le flot naturel de la résultante des actions de sa vie et, finalement, passer au travers de ça. On va penser que c'est terriblement injuste puisque cette personne devrait « payer ». On peut se dire que non seulement il a été un salopard toute sa vie mais, à la fin, il est libéré !

C'est pour ça que l'enseignement sur les Cinq forces au moment de la mort est important : votre présence et votre engagement à ce moment-là sont essentiels ! Au moment de la mort, quand bien même on a mené une vie de bâton de chaise, on peut avoir un moment de grâce et on va quitter ce corps (cette association) avec un esprit qui va avoir l'aspiration et une direction positives. Bien sûr, tout reste stocké dans l'alaya. Mais le moment de la mort pourra être un moment de libération, aussi pour cette personne. C'est pour ça que c'est important d'aider quand on accompagne les gens en fin de vie : on les aide à avoir une aspiration supérieure, à faire ce travail de relâchement des habitudes, de faire la paix etc. parce que cela peut être un moment de libération absolue.

*Question à propos du pardon :*

Le pardon est nécessaire et utile à la fois pour la personne qui a été la victime mais aussi pour la personne qui a été l'agresseur. En fait, dans ces situations, il n'y a que deux victimes : une victime-agresseur et une victime-agressée. Là, on est dans une démarche différente. On ne peut pas demander à une personne qui a été maltraitée par un individu de faire un effort et être en compassion, au moment de la mort de cet individu. On ne peut pas exiger ça. La personne peut le faire ou pas. Pour la personne qui reste, ce sera peut-être un moment de résolution pour commencer un processus de reconstruction. Mais on ne peut pas lui demander d'aller au chevet de l'autre personne et lui dire « je te pardonne ». Si c'est possible, c'est merveilleux : ça sera bien pour la personne parce que celle qui meurt aura, éventuellement, une prise de conscience et il peut y avoir un moment de libération et ce sera utile au même moment pour la personne qui pardonne et peut ainsi commencer un processus de reconstruction. Mais on ne peut pas l'exiger !

Moi, je parle de l'individu et de ce qu'il doit faire au moment de SA mort, indépendamment de ce que font les autres. Si on accompagne quelqu'un qui est au moment de la mort, on doit rassurer, on doit élever la conscience, on doit l'aider à lâcher prise et on doit l'aider (si la personne le souhaite) à faire la paix mais, avant tout, on doit être simplement un témoin silencieux qui est prêt à répondre. Ne pas arriver avec une compassion projetée qui va déstabiliser la personne et la mettre dans une position encore plus difficile que celle dans laquelle elle se trouve.

*Question à propos du processus de la mort et de l'état intermédiaire:*

Quand la conscience sort de ce moment de la mort, que cela soit la mort progressive avec les dissolutions des différentes consciences et des différents éléments, puis cette espèce de « black-out » qu'on appelle la « claire lumière » (c'est assez paradoxal !), on en ressort comme on ressort du sommeil profond : on s'endort, on tombe dans un sommeil profond sans rêves, puis on sort et on est dans un monde onirique. Là, c'est à peu près le même schéma. On ressort dans ce qu'on appelle « l'état intermédiaire » avec toutes nos projections et toutes nos illusions qui viennent là, soit nous conforter ou pas selon les habitudes que l'on a créées. A ce moment-là, on pourra appliquer les Cinq forces.

*Question (inaudible) :*

Shamar Rimpoché avait dit à une amie ; « quand tu meurs, si tu vois un trou et une crevasse, n'y va pas ! ». Ce qui nous apparaît, ce sont des images un peu comme dans les rêves. Les rêves sont très symboliques et représentent de façon picturale ou sensorielle, des tendances dans notre inconscient. On peut se sentir poursuivi et avoir très peur et on essaie de trouver un trou ou une fissure pour pouvoir se cacher, comme une petite souris. Et c'est ce qui se passe : on trouve un joli petit trou et on est une souris. On s'est engagé dans une protection qui était une petite souris.

C'est pour cela que l'esprit d'éveil qui vraiment s'incarne profondément dans notre esprit fait que, même si la peur arrive, on accepte de voir la peur plutôt que de courir vers un petit trou ou se cacher dans de hautes herbes et renaître comme un serpent. On va regarder cette peur, on va faire le don et la prise en charge et on va dépasser cette peur qui va s'évaporer puisque ce sont des constructions mentales. Avec le don et la prise en charge, cette souffrance, je l'accueille. Je suis compassion et la souffrance est partie. Et ça sera la même chose dans l'état intermédiaire. Toutes les inquiétudes vont se dissiper dans l'établissement et le retour de l'esprit dans l'esprit d'éveil. Ça, c'est avec la pratique de l'Entraînement de l'esprit et du don et de la prise en charge.

Si j'ai beaucoup pratiqué Tara ou Tchenrezi, je sors de l'inconscient et j'ai tellement pratiqué qu'en un instant j'apparais comme Tara ou Tchenrezi. Et toute la fantasmagorie de l'état intermédiaire sera totalement modifiée par notre vision pure de nous-même comme la divinité, l'environnement comme la terre pure de Tara et tous les êtres comme étant Tara. Là, il n'y a pas d'état intermédiaire puisque l'esprit s'est installé dans la réalisation de Tara qui est plus que ce qu'on en pensait. Ce qu'on en pensait qui nous a conduits à l'être. Il y a eu une induction dans la réalité de Tara.

En Déouatchène, on dit que « la table est mise et que les lits sont toujours faits » et quand on arrive, on s'aperçoit que c'est quelque chose d'autre. C'est la grande félicité qui naît de la réalisation que « le vide est forme et que la forme est vide ».

La réalisation de cette union de la forme et de la vacuité, c'est le premier niveau de Bodhisattva et c'est irréversible. Après, on ne peut qu'avancer tout doucement ou avancer rapidement. Il n'y a pas de retour en arrière. Il y a eu un changement de paradigme et on ne pense plus de la même façon. Ceci dit, les expériences de béatitude, de tranquillité, de confiance et de sécurité, le fait qu'on se sente pris sous la protection du Bouddha etc., tout ça est aléatoire : ça va et ça vient. Cela se fait au gré de notre confiance. C'est encore extérieur, ce n'est pas quelque chose qui s'est installé en nous. C'est pour cela que l'on nous invite à faire cette pratique aussi longtemps qu'on a la liberté, la disponibilité, le loisir de le faire : alors, préparons-nous !

*Question (inaudible) :*

Il y a beaucoup de subtilités dans cette affaire de cause à effet. La cause et l'effet, c'est probablement le sujet le plus difficile de tout l'enseignement du Bouddha. On tombe très rapidement dans des schémas qui tiennent à notre façon de voir le monde. Action, effet, cause, résultat, tout ça est un langage qui appartient à la dualité et qu'on a tendance à consolider alors qu'on devrait plutôt l'alléger. Il faut voir que tout cela fonctionne aussi

longtemps qu'il y a la saisie d'un soi substantiel. Toutes ces actions, effectivement, vont venir laisser des traces dans cet inconscient. Cet inconscient fait qu'on a des dispositions, on a des inclinations et on va sensiblement réagir de la même manière aux mêmes situations. Même dans un environnement différent, on risque encore de réagir de la même façon. Mais effectivement, dans le relatif, sans affirmer que cela a une existence solide et permanente, dans notre expérience il y a des schémas névrotiques qui se passent de génération en génération. Notre esprit s'associe à un corps, ce corps est associé à un environnement, à des êtres, à des parents, à des schémas habituels et on grandit avec ça et on est pétri de ça. On peut dire alors que cette situation naît de causes antérieures qui nous conduisent à être dans cet environnement et en relation avec ce genre de personnes. Oui, mais qu'est-ce qu'on fait avec ça ? On ne peut pas simplement se dire « c'est le karma, je ne peux pas sortir de cet enfermement ». On a une liberté d'action même si elle est contrainte et limitée.

Quand on prend les vœux de guélong (moine pleinement ordonné), on nous dit que par le mérite de cet acte, on libère sept générations, nos ascendants. Ils sont morts. Comment est-ce que je libère des gens qui sont morts et sont dans une autre aventure ? Qu'est-ce que ça veut dire ? A mon sens, et j'y ai beaucoup réfléchi, cela voudrait dire que je porte en moi au moins sept générations. Génétiquement, sans doute plus ! Émotionnellement, sept générations, c'est possible. En étant moine, c'est-à-dire en suivant une éthique qui s'approche au plus juste de l'exemple du Bouddha, on va interrompre les schémas névrotiques. On est pétri de ces schémas névrotiques mais on va travailler et les arrêter. On a tous la possibilité, à un moment donné, de reproduire les agressions que l'on a eues dans les schémas très connus « agressé-agresseur ». Ou on peut décider que cela s'arrête là et que je ne vais pas passer ça à mes enfants. Mais il faut un travail de grande éthique et de grande conscience. Mais c'est possible ! Si on pense que nous sommes liés par le karma, que c'est une fatalité et que je ne peux pas faire autrement, ce n'est pas la vision du karma tel que le Bouddha l'enseigne. C'est la vision du karma tel qu'il était connu et conçu dans les traditions védiques et les traditions pré-védiques. Le karma, pour eux, c'était le devoir familial, l'obligation de faire des choses, la nécessité de rester dans la caste dans laquelle on était né : on était donc figé par les obligations, on ne pouvait rien faire d'autre si ce n'est préserver la tradition. On est né brahmine, on épouse une bonne brahmine, on fait un fils brahmine et on a bien fait son karma : le devoir et l'obligation.

Le Bouddha a dit : « Non ! Ce n'est pas ça ! ». Il y a un enchaînement de causes et de conditions qui vous propulsent dans certaines situations avec des prédispositions. A vous de construire votre caractère et de travailler avec ça ! L'Entraînement de l'esprit : j'embrasse mes tendances fondamentales, je les regarde et je les transforme en bienveillance et en discernement. On a une liberté mais c'est une liberté de mouvement fortement influencée et contrôlée par les habitudes, d'où la nécessité d'un plus grand discernement et d'une plus grande éthique. On a la liberté d'enraciner profondément la bodhicitta dans notre esprit, de se familiariser avec cette bodhicitta et, à la lumière de cette bodhicitta, éviter les habitudes et faire les bons choix. Ça, c'est notre responsabilité !

Selon le Bouddha, je ne peux pas dire que je n'ai pas pu faire autrement parce que c'était « mon destin » ou « mon karma ». Ce n'est pas l'enseignement du Bouddha. On fait des mélanges entre les concepts de « destinée » et de « fatalité » que l'on peut avoir dans nos cultures et les interprétations du « karma » que l'on trouve dans les traditions védiques et pré-

védiques. L'enseignement du Bouddha, c'est la liberté, certes pas dans la facilité, de décider : « depuis cet instant jusqu'au cœur de l'éveil, je vais travailler avec la santé fondamentale. A la lumière de cette forte détermination, je vais m'habituer. Dans l'habitude, à chaque instant, je vais regarder les choses à construire et les choses à abandonner ». On se défait de ses habitudes et de son ignorance.

*Question (inaudible) :*

Oui, ça va les aider, ça va aussi les déranger. Ça va les déranger parce qu'on ne danse plus la danse en rond avec tout le monde. Il faut aussi avoir le courage de ses opinions et de sa bodhicitta. Ça va les aider, effectivement, puisqu'on est en réseau : quelque part ils vont bouger dans la même direction que nous. C'est là qu'il faut un courage et une bienveillance extrêmement profonde pour faire ce travail mais on se rend compte que ce travail individuel est forcément en lien. On ne peut faire simplement faire un travail pour soi. On n'est pas obligé d'être au contact avec les autres. On peut s'extraire de la famille, ne plus les voir parce que, pour le moment, notre détermination n'est pas assez forte, qu'ils vont nous énerver et nous ramener dans le schéma habituel. Mais profondément, même s'ils ne le savent pas, quelque chose va changer.

Je l'ai vu très souvent dans les cas de retraites. Une personne fait une retraite de trois ans, les parents étaient moyennement contents et moyennement d'accord. On les voyait tous les ans pour être proches de la fille ou du fils ou du conjoint qui était en retraite. Les droupeurs, les responsables des centres de retraite, pouvaient voir qu'il y avait une évolution chez eux.

Quand on est sorti de notre seconde retraite, ma mère était là et elle était contente et il y avait une dame qui pleurait parce que son fils rentrait en première retraite. Ma mère lui a dit « c'est rien, vous allez voir, ça va passer ! » et la dame lui a répondu : « Oui, c'est facile, le vôtre, il sort ! ».

C'est fort dans la famille mais aussi les djindas (les personnes qui vont aider financièrement les retraitants et leur donner quelques euros par mois pour qu'ils puissent rassembler l'argent nécessaire à leur retraite) font un cheminement spirituel. Milarépa a dit qu'il y a un lien qui s'installe entre le bienfaiteur et le méditant. Le travail du méditant, par sa méditation, fait que le bienfaiteur parcourt le même chemin, d'une façon différente, en particulier par son adhésion et sa réjouissance. Là aussi on est en réseau, quand bien même on ne se voit pas pendant trois ans. On peut juste s'échanger des lettres de temps en temps. Il y a un lien qui est fait. On se lie à l'ensemble des êtres.

Quand on est en retraite de trois ans, il y a des jours où on resterait bien au lit. On se réveille le matin et on se dit « je n'ai vraiment pas envie d'y aller ». Et on pense aux dix ou quinze personnes qui nous envoient tous les mois un peu d'argent pour pouvoir financer la retraite. On se dit que, eux, ils vont aller au travail pour gagner cet argent qu'ils vont m'envoyer. Le fait qu'ils aillent au travail m'incite à me lever et faire ma pratique. Si j'avais fait ma retraite en la finançant par mon propre argent, je pourrais me dire « je ne dois rien à personne, donc si je n'ai pas envie de le faire, je ne le fais pas ». Le fait d'être lié à un groupe de gens qui aident est primordial. C'est pour cela que le Bouddha a instauré ce système de

l'aumône pour les moines. Ces moines sont un groupe de gens intelligents : ils auraient très bien pu développer un business pour financer leur retraite. En fait, le Bouddha voulait que les moines, de très bonne heure le matin, sortent et aillent dans le village. Ils n'habitaient pas trop loin du village mais pas trop près non plus. Ils allaient au village et récitaient les Soutras, les bénéfices de la générosité. Les gens, avant d'aller au travail, faisaient une offrande de nourriture et les moines repartaient en retraite. Ils mangeaient leur repas du jour, puis ils méditaient. La société laïque partait au travail. Les uns avaient commencé avec la conscience qu'ils étaient soutenus par la générosité et les autres commençaient leur journée en pensant qu'il y avait peut-être autre chose que la vie qu'ils menaient et qu'il est possible aussi d'aller vers l'éveil. Il y a donc un bienfait entre la communauté monastique et la communauté laïque. Il y avait une grande importance de l'humilité pour la communauté monastique parce que l'obstacle majeur de toute communauté religieuse, c'est l'arrogance ou l'orgueil : penser que nous sommes au-dessus du samsara, que nous sommes supérieurs à « ces pauvres hères qui vont à l'usine dans les transports en commun et qui ne se sont pas encore défait du samsara ».

Savoir que je peux faire ma pratique et m'asseoir le matin et que quelqu'un est à ma place dans le métro et au boulot, ça ramène tout le monde à un niveau raisonnable d'humilité.

*Question (inaudible) :*

C'est pour cela que ceux qui ne sont pas encore en chemin vont participer à ce chemin par leur réjouissance et leur adhésion. En se réjouissant de l'effort qui est fait parce que ce n'est pas un effort individuel, c'est un effort collectif. C'est quelque chose qui est fait au nom de tout le monde. Là, il y a une source de réjouissance. Cette réjouissance fait qu'on est encore plus proche de l'effort de cette personne. On partage au plus proche les bienfaits de cet effort.

*Question (inaudible) :*

Seunam et Lekshé chez les hommes et Simone chez les femmes. Seunam et Lekshé sont entrés en retraite, comme moi, en 1984 et ils y sont encore ! Il y a eu des moments de pause : pour aller chez le dentiste, pour retaper un peu la maison etc. L'idée de la « retraite à vie », c'est en fait une « retraite ouverte », c.-à-d. qu'il n'y a pas de limite. Pour les retraites de trois ans, on se dit qu'à telle date il va sortir. Pour une retraite de six ans, pareil. Là, c'est un flot de pratique qui n'exclut pas le fait qu'à un moment donné on sort pour six mois. Ils sont déjà sortis deux ou trois fois et ils repartent ensuite pour, peut-être, une dizaine d'années avant de ressortir. Donc ils ont rencontré des gens.

Quand bien même ils ne les rencontrent jamais, nous, les actifs, on travaille avec les vagues mais les contemplatifs travaillent avec l'océan. Mais toutes les vagues sont de l'océan. Si le contemplatif bénit l'océan, il bénit toutes les vagues. Nous, on ne travaille qu'avec quelques vagues. L'actif peut penser que son travail est plus important parce que le contemplatif ne fait pas de palpable ni de quantifiable. Le contemplatif peut penser qu'il serait plus utile à faire du pain pour tout le monde que d'être assis à regarder la nature de l'esprit. Mais si on y regarde de plus près, l'activité d'un actif est plus limitée que celle d'un

contemplatif mais une société qui est dans le palpable et dans le quantifiable va dire que les contemplatifs ne servent à rien.

On veut financer des universités pour qu'avec la recherche on puisse produire du dentifrice. Mais ce n'est pas ça qui est important. L'important est qu'il y ait de la recherche fondamentale qui va faire s'élever un truc auquel personne n'a pensé et qui peut-être aura une application un jour. On n'a pas pu l'envisager. Cela n'est apparu que parce qu'il y avait une recherche fondamentale.