

VIBHAJJAVADA

**(Une synthèse des enseignements et
Des méditations du bouddhisme)**

<http://digmetenzin.jimdo.com>

Motivation :

Par le pouvoir et la vérité de cette pratique,
Puissent tous les êtres jouir du bonheur
et des causes du bonheur,

Puissent-ils être libres de la souffrance
et des causes de la souffrance,

Puissent-ils ne jamais être séparés du grand bonheur dénué de souffrance,

Puissent-ils demeurer dans la grande équanimité
qui est libre de tout attachement et de toute aversion.



Prise de refuge et Bôdhicita :

A partir de maintenant et jusqu'à ce que je réalise l'essence de l'Eveil,
Je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha.

A partir de maintenant et jusqu'à ce que je réalise l'essence de l'Eveil,
Je prends refuge dans l'esprit de sagesse du maître,
personnification du Bouddha, du Dharma et du Sangha.

A partir de maintenant et jusqu'à l'épuisement complet du Samsara,
j'oeuvre pour le bienfait et le bonheur
de tous les êtres qui furent jadis mes propres parents.

X 3

Sur quelques idées reçues...

Vibhajjavada, c'est ainsi que s'appelait le "bouddhisme" à l'époque du Bouddha Shâkyamuni... Ce mot signifie "L'école de la vérité expérimentée".

– Le bouddhisme propose une vision du monde révolutionnaire, inégalée à ce jour. Cette vue n'est pas le résultat de spéculations théoriques ou d'opinions ; elle est au contraire le fruit d'une expérience intérieure profonde qui nous met en relation avec la véritable nature de notre esprit et ce faisant de toute chose.

– Le Bouddhisme propose, grâce à l'introspection, la réflexion, la Méditation, la contemplation et l'action (entre autres choses), de libérer l'esprit de toutes ses négativités. Ainsi, l'esprit libéré et serein, nous pouvons aborder la vie d'une façon plus constructive et plus saine. De façon ultime, le bouddhisme propose de retrouver la vérité de notre vraie nature et de nous libérer complètement de la souffrance : c'est cela la Libération, le Nirvana, l'état de Bouddha.

– Le Bouddhisme n'est ni une religion ni une philosophie : c'est une voie spirituelle, c'est à dire une expérience intérieure permettant de se transformer. C'est cette expérience qui a permis de formaliser une science de l'esprit et des lois universelles de la nature. De même que c'est de cette expérience que le bouddhisme a exprimé certains principes comme : la non-violence, la tolérance, l'amour et la compassion, le respect des autres, l'entraide, une vie axée vers le bien et la vertu, la recherche du bonheur pour soi et pour les autres.

– Mais ici, il faudrait dire qu'en fait il n'y a pas de théorie. Etant issu de l'expérience, il s'agit de Vérités. Cependant, ces Vérités sont à redécouvrir pour chaque personne. Elles ne sont absolument pas des dogmes qu'il faudrait suivre aveuglément.

– En fait, cette expérience intérieure nous invite à de profonds changements dans notre façon de penser, donc d'être et d'agir. C'est vraiment un chemin intérieur et une aventure personnelle.

– On peut essentialiser l'enseignement du Bouddha en 3 points :

1- Ne pas faire le mal, s'en abstenir , s'en détourner – LA PAIX : Ceci est l'essence de l'enseignement du 1er tour de roue du Dharma. Ceci est obtenu par la méditation du calme mental, la paix de l'esprit (Shamatta) associée à la (l'auto) discipline. Il est à la base des enseignements de toutes les écoles : Théravada, Mahayana et Vajrayana. Cependant, le Théravada va lui accorder une place centrale.

2- Faire le bien, procurer le bonheur à soi-même et à autrui – LA VERTU : Ceci est l'essence de l'enseignement du second tour de roue du Dharma. Ceci est obtenu par la méditation de la Vision pénétrante (Vipassyana) sur l'amour et la compassion pour tous les êtres. Il est à la base des enseignements de toutes les écoles. Cependant le Mahayana va lui accorder une place centrale.

3- Transformer cet esprit qui est le notre – LA SAGESSE : (Transformer notre Ignorance en Sagesse, découvrir la véritable nature de notre esprit qui est bouddha). Ceci est l'essence de l'enseignement du troisième tour de roue du Dharma. Ceci est obtenu par la méditation Vipassyana sur la Vue Ultime (Shunyata* de tous les phénomènes) associée à Shamatta, que l'on dissout ensuite dans la véritable nature de l'esprit (La claire lumière de RIGPA). Il est à la base des enseignements de toutes les écoles. Cependant le Vajrayana va lui accorder une place centrale.

* Shunyata : Vacuité – Plénitude, Espace de liberté infini libre et joyeux, existence sans substance et sans soi intrinsèque, libre de fabrication mentale, potentiel de créativité et d'action infini.

Bien évidemment, chaque cycle d'enseignement comporte ces 3 points. De la même façon chaque grande tendance du bouddhisme étudie et pratique ces 3 points. Cependant, chacun met en avant – insiste plus particulièrement sur un des points. Tous les enseignements du Bouddha sont déjà compris dans le premier tour, tout comme ils sont tous compris dans les deux autres. Il est donc vain de vouloir opposé Théravada, Mahayana et Vajrayana.

– La pratique bouddhiste est progressive et s'adapte au rythme de chacun.

– Chacun reste en définitive son propre maître , car la liberté est un des fondements du Bouddhisme. Mais cette liberté a un sens différent de ce que l'on entend en occident : en général, en occident, liberté signifie que l'on peut faire ce que l'on veut, que l'on se considère seul à décider, etc. Dans le Bouddhisme, Liberté et Responsabilité sont intimement liés : nous sommes libres car c'est nous seul qui décidons de la route à suivre (le bien ou le mal) et en ce sens nous sommes responsables de tous ce que nous faisons : nous récoltons ce que nous semons. La liberté Bouddhiste est fondée sur le respect et l'amour de l'autre et de soi-même, car en définitive, nous sommes tous liés les uns aux autres : notre vie dépend des autres et de notre environnement.

– Le mot "bouddhisme" est d'ailleurs inapproprié. Il ne correspond pas à une nomenclature des enseignements des bouddhas. Il est une fabrication des penseurs occidentaux qui dans leurs efforts pour nommer cette non-religion et non-philosophie, ont fait simple : associé le nom du bouddha à un "isme" comme cela fut fait pour le christianisme.

– En réalité, à l'époque du bouddha Shâkyamuni, les enseignements étaient appelé "vibhajjavâda", mot qui signifie "L'école de la Vérité expérimentée". Tout un programme...

Aujourd'hui, le mot bouddhisme est devenu incontournable. Il n'est donc pas dans mon propos de vouloir le supprimer du vocabulaire. Il me semble néanmoins utile de garder à l'esprit le sens qu'il véhicule à chaque fois que nous l'utilisons.

- Le «bouddhisme» n'est pas «cool»... Même si son étude et sa pratique se font au rythme de chacun et que la détente, la sérénité et l'humour sont de mise, il n'est resté pas moins que «n'est pas bouddhiste qui veut» pour paraphraser Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche. En effet pour être «bouddhiste», nous devons comprendre et accepter de façon ferme, stable et active les 4 vérités suivantes :

- 1- Tous les phénomènes composés sont impermanents, interdépendants et régis par la loi de causalité,
- 2- Tous les phénomènes composés sont insatisfaisants et producteurs de peines, d'afflictions et de souffrances,
- 3- Tous les phénomènes sont sans Soi, vide de réalité intrinsèque et pourtant ils ne sont pas inexistantes,
- 4- Le Nirvana (la libération ultime, l'illumination, l'éveil complet et parfait de l'état de Bouddha, l'état de non-renaissance, de bonheur, de paix, de sagesse et de joie sublime) est au-delà des concepts.

Quiconque ne comprend pas, n'accepte pas et n'intègre pas ces 4 vérités ne peut se prétendre bouddhiste.

Rassurez-vous, cela ne se fait pas en un jour... Vous avez toute votre vie pour ce faire... RESTEZ ZEN !

Rentrons maintenant dans le vif du sujet...

I - Les souffrances des 6 classes d'êtres

Le Samsara comporte 6 royaumes d'existence et de renaissance :

- Les 3 royaumes inférieurs que sont les 8 types d'enfers, le royaumes des esprits et des démons avides (ces 2 royaumes sont invisibles à nos yeux), et le royaume animal, visible à nos yeux.
- Les 3 royaumes supérieurs qui sont ceux des humains (visibles à nos yeux), des «demi-dieux» et des «dieux» (invisibles à nos yeux).

Les principales causes de renaissances dans les **enfers** sont les Karmas négatifs créés par nos mauvaises actions que sont la **Haine** violente, la colère et **le mal fait aux autres** (tuer en particulier) ; Les principales causes de renaissances dans le monde des **esprits avides** sont les Karmas négatifs créés par **l'attachement et la cupidité** ; Les principales causes de renaissances dans le monde des **animaux** sont les Karmas négatifs créés par nos **activités aveugles et futiles** fondées sur **l'esprit ignorant**.

Ces 3 royaumes inférieurs sont le lieu d'atroces souffrances et peuvent concerner des milliers ou des millions de renaissances avant que notre Karma suffisamment nettoyé nous permette une renaissance dans le monde des humains, ou un autre royaume supérieur. Contemplant cela, je m'engage à agir de façon à ne jamais plus retomber dans ces royaumes inférieurs emplis de terreurs !

Les 3 royaumes supérieurs offrent plus de joie et moins de souffrance que les mondes inférieurs, néanmoins ils sont par essence un océan de souffrances du fait de l'impermanence et des illusions qui y règnent.

Les mondes inférieurs

Prenez conscience des souffrances qui vous attendent dans les mondes inférieurs.

1- Les souffrances des enfers chauds et froids sont insoutenables. A l'heure actuelle, avec notre corps humain, nous ne pouvons garder notre main au dessus du feu ne serait-ce que quelques secondes. En hiver, nous ne pouvons rester nus dans la glace et la neige pas plus de quelques minutes. Comment serez-vous capable de supporter le feu et le gel des enfers ? Sachez qu'il existe encore 6 autres types d'enfers, tous aussi terribles. Dans certains, ce sont des sabres d'acier qui sortent de terre, les branches et les feuilles des arbres se transforment en lames d'acier qui se jettent sur vous et vous découpent la chair, etc.

2- Les souffrances de esprits avides sont effroyables. Actuellement, passer une seule journée sans manger ni boire est une grande difficulté. Rester mal vêtu dans les intempéries et nous tombons malade. Comment espérez-vous supporter les souffrances de ce monde ?

3- Les souffrances des animaux sont accablantes. Ils se dévorent vivants les uns les autres, vivent dans la peur permanente d'être tués ou capturés. Ils sont domestiqués, commandés par l'homme, nous servent de nourriture ou de cobaye. Ils ne peuvent se protéger efficacement contre les maladies, les accidents, les catastrophes naturelles. Ils souffrent de la faim et des intempéries, etc. Avez-vous déjà vu comment sont tués les animaux dans les abattoirs ? Pourriez-vous supporter les souffrances qu'endurent les animaux ?

Les Souffrances de la Vie Humaine

Ayant décidé de ne plus tomber dans les mondes inférieurs, nous pourrions croire que la vie humaine est satisfaisante. Certes, grâce à la pratique nous pouvons renaître dans les royaumes supérieurs des hommes ou des «Dieux» (demi-dieux, dieux sensuels, dieux des paradis de Méditation avec et sans forme)... mais ces aboutissements sont-ils suffisants ? Les royaumes supérieurs sont-ils au-delà de la souffrance ?

L'être humain est entouré de souffrance.

Il souffre et est insatisfait à la naissance et tout au long de son enfance. Prenez le temps de vous remémorer ce que vous avez dû endurer durant votre enfance du fait de la dépendance vis à vis de vos parents et des adultes en général, du fait de votre faible capacité à exprimer vos besoins, vos sentiments, du fait de la difficulté à agir de façon autonome, etc.

Puis ce corps grandit et devient un jeune homme ou une jeune fille, puis nous devenons adulte et enfin nous vieillissons. L'heure de notre mort approche et notre vie semble n'avoir duré que quelques secondes illusoire. Voyez comme le temps passe trop vite !

Durant cette vie les quelques moments de joie éphémères ont été cernés par la souffrance :

- La maladie nous agresse constamment ;
- Nous ne sommes pas à l'abri d'accidents handicapants ;
- Les plus forts, les plus riches et les plus puissants nous agressent, nous exploitent, nous oppriment.

- Les guerres et les révolutions sanglantes, les violences sociales, politiques ou religieuses surviennent et nous ruinent, nous nuisent et détruisent un nombre incalculable de vies.

- Les riches et les puissants eux-mêmes souffrent de pressions mentales et sont prisonniers de la course aux profits ou au pouvoir. Les dirigeants des nations ont le sommeil anéanti par les objectifs qu'ils n'arrivent pas à atteindre ou la crainte d'un ennemi qui viendrait frapper leur pays ;

- Les opulents vivent dans la crainte d'être volé, trahi, réduit à la pauvreté et les pauvres souffrent de la faim, d'être pas ou mal logé, mal soigné, de trop travailler, d'avoir de trop bas salaires, etc. Quand on possède, on souffre de posséder et quand on n'a rien on souffre de ne rien avoir.

- Nous vivons dans la crainte du chômage, de la séparation, de l'abandon, de la trahison.

- Nous vivons dans la crainte de changements qui ruineraient nos efforts : voyez comment les efforts de toute une vie peuvent être ruiné, brisés, anéantis par un cataclysme naturel, un accident ou une maladie grave.

Même nos moments de joie et de bonheur sont éphémères et propices au changement. Ils sont instables, sans base solide et durable. C'est parce que tout est impermanent que tout est souffrance. Tout bonheur est voué à disparaître. Il n'y a pas de possibilité de satisfaction et de libération dans l'approche samsarique¹.

Parce que notre état humain est le produit du Karma et des émotions, il est source permanente d'anxiété, d'insatisfaction et de douleur. Tant que nous n'accédons pas à la Sagesse qui libère du Karma et des émotions, nous serons incapables de nous libérer de la Souffrance et du Samsara.

Seulement le contrôle des énergies subtiles du corps et de l'esprit peut transformer la forme samsarique ordinaire en l'état joyeux, pur et parfait de Bouddha.

¹ Cela ne signifie pas ne pas agir pour libérer les êtres des malheurs de ce monde. Voir Page 322 « Le Bouddhisme est socialiste par nature »

A ce propos, il est intéressant de noter que pour le Bouddhisme, homme et femme sont égaux et peuvent également accéder à l'Éveil. Le sexisme est le fruit de considérations sociales non liées au Bouddhisme lui-même. De tout temps, nombreuses ont été les pratiquantes qui ont été reconnues comme de grands Maîtres et ont accédé à l'Éveil. En particulier au Tibet, les grands Maîtres féminins n'ont jamais cessé d'être nombreux et reconnus.

De nos jours, l'égalité des sexes tend à s'affirmer (même si la question de la pleine ordination des nonnes n'a pas encore abouti). Le Bouddhisme affirme plus que jamais la possibilité pour les femmes de réaliser l'Éveil dans leur corps de femme. En réalité, il faut bien comprendre que notre Nature de Bouddha est asexuée, neutre, et n'a que faire de ces considérations purement samsarique.

Voici ce qu'en dit le Bouddha lui-même dans "Soma Sutta", extrait de "Sisupacala Sutta" :

"A Savatthi. Au matin, la nonne Soma s'habilla, prit son bol et partit quêter à Savatthi. De retour, après avoir mangé, elle se dirigea vers le bosquet des aveugles et s'assit au pied d'un arbre pour y méditer le reste de la journée.

Alors, Mára le Malin, voulant susciter peur, agitation et terreur dans l'esprit de la nonne Soma, voulant lui faire perdre sa concentration, s'approcha d'elle et lui adressa ces vers :

"Cet état (Nibbana), qui est difficile à réaliser,
Qui ne peut être réalisé que par les sages,
Les femmes avec leur 2 pouces d'intelligence ne peuvent le réaliser"

La bhikkuni Soma pensa : "Mais qui est-ce là ? Un être humain ? Non humain ? C'est Mára le Malin (...) qui souhaite me faire perdre ma concentration".

Alors, la nonne Soma, ayant compris qu'il s'agissait de Mára, lui répliqua en vers :

"Quelle différence cela fait-il d'être une femme,
Quand l'esprit est bien centré, que la connaissance s'accroît,
Et que l'on voit correctement le Dhamma ?

Ceux qui pensent : "Je suis une femme", "Je suis un homme",
Ou bien ceux qui pensent : "Que suis-je ?"
C'est à ceux-là que Mára s'adresse."

Alors Mára le Malin, réalisant "La nonne Soma me connaît", triste et désappointé, disparu tout aussitôt."

Contemplant toute cette misère de la vie humaine, je m'engage dès aujourd'hui à utiliser cette précieuse mais douloureuse vie humaine à la réalisation de l'Éveil qui libère du Samsara et de la Souffrance et apporte l'Omniscience, source du bonheur véritable.

Les souffrances des «demi-dieux» et des «dieux»

Les demi-dieux sont dans l'illusion : ils imaginent qu'ils ont atteint l'Éveil. Ils vivent dans des états méditatifs, contemplant leur EGO, ou encore dans la satisfaction perpétuelle de désirs physiques et mentaux, de façon égoïste, sans souci des souffrances des êtres des autres royaumes.

Par ailleurs ils sont sans cesse victimes des guerres menées contre eux par les dieux avides de pouvoir.

Dieux et demi-dieux vivent dans l'illusion qu'ils sont éternels et quand survient la vieillesse et la mort, ils sombrent dans la mélancolie et la dépression. Les autres dieux ne comprenant pas ce qui arrive, croient que celui qui meurt est atteint d'une maladie provoquée par un démon. Ils fuient alors très loin de peur d'être contaminés. Le mourant meurt alors seul, complètement abandonné, empli d'une terreur incommensurable. Du fait de leur attitude égoïste, les dieux renaissent directement dans les royaumes inférieurs.

Contemplant cela, je comprends que le Samsara, même dans les royaumes supérieurs, n'offre pas un bonheur durable et authentique. De tout mon coeur, j'aspire à l'Éveil.

II - La précieuse vie humaine - Qui sommes nous ?

Pour le Bouddha, chaque vie est précieuse.

En quoi la vie humaine est-elle précieuse ? En quoi notre vie, celle que nous vivons en ce moment est-elle précieuse ?

Pour le Bouddha, la vie de chaque être sensible est précieuse, car porteuse d'un potentiel immense : réaliser l'état de Bouddha, appelé aussi Éveil ou illumination !

D'autres questions alors se font jour : si nous avons ce potentiel d'Éveil, pourquoi sommes-nous encore dans ce tumulte incessant de cris et de souffrances, de mal-être et d'insatisfaction, de misère, de mal vivre, de maladie, de chômage, de guerre, etc. ? Pourquoi ne nous éveillons-nous pas ? Comment peut-on réaliser cet Éveil ? Qu'est-ce qui fait que nous pourrions réaliser cet Éveil ? Qui sommes-nous réellement ?

Nous existons, cela ne fait aucun doute, mais cette existence est-elle satisfaisante ? Sommes-nous heureux ? Ne sommes-nous pas comme dans des vêtements trop petits pour nous, mal à l'aise et insatisfait ? Ne sentons-nous pas qu'il y a autre chose à attendre de la vie ?

Chacun(e) de nous est unique : nous sommes le résultat de toute notre histoire. L'histoire de cette vie et l'histoire de toutes nos vies passées ont fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui. Mais qui sommes-nous aujourd'hui ?

Cette question de "qui sommes-nous ?" a été posée de tout temps par les sages, les philosophes et les croyants de toute religion.

Le bouddha apporta à cette question un tour nouveau : et si nous n'étions pas ? Et si nous devenions ?

Observez-vous attentivement : Vos pensées sont-elles toujours identiques ? Vos idées sur tels ou tels sujets n'ont-elles jamais changées ? Votre corps, depuis votre naissance, est-il resté le même ? Va-t-il rester inchangé dans le futur ? Et après votre mort, que deviendra-t-il ?

Aujourd'hui nous avons une impression très solide d'un "je suis", mais ce "je suis" n'a pas toujours été ainsi, et dans le futur il deviendra autrement, n'est-ce pas ?

En fait à chaque seconde, tout change. Malgré cette apparence d'unité, de solidité et de permanence, nous devenons constamment autre chose. Nous ne sommes pas, nous devenons !

Si vous pensez que votre «Moi» est votre esprit, votre conscience : où se trouve cet esprit, cette conscience ? On a beau chercher, il est impossible de le trouver.

Quand à notre véritable nature, bien que présente en nous et pure de tout temps, elle est si bien cachée que nous ne pouvons la voir. Nous ne faisons qu'en entrevoir la potentialité à certains moments particuliers.

Pour le Bouddha, chacun(e) de nous est un petit Bouddha, un futur Bouddha unique, spécifique, particulier. C'est la nature de notre esprit fondamental. On dit souvent avoir la nature de Bouddha. Ceci induirait la possession de quelque chose d'extérieur, alors qu'en fait nous sommes des Bouddhas dont la véritable nature est cachée. Nous sommes des Bouddhas qui s'ignorent.

Le Bouddha nous propose alors ce choix : qu'aimeriez vous devenir ? Réfléchissez bien à ceci : souhaitez-vous rester dans cette apparence de solidité vide ou bien souhaitez vous évoluer vers une autre sphère encore inconnue de vous-même ? Aimerez vous découvrir, explorer et faire s'épanouir tout ce potentiel qui est en vous ? Aimerez-vous sortir de l'ignorance qui vous tient à l'écart de votre vraie nature ?

Du fait de cette ignorance, personne n'est 100% parfait, mais personne n'est 100% imparfait. Chacun(e) a ses qualités et ses défauts, mais chacun(e) a les moyens de développer ses qualités et diminuer et éliminer ses défauts. C'est notre grande chance en cette vie d'être re-né en tant qu'être humain. Même si nous avons déjà connu beaucoup de malheurs et de souffrances, il faut bien comprendre que nous avons déjà un bon Karma, par le fait

même d'être re-né humain. et nous avons encore d'avantage de bon karma de rencontrer le Dharma, de recevoir les enseignements, car ainsi nous pouvons développer notre potentiel.

Cette Nature de Bouddha est fondamentalement et uniquement Bonté, Générosité, Amour bienveillant, Compassion universelle et Sagesse omnisciente. Elle est d'essence pure et lumineuse.

Reconnaître que nous sommes cette nature de Bouddha est le premier pas vers l'Éveil. Et nous avons l'immense chance, chacun(e) de nous, de pouvoir développer cette nature de Bouddha, de la faire grandir de sorte que toute notre vie et nos vies futures, jusqu'à l'Éveil, soient guidées par la bonté fondamentale du Bouddha encore en sommeil que nous sommes. Ce Bouddha que nous allons devenir !

Nous avons la chance inouïe de pouvoir, y compris dans cette vie, réaliser l'Éveil, réaliser la Bouddhité grâce au développement de cette bonté fondamentale.

Nous avons la chance incroyable, de pouvoir renaître dans une terre pure afin de parfaire notre vraie nature à l'abri du samsara et de ces illusions.

Nous sommes déjà un Bouddha, même si nous l'ignorons encore..Chacun(e) de nous peut le sentir. Cette bonté fondamentale nous habite de tout temps et ne nous quitte jamais. Même si parfois nous la délaissions, elle est toujours présente et ne demande qu'à s'extérioriser, grandir et occuper l'espace entier de notre être. Elle fait partie inhérente de la nature de notre esprit fondamental, notre nature de Bouddha qui nous suit de vies en vies.

Le premier pas sur le chemin est donc d'ouvrir son coeur à la bonté, la générosité, l'amour, la compassion et la sagesse.

Le deuxième pas est de développer ces qualités.

Le troisième est de DEVENIR ces qualités.

Dorénavant, voyez la vie avec votre coeur empli de bonté. Voyez chaque être comme un petit Bouddha. Voyez-vous comme un Bouddha en devenir. Voyez chaque pratiquant, laïc et monastique, comme votre Maître, votre guide, un Bouddha en marche.

De ce fait, aimez chaque être et cessez de nuire. Chaque être est unique et sera un jour un Bouddha pleinement réalisé : même le plus petit des insectes sera un jour un Bouddha.

Contemplant cela, je cultive mes qualités de bonté, de générosité, d'amour, de compassion et de sagesse. Je vois chaque être comme un petit Bouddha empli de grande bonté. Je me vois comme un Bouddha en marche, dont la bonté fondamentale s'accroît de jour en jour et rayonne de plus en plus.

La vie humaine est rare et précieuse. Nous avons eu la chance de renaître en tant qu'être humain ; ne gaspillons pas ce don Karmique car nous devons savoir que dans nos vies antérieures, nous avons déjà connu tous les mondes, tous les plaisirs et toutes les souffrances.

Si nous ne profitons pas dès aujourd'hui de cette vie humaine si précieuse, qui nous dit que notre prochaine vie sera de nouveau une vie humaine ? Il est plus que probable que l'effet de nos émotions négatives non purifiées nous entraîne dans un des 3 mondes inférieurs que sont les enfers, les esprits avides et les animaux. Méditant cela, je m'engage résolument dans la pratique.

Imaginez un chien se promenant près d'un temple : il entend des prières et des enseignements mais n'en comprend rien et ne peut rien en faire ! Cette capacité humaine à percevoir et communiquer les vérités les

plus profondes nous permet d'envisager des accomplissements qui transcendent l'existence samsarique. Contemplant cela, je m'engage dans le Dharma avec ferveur.

Nous avons une chance extraordinaire d'être re-né en tant qu'être humain, à cette époque, dans une région du monde où existent les enseignements. Cette vie humaine nous permet d'accomplir le but suprême de l'Éveil omniscient (Etat de Bouddha). Contemplant ce fait, je réalise que c'est une occasion particulièrement précieuse qui m'est offerte et que si je la gaspille, ce sera une perte immense. Aussi je m'engage à pratiquer les Méditations, produire le sentiment de Refuge dans les 3 joyaux et développer l'Esprit d'Éveil, ainsi que l'amour et la compassion pour tous les êtres.

Notre véritable nature est d'être un Bouddha, c'est à dire un être bon, généreux, parfait, empli d'amour et de compassion, pure sagesse, omniscient, semblable à l'espace lumineux et infini. Cette nature de Bouddha a toujours été présente en nous et le sera toujours puisqu'elle est notre véritable nature, notre être véritable. C'est notre nature primordiale, fondamentale.

Jusqu'à présent nous n'avons fait qu'obéir à un faux moi. C'est comme si deux personnes cohabitaient en nous. L'une est l'EGO, notre esprit subjectif, ce Moi auquel nous donnons tant d'importance : il est faux, exigeant, hystérique, manipulateur, calculateur, arrogant, plein d'illusion et de confusion. Il se laisse dominer et guider par toutes les perturbations, est sujet à la névrose et la dépression. C'est cet EGO qui vous manipule et vous entraîne dans la négativité.

L'autre partie de vous est l'être Spirituel auquel nous n'avons guère prêté attention, dont on entend rarement la voix tranquille de sagesse, cette claire conscience calme, innée, vraie.

Plus vous avancerez dans la pratique et plus s'éveillera et s'affirmera votre voix intérieure. Vous pourrez alors faire la distinction entre ses conseils toujours emplis d'amour, de compassion et de sagesse, et les voix tapageuses de l'EGO. Vous aurez retrouvé la mémoire de votre guide secret de sagesse. Ce guide vous connaît parfaitement, puisque c'est Vous, votre être Véritable - hors de l'ego. C'est lui qui vous aidera à franchir tous les obstacles que l'EGO met sur votre route. Ce guide est une présence fidèle, joyeuse, tendre, claire, pleine d'humour et de bienveillance. Il sait toujours ce qui vous convient le mieux.

Plus vous prêterez l'oreille à ce guide d'amour et de sagesse, plus il vous sera facile de transformer par vous-même vos états d'esprits négatifs, de les voir pour ce qu'ils sont (une illusion de l'EGO), et d'en rire en constatant combien ces petits drames sont absurdes et sans fondements. Vous vous libérez petit à petit de ces émotions négatives, de ces illusions ridicules qui gouvernaient jusqu'à présent votre vie ; alors tout deviendra plus simple, plus léger, plus naturel, car vous vous apercevrez qu'enfin vous serez vrai, authentique. Vous serez enfin vous-même : le Bouddha qui est en vous occupe de nouveau la position qu'il n'aurait jamais dû quitter, il devient votre guide, et ne fait plus qu'un avec vous.

Ce qu'on appelle l'esprit n'est qu'une succession de moments de différentes consciences, entrecoupée de moments de Vacuité. Non seulement, l'esprit n'est pas un tout continu mais il est un composé d'agrégats et dépend de conditions. Différentes consciences nourries par des conditions spécifiques forment ce que l'on nomme communément La conscience.

Le Bouddha Shâkyamuni dit : “Sans conditions la conscience ne se produit pas. Telle ou telle conscience est nommée suivant telle ou telle condition à cause de laquelle elle prend naissance : ainsi, en dépendance de l'oeil et des formes matérielles, naît une conscience qui est appelée conscience visuelle ; en dépendance de l'oreille et des sons, naît une conscience qui est appelée conscience auditive ; en dépendance du nez et des odeurs, naît une conscience qui est appelée conscience olfactive ; en dépendance de la langue et des saveurs, naît une conscience qui est appelée conscience gustative ; en dépendance du corps et des choses tangibles, naît une conscience qui est appelée conscience tactile ; en dépendance de l'organe mental et des objets mentaux, naît

une conscience qui est appelée conscience mentale. Donc, si telle ou telle conscience naît à cause de tel ou tel aliment, son existence cesse à cause de la cessation de tel ou tel aliment. Mais si vous vous attachez à cette idée malgré qu'elle est tellement pure, vous êtes à côté de la voie. Cette doctrine est semblable à un radeau et est enseignée par moi non pas pour s'en saisir et s'y attacher mais seulement pour traverser”.

Lorsque vous commencerez à guérir de cette amnésie concernant votre véritable identité, vous réaliserez qu'en fin de compte cet attachement à ce Moi, cet EGO, est l'origine de toutes vos souffrances. Le mal qu'il vous a fait, et aussi à autrui, vous apparaîtra avec clarté. Vous apparaîtra aussi l'absurdité d'avoir suivi quelque chose qui n'existe pas. Ce que vous êtes réellement : une présence de sagesse, d'amour, de compassion, de joie et de félicité ; un Bouddha !

L'EGO est une fausse identité, un non-soi, inexistant, adopté par ignorance. Abandonnez-le sans regret ! Laissez-vous vous envahir par votre nature véritable de Bouddha ! Soyez enfin Vous-Même !!!

Abandonnez toutes vos peurs, lâchez prise, abandonnez cette saisie-attachement à votre Moi inexistant, ignorez-le ; voilà la meilleure voie pour vous libérer de la souffrance et réaliser l'Éveil. Démasquez les mensonges de l'EGO !!! Maintenant que vous connaissez la véritable nature de votre Esprit, votre véritable identité de Bouddha, vous n'avez plus aucune raison de vous soumettre à la tyrannie mensongère de votre EGO. Dorénavant et pour toujours, laissez vous guider par votre ami spirituel infaillible, votre propre nature de Bouddha.

Seul le monde humain permet d'accéder à la connaissance, à la libération et l'Etat de Bouddha omniscient. Contemplant ce fait, je m'engage à agir dès aujourd'hui pour utiliser au mieux cette précieuse vie humaine.

III - La Mort

Cette vie humaine est si difficile à obtenir et si riche de potentiel. Cependant, cette vie ne durera pas. Celui qui naît doit mourir, c'est la nature de l'impermanence. Il est certain qu'un jour je devrai mourir.

Le moment que la mort choisira pour frapper m'est inconnu, ainsi que la façon dont je mourrai. Aucun de nous ne peut garantir qu'il sera toujours en vie ce soir ou demain.

Lorsque je mourrai, tout ce que je possède sera perdu : mon corps, mes richesses, ma renommée, mes biens, mon pouvoir, mes amis, ma famille... rien ni personne ne peut m'accompagner dans la mort.

Les seules choses que j'emporterai avec moi ce sont les connaissances de méthodes spirituelles que j'aurai acquises dans cette vie, ainsi que les empreintes Kharmiques de mes actions.

Ceux et celles qui possèdent de l'entendement spirituel peuvent contrôler leur destinée au moment de la mort, mais les êtres ordinaires n'ont pas le choix du lieu de leur renaissance. Ils se trouvent entraînés dans un processus automatique de réactions en chaînes générées par leur karma et leurs émotions négatives, leurs schémas de comportements psychiques compulsifs.

Pas du tout préparée pour les situations spirituelles qui se présentent après la mort, une personne qui n'a pas cultivé son esprit plonge dans un état de confusion et de terreur. Incapable de reconnaître les états de conscience qui surgissent et de se situer par rapport à eux, elle finit par chercher une matrice par laquelle échapper à sa douleur et à sa peur. Elle erre jusqu'à ce qu'elle trouve le royaume et les conditions convenant à son niveau spirituel et aux forces Kharmiques de ses actions passées.

La mort offre peu d'espoir aux personnes ordinaires. Aussi, si vous ne pratiquez pas, ne vous faites aucune illusion : votre mort sera souffrance et votre renaissance sera incontrôlable. Le grand Yogi Milarepa dit : “ Craignant la mort, je partis dans la montagne pour méditer. Maintenant, j'ai réalisé la nature ultime de l'Esprit et n'ai plus de raison d'avoir peur”.

En nous entraînant pendant que nous sommes en vie, en cultivant une conscience du processus de la mort, alors quand viendra celle-ci, nous serons capable d'affronter les différentes étapes du processus et reconnaître la claire lumière à son apparition. L'être entraîné spirituellement transforme cette claire lumière du moment de la mort en le parfait état de Bouddha, tandis que les autres sous l'emprise de la peur et de l'ignorance retombent dans les pièges du Samsara et seront la proie des mondes inférieurs. Méditant cela, je m'engage à pratiquer immédiatement et avec sincérité le Dharma pour ne pas arriver démuni au moment de ma mort.

Méditez ce texte d'Acharya Nagarjuna :

“Souvenez-vous que dans les enfers du bas, on brûle comme un soleil, et que dans les enfers du haut on gèle.

Souvenez-vous combien les esprits avides souffrent de la faim, de la soif, des privations et du climat.

Souvenez-vous combien les animaux souffrent des conséquences de leur stupidité.

Abandonnez les causes kharmiques d'une telle misère et cultivez les causes de joie. La vie humaine est rare et précieuse, n'en faites pas une cause de souffrance.

Rendez-vous compte de ce qu'elle représente et utilisez-la bien “.

Méditant cela, je prends la détermination d'abandonner les causes de renaissances inférieures que sont les actions négatives commises par mon esprit en proie aux émotions perturbatrices, la confusion et l'ignorance.

Si vous doutez de l'existence des enfers, croyez les enseignements du Bouddha qui par compassion pour tous les êtres ne cherchent qu'à vous offrir le moyen de vous libérer des souffrances.

Au travers de la Méditation profonde, vous pourrez développer en vous-même les pouvoirs extraordinaires de mémoire. Vous pourrez ainsi vous souvenir de vos vies antérieures et donc vous souvenir de vos propres expériences dans les enfers. A ce moment, les enfers seront réels pour vous et la terreur vous envahira. Cela sera salutaire. Soyez persévérant et discipliné dans votre pratique et vous aurez des résultats. Soyez aussi patient, car on ne se défait pas de mauvaises habitudes accumulées depuis des temps sans commencement aussi facilement que cela.

Plus simplement, voyez comment la vie autour de vous est déjà pleine de souffrance. Comment pouvez-vous escompter ne pas être assailli par la peur et la souffrance au moment de votre mort ?

Méditez sur votre propre mort : voyez vous en train d'agoniser. Visualisez votre agonie de façon concrète, précise.

– Puis quand vous vous voyez mort, imaginez ensuite que vous renaissiez dans les enfers. Visualisez et ressentez les souffrances qui sont les vôtres, méditez sur les causes d'une telle renaissance, ainsi que sur les moyens de l'éviter.

– Imaginez maintenant que vous renaissiez dans le monde des fantômes, des démons et esprits avides. Visualisez et ressentez les souffrances qui sont les vôtres, méditez sur les causes d'une telle renaissance, ainsi que sur les moyens de l'éviter.

- Imaginez enfin que vous renaissiez dans le monde des animaux. Visualisez et ressentez les souffrances qui sont les vôtres, méditez sur les causes d'une telle renaissance, ainsi que sur les moyens de l'éviter.

Posez vous alors cette simple question : Ai-je vraiment envie de subir toutes ces souffrances durant mille ou dix mille ans ?

Le Karma

Karma signifie action et plus précisément **action volitionnelle**. C'est avant tout une action de l'esprit. De cette action de l'esprit découlent les actions du corps et de la parole. Le Karma est le second phénomène de la chaîne des 12 liens d'interdépendance (Co-production conditionnée). Il est produit par l'ignorance, premier phénomène de la chaîne. Le Samsara est donc le produit du Karma.

Karma, signifie par extension, l'ensemble des Actions positives ou négatives du corps, de la parole et de l'esprit, conditionnant nos existences présentes et futures selon le principe de la coproduction conditionnée (Causes - Conditions - Effets). En fait, il est plus juste de parler de résultat, de **fruit ou d'empreinte karmique**. Mais le terme étant passé dans les moeurs, il sera utilisé aussi dans ce sens.

Les causes et les effets des actes positifs et négatifs sont inévitables. Chaque phénomène est le produit de causes et de conditions. Chaque Action entraîne un résultat et des conséquences. Ce qui se produit dans le présent est le résultat de mes actions passées (actes, paroles, pensées). Ce que je fais aujourd'hui produira mon avenir. Comme le dit Bouddha Shâkyamuni : "Vous êtes votre propre maître".

Les actions qui engendrent la joie et le bonheur sont dites Vertueuses et produisent un Karma positif. Celles qui apportent la souffrance sont Non-Vertueuses et induisent un Karma négatif.

Si j'agis de façon négatives, les conséquences seront négatives ; si j'agis de façon positive, les résultats seront positifs et bénéfiques.

Un Karma bénéfique est toujours le résultat d'actions pour aider les autres, leur apporter du bonheur et alléger leurs souffrances.

Chaque de mes actions laissent une empreinte dans le courant de mon esprit. Cette empreinte me suit et s'amplifie de vie en vie. Elle ne perd jamais son potentiel même après des millions de vies.

Chaque empreinte reste en latence dans l'esprit jusqu'au jour où apparaîtront les conditions qui l'activeront.

Il existe des Karmas collectifs et des Karmas individuels ; des Karmas à effet immédiat (instant Karma) et d'autres à effet à plus ou moins long terme.

Ce qu'il faut surtout retenir, c'est que nous n'avons aucun contrôle sur nos actions passées. Nous devons faire l'expérience de leurs conséquences à un moment donné, car les empreintes karmiques en sont fixées dans notre courant de conscience.

Il existe cependant un moyen de neutraliser les Karmas négatifs du passé, grâce à des pratiques de purifications spirituelles. Il est également possible qu'un fort Karma positif engendré par nos bonnes actions annule un Karma négatif.

De cette façon, nous comprenons que nos expériences à venir reposent entre nos mains. Ce sont nos actions présentes qui déterminent notre karma futur, et notre pratique spirituelle nous permet même d'accumuler des Karmas positifs dès aujourd'hui. Donc, **la théorie du Karma n'est pas une théorie de la fatalité** d'un destin immuable. **Nous avons le pouvoir de changer.**

Il existe 4 moyens Complémentaires pour purifier son Karma :

- 1- Le regret sincère de nos mauvaises actions passées ;
- 2- Ne plus jamais générer de mauvaises actions ;
- 3- Générer ce qui procure joie, bonheur et allège les souffrances des autres ;
- 4- Pratiquer le Dharma avec conviction, régularité, patience et persévérance.

La Vieillesse et la Mort

Cette vie passe très vite et sans s'en rendre compte, on a 30 puis 40, puis 60 ans et nous voilà dans la vieillesse, puis au seuil de la mort.

La vieillesse est une période de souffrance grandissante. Nous sommes de plus en plus fragile et perdons tous nos moyens. Nous tombons souvent malade très facilement. nous avons de plus en plus de mal à nous déplacer, à manger, à dormir, etc. Notre mémoire nous quitte. Nos articulations nous font souffrir, nos os deviennent cassants, nous perdons nos dents et nos cheveux, etc. Nous avons de plus en plus de mal à uriner, à déféquer, à boire, à manger, etc. Et un jour nous ne pouvons plus faire les choses de la vie tout seul.

Aurons-nous la chance d'avoir une famille, des amis, des enfants pour s'occuper de nous ou bien serons nous seul et désespéré ou bien encore dans un hospice pour vieillard attendant la mort avec effroi ? Réfléchissez bien à ce qu'endurent les vieux... bientôt ce sera votre tour...

Posez vous alors cette simple question : Quand je serai vieux et impotent, comment aimerai-je vivre mes dernières années de vie, mes derniers jours ?

Contemplant les souffrances de la vieillesse, je m'engage à venir en aide aux personnes âgées en général et aux membres de ma famille plus particulièrement.

La mort viendra alors, plus vite qu'on ne croit. Notre peau devient jaunâtre et sèche, notre respiration devient de plus en plus difficile et douloureuse. Tout devient extrêmement pénible et douloureux.

Si nous avons de la chance, nous pourrions mourir chez nous, entouré de notre famille et de nos amis qui nous apporteront amour et réconfort. Mais quand la mort viendra et que notre esprit sombrera dans la confusion des différentes étapes de la mort, fondamentalement nous serons seul. A ce moment-là, seule notre expérience spirituelle pourra nous aider. Si notre niveau d'entraînement à la Méditation nous le permet, nous pourrions aborder la mort avec sérénité et mener à bien le processus qui conduit à la reconnaissance de la véritable nature de notre esprit et devenir un Bouddha. Si nous avons pratiqué avec assiduité une pratique de renaissance en la terre pure d'un Bouddha, il ne fait aucun doute que la grande compassion de ce Bouddha nous guidera sans qu'aucun obstacle nous en empêche dans sa terre pure.

Sinon, la peur l'emportera, nos émotions négatives seront trop fortes et en définitives ce sera notre Karma qui dirigera notre renaissance.

Posons nous alors cette question : Ai-je vraiment envie de laisser le Karma décider pour moi, au risque fort probable de renaître dans des mondes inférieurs ?

Contemplant cela, je m'engage dans la pratique et la Méditation avec conviction, persévérance et assiduité.

Récitez 3 fois à haute voix cet engagement :

“Contemplant la certitude de ma mort, je m’engage à pratiquer le Dharma ;

Contemplant l’incertitude du moment de la mort, ainsi que de la manière dont elle frappera, je m’engage à pratiquer le Dharma IMMEDIATEMENT ;

Contemplant le fait que seule la Sagesse du Dharma a de la valeur au moment de la mort, je m’engage à pratiquer le Dharma avec sincérité, avec pureté, sans aucune faute, avec régularité et persévérance”.

Méditant cela, je m’engage avec sincérité, dès maintenant, à cultiver et pratiquer ce qui génère joie et bonheur, et libère des souffrances. Je m’engage à purifier mon esprit, ma parole et mon corps, jusqu’à l’Éveil.

IV - L'impermanence et **la Loi la coproduction conditionnée**

L'impermanence régit nos vies.

Toute notre vie est soumise à l'impermanence, c'est à dire au changement.

Nous naissons, nous grandissons, vieillissons, mourons et renaissions dans un cycle que seul l'éveil peut briser.

Quand nous observons la vie autour de nous, nous pouvons constater ce changement permanent. Une fleur pousse, grandit et se flétrit. Notre quartier subit des travaux qui en modifie l'aspect. Les saisons, le jour et la nuit, les heures qui passent, etc.

Mais nous aimons à croire que tout est permanent et solide. La répétition des jours nous fait oublier l'impermanence en nous donnant un semblant de permanence, de répétition des phénomènes. Cependant ces répétitions sont des variations et des transformations. Une fois né, un phénomène ne peut qu'avancer vers sa destruction.

Combien d'amis avons-nous déjà perdu ? Combien de parents ou d'enfants ? Combien de grands changements avons-nous déjà vécu dans nos vies ; maladies, accidents, catastrophes, chômages, déménagements, divorces, etc. ?

Nous ne souhaitons pas voir l'impermanence car nous n'en voyons que les aspects négatifs. Cependant, celle-ci possède des aspects positifs. En effet, si nous ne changions pas, nous ne serions pas vivants, nous n'aurions pas pu naître. Si rien ne changeait, rien n'existerait.

Par ailleurs, c'est grâce à l'impermanence que nous avons la possibilité de réaliser l'éveil : c'est grâce à la transformation de notre esprit que nous pourrions réaliser l'état de bouddha. L'impermanence est source d'espoir et de libération !

Il existe selon l'approche Bouddhiste, 2 catégories de phénomènes :

- 1- Les phénomènes NON PRODUITS ;
- 2- Les phénomènes PRODUITS (conditionnés).

Les Phénomènes NON-PRODUITS n'ont pas besoin de causes pour exister. Ils sont sans commencement, ni fin. Ils sont permanents. Telle est la Vacuité « Shunyata » qui est non-produite.

Les Phénomènes PRODUITS ont besoin de causes et de conditions propices pour naître et exister. Causes et conditions créent donc des effets, des conséquences, un résultat. Un résultat peut à son tour devenir une cause qui trouvera sa réalisation quand les conditions propices seront réunies.

Il y a donc une chaîne en spirale sans fin de causes - circonstances, conditions - résultats.

Il existe 2 sortes de causes :

- 1- Les causes substantielles ;
- 2- les causes contributives (ou coopérantes).

- Les causes substantielles existent à l'intérieur du phénomène qui se transforme et deviennent l'effet, le résultat. Par exemple, une graine germée se transforme en fleur. La graine (cause) devient fleur (effet, résultat).

- Les causes contributives participent à la transformation en agissant de l'extérieur. Par exemple, le soleil, la lune, la pluie, la terre participent à la transformation de la graine en fleur, mais ces phénomènes ne deviennent pas la fleur.

Il existe 2 types de phénomènes temporels :

1- Permanents : sans commencement ni fin, sans limite de durée.

2- Impermanents : ayant un début et une fin, soumis aux changements et à la disparition.

«L'espace primordial» est un phénomène permanent, ainsi que l'esprit fondamental (notre continuum mental subtil) et l'Etat de Bouddha. Tandis que l'esprit subjectif est un phénomène impermanent, tout comme notre corps, ou encore notre planète, le Karma, l'ignorance, etc.

Par ailleurs, un phénomène peut être concret ou abstrait (conceptuel).

En résumé :

- tous les phénomènes NON-PRODUITS sont permanents et indépendants de causes, de circonstances et conditions ;

- **tous les phénomènes PRODUITS sont impermanents**, voués à disparaître et dépendent de causes, de circonstances et conditions.

Il existe 2 modes d'existence :

1- L'existence NON-SAMSARIQUE, libre de toute fabrication. L'Etat de Bouddha est non-samsarique.

2- L'existence Samsarique et ses 6 royaumes dépendent de causes et de conditions. Le Samsara n'est pas un lieu matériel, c'est un mode d'existence. On le retrouve donc dans tous les univers peuplant l'espace infini, visibles et invisibles. Il est le produit du Karma, lui même produit par l'ignorance initiale.

Le Bouddha indique : “En raison de l'existence de ceci, cela apparaît” ; signifie que les phénomènes de l'existence cyclique (Samsara) ne sont pas produits par un «Créateur» permanent et omnipotent, mais proviennent de conditions spécifiques. Des effets particuliers n'adviennent qu'en présence de causes et conditions spécifiques.

Le Bouddha énonce une seconde affirmation : “En raison de la production de ceci, cela se produit” ; signifie qu'un phénomène permanent non-produit ne peut remplir la fonction de créateur des effets. Ainsi, «l'espace base de tout» n'est pas le créateur du Samsara. Le Samsara est produit par l'ignorance initiale dans laquelle se trouve l'esprit. C'est cette ignorance initiale (au sens de non-reconnaissance de notre véritable nature) qui est source de confusion et produit une première action (Karma) qui dépose dans l'esprit un potentiel qui générera d'autres actions, plongeant l'esprit dans de plus en plus de confusions et finalement l'amènera à produire de nouvelles vies dans le cycle des existences. Cette ignorance initiale agit comme cause coopérante primordiale à la transformation de l'esprit ; cependant notre esprit fondamental (notre continuum mental subtil) conserve toujours la capacité de lever cette ignorance et de retrouver sa clarté grâce à la connaissance

Ainsi les phénomènes de l'existence cyclique sont produits par des causes et conditions impermanentes et spécifiques qui ont le potentiel de créer des phénomènes bien précis.

Les 12 Liens de la Chaîne des origines interdépendantes

(ou Coproduction conditionnée)

1 : Par l'ignorance initiale sont conditionnées les formations et l'action mentales (Karma). Cette ignorance initiale est une méconnaissance de la réalité telle qu'elle est vraiment, en particulier la croyance excessive en la réalité d'un Moi se suffisant à lui même, une priorité excessive accordée à ce Moi qui nous voile toutes nos perceptions. L'ignorance initiale est représentée par une vieille aveugle qui ne voit la réalité que par le touché de son bâton.

2 : Par les formations mentales et l'action (Karma) est conditionnée la conscience. Le karma est d'abord une action de la pensée, une volition. Le karma est représenté par un potier qui fabrique des vases.

3 : Par la conscience sont conditionnés les phénomènes mentaux et physiques (le nom et la forme). La conscience est l'empreinte karmique, le résultat du karma qui nous pousse à renaître dans le samsara de façon incontrôlable. La conscience est représenté par un singe qui saute de branche en branche, tout comme nos pensées qui n'arrivent pas à se fixer.

4 : Par les phénomènes mentaux et physiques (le nom et la forme) sont conditionnés les 6 organes des sens. Le nom (esprit, phénomènes mentaux) comprend les 5 agrégats : perception, sensations, formations mentales, identification, et consciences. La forme comprend les cellules parentales embryonnaires et le corps. Le nom et la forme sont représentés par **XXX**

5 : Par les 6 organes des sens (facultés sensorielles) est conditionné le contact. Les 6 organes des sens, appelés aussi les 6 sphères, sont la base des connaissances. Ce sont les 5 sens du corps : oeil, oreille, nez, langue, corps et le 6ème sens : conscience et pensée. La conscience apparaît dès la 9^{ème} semaine après la conception. Les 6 organes des sens sont représentés par une maison avec six fenêtres, chacune donnant accès à une connaissance partielle.

6 : Par le contact est conditionnée la sensation. Le contact est représenté par un couple enlacé.

7 : Par la sensation est conditionnée le désir, la Soif.

8 : Par le désir, la Soif sont conditionnés la saisie, l'appropriation et l'attachement.

9 : Par la saisie, l'appropriation et l'attachement sont conditionnés le processus du devenir, l'existence (l'empreinte Karmique arrivée à maturité réalise son potentiel).

10 : Par le devenir est conditionnée la (re)naissance.

11 : Par la (re)naissance sont conditionnés les peines, les chagrins, les afflictions, le mal-être, le mal-vivre, l'insatisfaction, la souffrance, les maladies, la décrépitude et la vieillesse (Dukha).

12 : Par la décrépitude et la vieillesse est conditionnée la mort.

En supprimant l'ignorance, on supprime les onze autres.

Contemplant cela, avec la ferme volonté de me libérer de l'ignorance, je m'absorbe dans l'étude, la pratique et cultive les qualités du Dharma.

L'ignorance initiale est un aspect de pure obscurité, une simple méconnaissance de la façon dont les choses existent réellement, une incompréhension du mode réel d'existence des phénomènes. L'ignorance désigne la conscience erronée qui conçoit l'existence des choses exactement à l'inverse de ce qu'elles sont réellement. Cette ignorance initiale est dans la nature de l'esprit, elle est innée mais pas irréversible.

Il existe aussi l'ignorance acquise. Celle-ci naît par exemple de systèmes philosophiques ou conceptuels mal fondés. Ils entraînent l'esprit à adopter et entretenir de nouveaux facteurs mentaux perturbateurs et négatifs. Mais étant acquis, ils ne sont pas la racine qui entraîne les êtres dans le cycle des existences. C'est l'ignorance initiale, innée, qui en est la Racine.

Contemplant cela, je développe ma compréhension du mode réel d'existence des phénomènes grâce à l'étude, la Méditation, l'observation, la contemplation, l'introspection et le raisonnement.

Deux groupes de causes et d'effets sont distingués :

- 1- Les phénomènes contaminés, causes et producteurs de souffrances ;
- 2- Les phénomènes purs, voie de la cessation de la souffrance.

C'est grâce à des phénomènes purs que des effets bénéfiques peuvent être produits, générant à leur tour des causes bénéfiques, etc. Le cercle vicieux, va pouvoir se transformer en cercle vertueux grâce à une vie orientée vers le bien, l'étude du Dharma et la pratique méditative.

Méditez longuement cette vérité :

“Je suis impermanent. Tout comme l'ensemble des êtres, je devrai mourir un jour, car tous les êtres sont impermanents. Aussi je cultive l'amour et la compassion envers tous mes frères et soeurs prisonniers de ce samsara marécageux et j'aspire de tout mon être à la libération.”

V - La pratique du Dharma

Le Dharma est un miroir dans lequel nous reconnaissons nos erreurs du corps, de la parole et de l'esprit. Pratiquer le Dharma, c'est éliminer graduellement nos erreurs et augmenter les vraies qualités, pour enfin acquérir les suprêmes ; à ce moment-là, notre habileté à aider tous les êtres sera parfaite.

La Bouddhité provient de la pratique du Dharma car c'est lui qui nous révèle et stabilise notre véritable nature. On ne naît pas bouddhiste, on le devient (y compris ceux qui sont nés dans un pays de culture bouddhiste). Nous sommes tous de pauvres ignorants, mais pourtant à chaque instant nous pouvons changer un peu. Regardez ce qui reste de faux en vous et avancez pas à pas sur le chemin sans vous décourager. Soyez votre propre juge, votre propre gardien, votre propre médecin de l'esprit, etc.

La pratique du dharma comporte 3 actions Complémentaires que nous devons pratiquer alternativement :

- 1- L'étude, apprendre ce qu'est le Dharma ;
- 2- Contempler et analyser, méditer ces enseignements, y penser, investiguer jusqu'à ce que nous ayons obtenu une parfaite certitude ;
- 3- Enfin, méditer en concentration, concentrer notre esprit sur cette claire certitude : concentration tranquille de l'esprit sur un point, un concept, un objet, etc. ; et la cultivation d'une qualité. C'est ainsi que nous aurons des résultats.

Il est possible d'éliminer les facteurs perturbateurs de l'esprit selon 3 étapes :

- 1- Il est d'abord nécessaire de freiner leur manifestation qui provient d'une mauvaise utilisation du corps et de la parole ;
- 2- On doit ensuite s'efforcer d'éliminer les facteurs perturbateurs eux-mêmes au niveau de l'esprit ;
- 3- Enfin, on travaille à l'élimination des empreintes Kharmiques laissées par ces facteurs de tourments.

En respectant ces 3 étapes, on obtient les résultats suivants :

- 1- En évitant les comportements physiques et verbaux erronés, on se donne les moyens d'une renaissance en tant qu'être humain ; cela est obtenu par l'auto-discipline ;
- 2- En abandonnant tout facteur de tourment au niveau de l'esprit, on atteint le Nirvana (Libération des souffrances) ; cela est obtenu par la concentration du calme mental ;
- 3- Enfin, en éliminant les empreintes kharmiques, on accède à l'omniscience caractéristique de la Bouddhité ; cela est obtenu par la concentration en un point qui associe Calme Mental et Méditation de la Vacuité, dissout en Rigpa.

Voilà donc en quoi consiste le Chemin, le Dharma. Ces entraînements nous libèrent des 3 formes de souffrances que sont :

- 1- La souffrance d'ordre physique et mental, appelée souffrance de la souffrance;
- 2- La souffrance du changement, liée principalement à l'attachement, l'illusion et l'impermanence ;
- 3- La souffrance du conditionnement, liée à nos agrégats physiques et mentaux.

Par ailleurs, un bouddhiste travaille sur 2 aspects Complémentaires :

- 1- La Vue ;
- 2- La Conduite.

- LA VUE est pris dans le sens de thèse, doctrine philosophique, vision du monde : Le principe d'interdépendance est la base fondamentale sur lequel s'appuie la Vue Bouddhiste. Mais on sait que cette Vue est basée sur l'expérience des Bouddhas et non sur une opinion.

- LA CONDUITE se réfère au comportement : L'Amour bienveillant, la Grande Compassion et la Non-Violence sont les comportements de base fondamentaux de la Conduite Bouddhiste.

Nous désirons éviter la souffrance, mais nos esprits n'étant pas cultivés nous courons droit vers elle comme un insecte attiré par la flamme d'une bougie. La cause est dans notre ignorance et nos négativités. L'expérience répétée de la frustration, de l'insatisfaction et de la misère ne provient pas Originellement de causes externes, mais principalement de notre manque de développement spirituel. Ce handicap fait que notre esprit se trouve contrôlé par les émotions négatives que sont l'attachement, l'aversion et l'ignorance. Ce sont ces forces qui nous guident plutôt qu'un esprit libre, l'amour et la sagesse. Reconnaître cette simple vérité est le début du chemin spirituel.

Prenez le temps d'observer comment attachement, aversion et ignorance mène votre vie et entraîne des conséquences négatives. Puis posez-vous cette question :

- Si je désire le bonheur, pourquoi continuer à générer des actions qui ne provoquent que souffrance ? Pourquoi me laisser dominer par mes émotions négatives ?

Puisque le Dharma peut vous libérer, commencez dès maintenant ! N'attendez pas demain ! Il est possible pour chacun(e) de pratiquer le Dharma. Cela n'implique pas de devenir moine ou d'aller méditer dans une caverne. Même 15 minutes par jour valent tous les trésors ! Et quand les circonstances seront propices, vous avancerez plus rapidement sur le Chemin. Il existe 1001 occasions de pratiquer au cours de la journée :

- Au réveil, prenez de bonnes résolutions pour la journée, récitez des mantras, donnez-vous un objectif positif à réaliser dans cette journée, etc. ;

- Pendant votre trajet quotidien, introspectez-vous, oui bien repensez à une Méditation, ou encore récitez un mantra, etc. ;

- Quand vous faites des courses, quand vous vous promenez, etc., observez la vie des êtres, ce qui se passe autour de vous et en vous, contemplez et méditez ;

- Au travail, pendant les minutes de répit, faites de même ;

- Le soir, en famille, faites de même ;

- Au coucher, faites votre introspection de la journée, récitez mentalement des mantras, etc.

Pensez aux petits défauts qui paraissent inoffensifs à première vue. Veillez à les combattre avec résolution. Par exemple, faites attention aux petits mensonges, aux petites moqueries, aux petits discours futiles, etc. Toute chose que l'on fait sans penser à mal et même sans s'en apercevoir. Pourtant ce sont des tendances Kharmiques dont il faut se défaire.

Défaites-vous de ces petits défauts petit à petit, puis des plus gros à mesure que vous progressez. Ne vous découragez pas, mais ne devenez pas non plus un maniaque, ne soyez pas non plus trop stricte. Soyez bienveillant avec les autres et avec vous-même. Soyez ouvert, non agité, ni combatif, tout en étant attentif. Le changement intérieur est certes un travail sur soi qui demande des efforts, mais il doit être mené dans la joie, la sérénité et la détente. Ainsi, petit à petit ce Dharma qui vous semble si grand (trop grand pour moi!), vous habitera de plus en plus. C'est pourquoi le Dharma est aussi appelé Le Chemin.

Bouddha Shâkyamuni dit : “Ne soyez jamais cause de mal ; créez toujours le bien ; que toutes vos pratiques servent à cultiver votre noblesse d'esprit”.

Si notre pratique accroît nos émotions négatives, nos actions négatives et les perturbations mentales, c'est le signe que quelque chose ne va pas.

Dans ce cas, relaxez-vous, détendez-vous, faites une pause et reprenez au bout de quelques jours.

Le défaut au début est souvent de vouloir en faire trop ou d'aller trop vite. Relax... prenez votre temps... Il vaut mieux faire peu, régulièrement, que trop et arriver à un point où l'on n'a plus d'énergie. Soyez vigilant sur vous-même et vous progresserez dans la bonne voie !

Récitez 3 fois à haute voix ce Mantra avec foi et conviction :

“Je développe en moi l'esprit d'Éveil (Bodhicitta) et j'accumule des mérites par mes vertus et ma pratique afin d'atteindre la pleine illumination et la Bouddhité”.

x 3

VI - Confesser ses mauvaises actions

Je me remémore chacune des mauvaises actions que j'ai commises et qui ont fait souffrir d'autres êtres. Je me remémore toutes les souffrances que j'ai fait subir par le passé à d'autres personnes ou animaux. Par mes actes, mes paroles ou mes pensées méchantes, blessantes ou impures, j'ai nui grandement à d'autres êtres. Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

“Ces méfaits, je les ai commis parfois pour écraser mes ennemis, parfois pour défendre ou satisfaire mes amis, parfois pour protéger mon corps, parfois pour accumuler des biens matériels ou satisfaire mes désirs pervers. Quand à ma mort je partirai dans le monde suivant, ennemis, amis, pays, corps, richesses, rien de tout cela ne m'accompagnera. Pour compagnie, j'aurai les actes négatifs et les voiles de mon mauvais karma, et ils deviendront alors mes bourreaux où que je renaisse”.

Me remémorant cela, je prends la mesure de tout le mal que j'ai pu faire et du mauvais Karma que j'ai accumulé. Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

“Imprévisible, le seigneur de la mort n'attend pas que nous ayons achevé notre tâche. malade ou bien portant, personne ne peut compter sur cette vie éphémère.

Avant d’être purifié de mes fautes, il se peut que je meure. J’implore tous les parfaits Bouddhas, tous les sublimes Bodhisattvas, tous les grands Maîtres : Hâtez-vous de me protéger pour que de ces actes je sois définitivement affranchi ! “.

M’éditant cela, avec des regrets authentiques, un remords sincère et puissant, je demande pardon à tous ces êtres qui ont soufferts par ma faute, (à chacun d’eux). Je me repens avec sincérité du fond du coeur, affligé par tant d’ignorance et de stupidité. Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

“ Ô, guide des êtres, pardonnez-moi, je reconnais le mal que j’ai commis, et puisqu’il est néfaste d’agir ainsi, je m’en garderai désormais et pour toujours. Je confesse tous les engagements du corps, de la parole et de l’esprit qui ont été endommagés et rompus, qu’ils soient fondamentaux ou secondaires”.

Je m’engage à pratiquer chaque soir l’introspection de mes actions journalières. Prenez le temps d’y pensez maintenant :

Combien d’actions positives et combien d’actions négatives ai-je fais aujourd’hui ? Puis posez-vous cette simple question chaque soir.

Je fais le vœux d’agir dès maintenant pour le bien des êtres et de ne plus leur nuire en aucune façon. Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

“Jusqu’à la fin du Samsara sans commencement, j’accomplirai d’infinies actions pour le bien des êtres. devant le protecteur du monde, je me consacre au suprême éveil. De même que les sougatas du passé ont engendré l’esprit d’éveil et observé les préceptes des Bodhisattvas, de même, pour le bien des êtres, j’engendrerai l’esprit d’éveil et en apprendrai les préceptes. Hommage aux Bouddhas, Hommage aux Bouddhas, Hommage aux Bouddhas !!!”

Je prends l’engagement de pratiquer le Dharma afin d’éliminer mes émotions et pensées négatives, éliminer toute action négative et purifier mon Karma, pour mon propre éveil et celui de tous les êtres.

Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

“Je me réjouis de l'éveil des protecteurs des êtres et des terres atteintes par les Bodhisattvas. Les mains jointes, j'invoque les Bouddhas de toutes les directions : les êtres sont plongés dans la souffrance et les ténèbres, allumez pour eux le flambeau des enseignements ! Les mains jointes, j'invoque les Bouddhas qui veulent passer en Nirvana : pour ne pas laisser les êtres dans leur aveuglement, demeurez parmi nous d'innombrables kalpas !”

VII - Les 5 Obstacles à une Méditation correcte

Le premier obstacle à une bonne Méditation est **la paresse** ; l'antidote est la compréhension des bénéfices que procure la pratique assidue.

Le second obstacle est **l'oubli** de l'objet de Méditation, **la fuite** de l'objet visualisé, etc. ; l'antidote est l'attention.

Le 3ème obstacle comprend l'agitation et l'engourdissement de l'esprit. **L'agitation** de l'esprit nous fait courir dans tous les sens et nous empêche de nous fixer, tandis que **l'engourdissement** nous endort et arrête la Méditation ; les antidotes sont la vigilance et la concentration. Si nous sommes trop agité nous devons relâcher la concentration, nous détendre. Porter notre regard vers le bas aide à se détendre. Si nous sombrons dans l'engourdissement, que notre esprit devient lourd, nous devons nous concentrer plus fermement. Porter notre regard vers le haut accroît notre concentration.

Le 4ème obstacle consiste à ne pas appliquer l'antidote adéquate quand survient un obstacle à la bonne Méditation.

Le 5ème obstacle est l'utilisation abusive de ces antidotes.

VIII - La Méditation

Afin de trouver une bonne motivation à la pratique de la Méditation, il peut être utile de savoir qu'est-ce que la Méditation, quel est son but et comment la pratiquer ?

- Le but ultime des pratiques bouddhistes est de devenir maître de son continuum mental afin de réaliser l'Etat de Bouddha.

Ce but ultime ne peut s'obtenir que lors de la Méditation profonde du Calme Mental associée à la Vacuité, hors de toute référence conceptuelle et de toute fabrication mentale, que l'on dissout en Rigpa. Pour atteindre ce stade, nous avons besoin d'avancer par étapes.

Le développement mental peut progresser de vie en vie, car la nature de l'Esprit est telle qu'il peut s'entraîner, modifier sa compréhension, se développer, se transformer. De plus, les qualités mentales développées sur une base ferme ne peuvent plus être perdues.

La Méditation sert à ce développement des qualités mentales. L'esprit peut être amélioré et c'est la Méditation qui est le meilleur moyen de réaliser cette transformation.

La Méditation est donc une activité de l'esprit consistant à l'habituer à un objet concret ou abstrait, un concept. Fondamentalement, cela signifie s'accoutumer à l'objet sur lequel on médite par un entraînement prolongé. D'où la nécessité de méditer longuement et souvent sur un même thème. Par la même, personne ne peut méditer à notre place.

Comment méditer ?

Il y a 2 types de Méditation :

1- La Méditation analytique ou conceptuelle ;

2- La Méditation de concentration, non conceptuelle.

* **La Méditation analytique** (Vipassyana) consiste à analyser un objet, un phénomène. Par exemple, analyser en méditant le concept de non-soi par l'observation du corps, de l'impermanence par l'observation de la mort, etc. C'est une méditation sur la Vue.

* **La Méditation de concentration** consiste à stabiliser l'esprit sur un objet, un phénomène. Par exemple en se concentrant sur la visualisation d'un Bouddha, sur la respiration, sur les mouvements des pieds lorsque l'on médite en marchant, sur la Claire Lumière de la Vacuité, etc., **en évitant toute fabrication et conceptualisation**. La méditation du calme mental (Shamatta) est une concentration appliquée à la paix de l'esprit.

C'est une méditation sur la Conduite, mais, appliquée à la Vacuité sans fabrication mentale, elle devient une méditation sur la Conduite ET sur la Vue.

On distingue aussi 2 méthodes (pouvant servir aux 2 types) :

1- La méthode qui consiste à analyser un objet dans le but d’y réfléchir et de l’examiner intensément : l’objet entre dans l’esprit, devient objet de l’esprit. le sens d’un concept est compris profondément.

2- La méthode où l’on cultive une attitude mentale, tel qu’un sentiment, une qualité, une vertu : l’esprit se transforme en la nature de l’objet médité.

Là encore les 2 méthodes peuvent fonctionner ensemble, de façon Complémentaires. Par exemple, on médite sur l’Amour et la compassion. On réfléchit d’abord intensément au sens de ces 2 concepts, puis on cultive ces 2 sentiments pour les faire sien, les adopter comme une attitude mentale ferme qui se traduira dans toutes nos actions. Ainsi, nous avons méditer sur la Vue et la Conduite.

La douleur du corps :

Dans les débuts de votre entraînement, il se peut que la position assise en lotus soit difficile à tenir. Elle peut être inconfortable et même douloureuse. C’est normal. Ne vous en alarmez pas. Constatez cela, notez le mentalement et servez-vous en pour méditer sur les souffrances du Samsara. Vous ne contrôlez pas ce corps, il ne vous obéit pas. Où est alors votre “Moi” si solide ? Vous pouvez donc aussi vous en servir comme base d’une méditation sur le non-soi.

La pensée qui coure partout :

Dans les débuts de votre entraînement, il se peut que vos pensées courent en tout sens comme un cheval fou. C'est normal. Ne vous en alarmez pas. Constatez cela, notez le mentalement et servez-vous en pour méditer sur la nécessité de la patience et de la persévérance. Vous ne contrôlez pas vos pensées, votre esprit ne vous obéit pas. Où est alors votre "Moi" tant adulé ? Vous pouvez donc aussi vous en servir comme base d'une méditation sur le non-soi.

Méditant cela, je comprends en quoi la Méditation peut développer mon esprit et j'aborde ma pratique avec une motivation positive et convaincue. Je comprends que je suis le seul dépositaire de mon Continuum Mental et que personne d'autre que moi ne peut méditer à ma place.

IX - Les Qualités du Disciple

La cause première du développement spirituel, c'est soi-même. Le Bouddha Shâkyamuni dit : “Nous sommes ou notre propre sauveur ou notre propre ennemi”. Jusqu'à présent nous avons principalement vécu sous le pouvoir de nos émotions négatives et même si nous souhaitons le bonheur, nous ne faisons que créer des causes de souffrances. Comment rompre ce cycle incontrôlé de renaissances malheureuses ? Seulement en remontant à sa cause première, l'ignorance. Shâkyamuni dit : “L'Esprit est le précurseur de tout événement”.

Maintenant que nous sommes engagés dans la voie spirituelle, nous devons améliorer notre attitude en tant qu'étudiant du Dharma. En comparant les qualités du disciple idéal avec les miennes, je peux petit à petit améliorer mes dispositions. Quelles sont ces qualités ?

1- Avoir un esprit de recherche sincère : Nous devons avoir l'esprit ouvert, sans préjugé et rechercher sincèrement la vérité et la connaissance. Nous devons éviter d'avoir un complexe de supériorité du fait de nos études et rester humble. Nous devons respecter toutes les lignées et toutes les écoles du Dharma et même si nous nous concentrons sur une méthode particulière, nous pouvons apprendre de chacune d'elles, car elles sont Complémentaires et ont toutes une même source : Bouddha Shâkyamuni.

Le premier tour de la Loi (le premier cycle d'enseignements du Bouddha), correspond à la lignée Théravada encore appelée Hinayana qui a pour axe central les 4 nobles vérités (Vérité de la souffrance, Vérité des causes de la souffrances, Vérité de la possibilité de se libérer de la souffrance et de ses causes, et Vérité du chemin qui mène à cette libération). Dans cet enseignement, le Bouddha dit : “Tous les phénomènes composés sont Dukha (insatisfaction et souffrance). Tous les phénomènes composés sont impermanents. Tous les phénomènes sont sans Soi”.

Le second tour de la Loi est celui du Mahayana qui met en avant la grande compassion pour tous les êtres et l'Esprit d'Éveil. Il est la Voie des Bodhisattvas.

Le troisième tour de la Loi est fondé sur l'école dite de l'Esprit seul qui met en avant le prima de l'Esprit en Vérité ultime. La lignée pratiquée au Tibet s'appuie sur le VAJRAYANA qui inclut les 3 lignées précédentes, plus les enseignements secrets (les Tantras) que le Bouddha ne donna qu'à ses plus proches disciples tels Shariputra, Maugdalayana, ou encore qu'il transmit à de grand Maîtres prophétisés tels Nagarjuna, Asanga, etc.

2- La deuxième qualité du disciple est l'intelligence critique : Nous devons être curieux et capable de réfléchir de façon logique et critique. Cela ne signifie pas critiquer mais analyser et comprendre, et n'accepter un enseignement seulement que quand notre réflexion et nos expériences nous mettront en accord avec lui.

3- La troisième qualité est celle de la mise en pratique : Nous devons assimiler les enseignements dans notre coeur et en vivre l'expérience au quotidien de façon à agir dans notre vie, à chaque instant, en accord avec les enseignements. Si l'enseignement reste intellectuel et que dans notre vie nous faisons toujours preuve d'orgueil, de colère, d'arrogance, etc., l'enseignement est inutile, vidé de sa substance. Cultiver l'Esprit sert à éliminer nos faiblesses intérieures et développer nos vertus.

Lama Drom Tonpa, disciple d'Atisha dit : “Chaque fois que j'étudie, je contemple et médite aussi. Chaque fois que je contemple, j'étudie et médite aussi. Et chaque fois que je médite, j'étudie et contemple toujours”.

Nous avons encore beaucoup de défauts, mais en nous consacrant aux enseignements au moyen de l'étude, l'analyse critique et la Méditation, nous ferons l'expérience des qualités intérieures qui éliminent les négativités de l'Esprit. Contemplant cela, je m'engage à développer mes qualités afin d'étudier avec profit

D'autres qualités peuvent servir l'étudiant :

- Avoir un désir ardent, intense, d'acquérir la compréhension et l'expérience spirituelle ;
- Avoir confiance dans le Dharma, le respecter, l'étudier et le pratiquer ;
- Avoir confiance dans son Maître, le respecter, l'aider et surtout, mettre en pratique dans la vie quotidienne ses enseignements ;
- Maintenir des conditions propices à l'étude ;

Méditez cette phrase du Bouddha Shâkyamuni :

“N’acceptez mes enseignements qu’après les avoir examinés comme on analyse de l’or avant de l’acheter. N’acceptez rien par simple foi en moi”.

Ce sont vos propres expériences qui vous apporteront les réponses et les certitudes, non la croyance dans un dogme.

X - Abandonner les 10 Actions Non-Vertueuses

M'étant engagé à abandonner toute action qui entraîne la souffrance, je me détourne résolument des 10 actions non-vertueuses, qui sont :

- Les 3 actions non-vertueuses du corps : Tuer, voler, me livrer à l'inconduite sexuelle ;
- Les 4 actions non-vertueuses de la parole : Tenir des propos futiles, mentir, offenser les autres par mes propos, être vulgaire ;
- Les 3 actions non-vertueuses de l'esprit : La convoitise, la malveillance, les vues fausses ;

Les 3 actions non-vertueuses du corps :

1- Tuer entraîne une renaissance inférieure.

Dans l'acte de tuer est compris aussi le suicide. La psychologie humaine nous entraîne dans des voies souvent contradictoires. Nous pouvons croire en une âme éternelle et souhaiter rejoindre Dieu, ou bien brisé par la vie et dégoûté nous souhaitons l'auto-annihilation afin de réaliser l'Éveil. Mais le suicide est un acte dommageable car cette mort violente ne nous permet jamais de réaliser l'Éveil. En effet, les dernières pensées, les derniers états d'esprit, sont les facteurs primordiaux qui déterminent le chemin que prendra ensuite notre esprit. Lors d'un suicide, notre état d'esprit est très négatif, tourné seulement vers la destruction, empli de haine et de colère : la renaissance probable sera le monde des enfers.

Quelles sont les conséquences kharmiques de tuer ou se suicider ? Dans vos prochaines vies vous serez tué ou verrez se faire tuer beaucoup d'êtres chers ; dans ces vies vous aurez tendance à tuer encore, multipliant ainsi votre Karma négatif ; l'environnement dans lequel vous renaîtrez sera violent.

Le résultat de tuer un humain est de renaître en enfer, celui de tuer un animal de renaître en tant qu'esprit avide et celui de tuer un insecte de renaître comme animal. Se suicider nous amène toujours dans les mondes inférieures selon notre empreinte karmique.

Méditant cela, j'abandonne même l'idée de tuer et m'engage à respecter la vie de tous les êtres. Si je suis obligé de tuer, en dernier recours, certains animaux nuisibles tels que rats, puces, poux, moustiques, etc., ou bien pour protéger ma vie et celles d'autres êtres suite à l'agression d'animaux sauvages ou d'être malveillants, je le fais sans colère, sans haine et je prie pour la libération de leur esprit et pour nettoyer leur Karma et le mien.

2- VOLER provoque une renaissance inférieure.

Dans mes prochaines vies je serai volé, dépouillé de tout bien. La pauvreté sera mon lot ainsi que de la plupart de mes proches ; j'aurai tendance à voler encore, augmentant ainsi mon Karma négatif ; l'environnement de ma renaissance sera pauvre et dénué de bien-être ; voler chaque jour m'envoie en enfer, voler régulièrement m'envoie dans le monde des Préta (esprits avides) et voler de temps en temps dans celui des animaux.

Méditant cela, j'abandonne l'idée même de voler.

3- Avoir de mauvaises conduites sexuelles.

Quelles sont ces inconduites sexuelles ? A ce sujet, la liste varie d'un livre à l'autre et d'une époque à l'autre. Je ne conserve ici que les plus reconnues.

- L'adultère avec une personne mariée ou seulement déjà engagée, et l'infidélité envers sa compagne ou son compagnon ;
- L'inceste, avec les membres de sa famille (parents-enfants, et frères et soeurs), mais aussi avec une personne non pubère (pédophilie) ou encore avec un animal (zoophilie) ;
- Le viol sous toutes ses formes ;
- Amener quelqu'un qui a prit vœux de moine ou nonne à rompre ses vœux en l'amenant à avoir une pratique sexuelle ;
- Prostituer d'autres êtres pour son profit ou bien se prostituer ;
- Avoir des relations sexuelles près d'un temple ou près de la maison de son maître ;
- Avoir des relations à la nouvelle lune ou à la pleine lune ;
- Connaître plus de 5 orgasmes en 24 heures ;
- Avoir des relations sexuelles avec une personne qui observe le jeûne rituel ;
- Avec une personne malade, une femme enceinte, pendant les menstruations, après l'accouchement.

Pour le reste, comme le dit le Dalaï Lama, les couples, dans le cadre de l'amour et du respect mutuel, sont libre de leur sexualité.

Avoir de mauvaises conduites sexuelles entraînent une renaissance inférieure.

Dans mes prochaines vies, je subirai de mauvais traitements sexuels, je serai trompé, violé, maltraité, prostitué, vendu comme esclave sexuel ; dans ces vies futures j'aurai tendance à avoir encore de mauvaises

conduites sexuelles, augmentant ainsi mon Karma négatif ; l'environnement dans lequel je renaîtrai sera de basse vertu, sous l'emprise de désirs sexuels pervers.

Le résultat de l'inceste, du viol, d'amener quelqu'un qui a prît vœux de moine ou nonne à rompre ses vœux en l'amenant à avoir une pratique sexuelle et de prostituer d'autres êtres est de renaître en enfer, celui de l'adultère et de se prostituer est de renaître en tant qu'esprit avide, les autres inconduites m'amèneront dans le monde animal.

Méditant cela, je m'engage à avoir une conduite sexuelle saine, vertueuse et basée sur l'amour et le respect d'autrui.

Les 4 actions non-vertueuses de la parole :

1- Mentir ou se parjurer est une cause de renaissance inférieure.

Au premier mensonge que nous énonçons, nous perdons toute crédibilité. L'harmonie avec les autres repose sur la vérité. Si nous ne pouvons faire confiance en la moindre parole de nos proches ou voisins, comment établir une relation saine et durable, constructive et pacifique ? Le mensonge crée le doute et la paranoïa dans notre esprit, laissant des empreintes Kharmiques négatives.

Cependant, si mentir permet de sauver d'autres vies, le mensonge est positif, tandis que parjurer sa foi bouddhiste ne l'est pas.

Contemplant cela, je m'engage à ne plus mentir ou me parjurer, y compris pour sauver ma propre vie.

2- Offenser les autres est une cause de renaissance inférieure. Plusieurs actions négatives de la parole sont dans cette rubrique : offenser les autres par des paroles méchantes, blessantes, médisantes, méprisantes ou ironiques ; créer la discorde, critiquer les autres.

Critiquer n'apporte que de la souffrance mentale. Toute critique, même légère, entraîne de l'agressivité et peut dégénérer en combat. Toute polémique, quelle qu'elle soit est donc à éviter. La passion qu'on y met est une illusion qui en amène d'autres et on ne peut plus arrêter leur envahissement.

Si des paroles médisantes ou critiques se font jour dans mon esprit et s'apprête à sortir de ma bouche, aussitôt j'imagine que ma bouche se remplit d'excréments nauséabonds et putrides.

Il est souvent préférables de se taire, de calmer nos émotions et de prendre le temps de bien réfléchir à ce qu'on va dire avant de parler.

Si l'on fait de l'humour (qui génère de la joie et est donc source d'éveil), veuillez à ne pas le faire au dépend des autres, en se moquant d'eux par exemple. Faites de l'humour intelligent, bienveillant et compatissant.

3- Insulter les autres, être vulgaire sont des causes de renaissance dans des vies inférieures.

4- Le bavardage futile, sans consistance, est la 4ème négativité de la parole.

Les 3 actions non-vertueuses de l'esprit :

1- La convoitise, l'avarice, l'attachement, sont sources de toutes les négativités du corps et de la parole et causes de renaissances inférieures.

Le désir ardent de posséder des choses qui ne sont pas les nôtres provoque de graves dérèglements émotionnels. La jalousie, la colère, la haine et d'autres émotions conflictuelles en jaillissent.

2- La malveillance, la méchanceté sont destructrices et peuvent aboutir au crime.

3- Entretenir des vues fausses consiste à entretenir des vues en contradiction avec la réalité. Ceci est source de confusion mentale pouvant déboucher sur la folie.

Quelles sont ces vues fausses ?

- Le nihilisme : croire que rien n'existe, que rien n'a d'importance (si vous doutez de l'existence du corps, plantez-vous une aiguille dans le pied...) ;
- Le matérialisme : croire seulement à la matière, ignorer le pouvoir de l'esprit, que cette vie est la seule et que notre mort est unique et définitive et qu'on ne revit pas ensuite ;
- La croyance en un Dieu, un créateur omnipotent ; une âme éternelle qui reviendrait à Dieu ou à Brahma ;
- Donner le prima aux apparences, appréhender la réalité de façon simpliste, ne pas croire qu'il y a relation entre nos activités présentes et nos expériences futures, croire que l'Éveil est impossible, etc.

Les conséquences des 10 actions non-vertueuses peuvent aussi être le fruit de la motivation, l'intention, qui les sous-tend, ainsi :

- l'un des quelconques 10 actes négatifs commis par haine ou colère entraîne une renaissance en enfer ;

- si c'est par convoitise, désir et attachement nous renaissons dans le monde des Prétas (Esprits avides),
- si c'est par ignorance chez les animaux.

Ayant renoncé aux 10 actions négatives, je m'engage dans les 10 actions positives :

- 1- Ayant renoncé à tuer, je protège la vie des autres ;
- 2- Ayant renoncé à voler, je pratique la générosité ;
- 3- Ayant renoncé à l'inconduite sexuelle, je respecte une éthique ;
- 4- Ayant renoncé au mensonge, je parle vrai ;
- 5- Ayant renoncé à la calomnie, j'apaise mes rancunes ;
- 6- Ayant renoncé aux paroles violentes, je parle avec douceur et gentillesse ;
- 7- Ayant renoncé au bavardage, je pratique les Méditations, les prières et les mantras ;
- 8- Ayant renoncé à la convoitise, je pratique la générosité et le don ;
- 9- Ayant renoncé à la malveillance, je pratique la bienveillance ;
- 10- Ayant renoncé aux vues fausses, je cultive la vue authentique du précieux Dharma.

Méditant toutes les conséquences négatives de suivre de mauvaises conduites du corps, de la parole et de l'esprit, je m'engage dès aujourd'hui à m'en détourner, à suivre le Dharma et à l'appliquer dans toutes mes actions, jusqu'à l'Éveil, pour le bien de tous les êtres. Je m'engage avec sincérité, dès maintenant, à cultiver et pratiquer ce qui génère joie et bonheur, et libère des souffrances. Je m'engage à purifier mon esprit, ma parole et mon corps, jusqu'à l'Éveil.

XI - La motivation

Toute action du corps de la parole et de l'esprit repose sur une motivation, une intention, un objectif. Il est dit que si la motivation est bonne, l'intention pure, alors l'action sera nécessairement bonne, ainsi que ses conséquences Karmiques.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Bien évidemment, cela n'est pas la porte ouverte à n'importe quoi. Prenons deux exemples :

Le premier exemple est une histoire tibétaine :

Un jour, un homme voit une statuette de Bouddha au bord d'un chemin posée sur le sol, sans protection alors qu'il pleut averse. Sur le bas-côté se trouve une vieille paire de chaussure. L'homme, avec la motivation de protéger la statuette des intempéries recouvre celle-ci d'une des chaussures puis s'en va. Un autre passant, quelques heures plus tard, voyant cela, juge irrévérencieux la chaussure posée sur la statuette et veut la retirer. Alors la statuette lui dit : Tu peux laisser cette chaussure mise par un homme généreux et à l'intention pure. Quand la pluie cessera, tu pourras la retirer..

Voici un second exemple : Un jour, un homme est agressé par un voleur qui s'apprête à le tuer. L'homme, pour sauver sa vie, se saisit d'une barre de fer qui traînait au sol et avec haine et colère tue le voleur. Dans ce cas la motivation est négative et l'empreinte Karmique entraînera cet homme directement en enfer pour des milliers de renaissances.

Autre scénario : Cette fois l'homme a une motivation différente : il pense d'abord à éviter les enfers au voleur. Après avoir épuisé les possibilités non-violentes, après avoir épuisé les solutions non létales, il n'a

d'autre solution que de tuer le voleur. Mais, il le fait sans haine, sans colère, sans plaisir, avec la seule intention d'empêcher le voleur de le tuer et de commettre un acte aux conséquences kharmiques terribles.

Dans les 2 cas, il y a légitime défense, mais la motivation étant différente, les conséquences Kharmiques seront très différentes.

Cette exemple extrême illustre le fait que l'état d'esprit, l'intention qui motive une action est primordiale. Cependant cela n'invite pas à agir n'importe comment, bien au contraire.

Un bon objectif cherchera toujours les moyens les plus appropriés pour se réaliser. Des moyens extrêmes ne sont que des derniers recours, après épuisement d'autres solutions... et la motivation doit rester pure.

Rappelons qu'une bonne motivation est basée sur 3 principes :

- 1- Ne pas nuire aux êtres ;
- 2- Soulager leurs souffrances, leur détresse ;
- 3- Leur donner ce qui procure joie et bonheur ;

Une bonne motivation est toujours basée sur ces 3 principes. Il est donc inutile de vous inventez de fausses bonnes excuses, vous ne pouvez pas mentir au karma : La loi de causalité est une loi naturelle, universelle et inéluctable. Même si vous vous purifiez grâce à la pratique, si malgré tout vous continuez à faire souffrir d'autres êtres, vous accumulerez de nouveaux Karmas négatifs.

En conséquence, gardez une motivation pure dans toutes nos actions est le meilleur moyen de purifier son karma.

On dit aussi que l'état d'esprit prime sur l'environnement. Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela veut dire que plus votre niveau de pratique progresse et plus il vous est possible de rester serein en toute circonstance.

Bien sûr cela n'est pas l'acceptation d'environnements malsains, pollués, violents, qui nuisent aux êtres. Le bouddhisme accorde une grande attention à la préservation de l'environnement qui est la base de survie des êtres. tout étant en interdépendance, la vie dépend des autres et de notre environnement.

Le maintien et la création d'environnement sain et calme au travail, à l'école, dans les lieux d'habitation, les lieux de loisirs, etc., la préservation de l'environnement naturel, sont des conditions favorisant la bonne santé physique et mentale, l'harmonie sociale, le bonheur.

Revenons à la motivation...

Si notre intention n'est pas parfaitement pure et découle de l'attachement, du désir, de la haine, de la colère, l'égoïsme, l'aversion, etc., même les actions apparemment positives sont en fait néfastes. Il vaut mieux dans ce cas remettre à plus tard nos actions, quand notre motivation sera devenue positive.

Le seul auteur du bien et du mal est notre esprit. Examinons-le sans relâche, car souvent une pensée bonne ou mauvaise, même sans se manifester par le geste ou la parole, produit des effets considérables. Si des pensées positives surviennent, réjouissons-nous ! Si ce sont des pensées négatives, confessons-les immédiatement en se disant : “Comment est-il possible d'avoir d'aussi mauvaises pensées ? Dorénavant je dois tout mettre en oeuvre pour que cela ne se reproduise plus !”

Mais en même temps ne vous attachez pas à ces pensées : “Je suis mauvais, je suis nuls...etc”. Ne vous identifiez pas à de telles pensées : elles vous entraîneraient vers un état d'esprit encore plus négatif pouvant aboutir à la dépression. Prenez note simplement et laissez glisser, laissez s'évanouir toutes ces pensées. Ainsi, les pensées négatives décroîtront progressivement jusqu'à disparaître et les pensées positives augmenteront jusqu'à nous habiter complètement.

Un pratiquant du bouddha dharma ne doit pas avoir besoin d'un représentant de la Loi pour observer une discipline sans défaut, s'interdire les actions non-vertueuses. Ses forces de l'ordre se situent en son for intérieur. Toujours attentif, il analyse sans relâche ses comportements afin de déterminer s'ils sont bons ou mauvais et motivés par une intention pure ou non.

Chaque matin dites-vous : **“Jusqu'à mon complet Éveil, et aujourd'hui même, plus qu'hier, je mène une vie centrée sur la spiritualité. Je ne commets aucune action susceptible de nuire aux autres et m'efforce de les aider au mieux”**.

Méditant cela, je purifie mon esprit afin d'agir en toute circonstance avec une motivation pure, basée sur les 3 principes : ne pas nuire, soulager les souffrances et apporter le bonheur à tous les êtres.

XII - Méditer sur une phrase

Méditez sur une seule phrase selon la règle des 3 tiers.

1er tiers : méditez sur le sens ;

2e tiers : cultivez la qualité ;

3e tiers : associez les 2.

Vous pouvez diviser la séance en 3 tiers ou bien découpez ces 3 tiers sur la durée. Par exemple si vous méditez ce thème pendant 3 semaines : 1ère semaine, le sens, 2ème semaine la qualité, dernière semaine, les 2. A vous de vous organiser.

Voici la phrase proposée par Tenzin Giatso XIVe Dalaï Lama :

“Tous les êtres vivants sont les amis de celui qui s’engage sur le chemin et tout ce qu’il rencontre le conduit à la pratique”.

XIII - Méditer sur un Son

L'objectif de cette Méditation est d'accroître sa capacité de concentration et développer sa mémoire.

Tout en récitant le son, on a conscience de réciter et de dire ce son. On concentre toute son attention sur ce son et le fait de dire ce son. Si d'autres pensées, images ou sons se présentent, n'y accordez pas d'importance, ne vous y attachez pas ; dissolvez-les, laissez les glisser et concentrez-vous plus fermement.

On répète sans interruption, très vite et sans reprendre son souffle 100 fois ou plus le son **Dhiih**.

Allons-y :

Inspirez profondément au départ, puis sans inspirer : **Dhiih**, Dhiih, Dhiih, Dhiih, Dhiih, Dhiih, Dhiih, Dhiih, Dhiih, Dhiih, Dhiih, etc ; 100 fois ou plus. A la fin, reprenez votre souffle.

Quand on peut sans difficulté récitez 100 fois ce son, on peut augmenter à 120, 150, etc... ou on peut faire plusieurs séries d'affilée entrecoupées d'une minute de pause.

XIV - Méditer sur le Son d'un Mantra

L'objectif de cette Méditation est d'accroître sa capacité de concentration tout en faisant appel au pouvoir du Mantra.

Tout en récitant le Mantra, on a conscience de réciter et de dire ce Mantra. On concentre toute son attention sur ce Mantra et le fait de dire ce Mantra. Si d'autres pensées, images ou sons se présentent, n'y accordez pas d'importance, ne vous y attachez pas ; dissolvez-les, laissez les glisser et concentrez-vous plus fermement.

Voici 3 Mantras. Vous n'en faites qu'un à chaque méditation. Pour le sens des Mantras, cela sera expliqué plus loin.

Mantra N° 1 : **OM MANI PÉMÉ HOUNG**

Mantra N° 2 : **OM AH HOUNG BENZA GURU PÉMA SIDDHI HOUNG**

Mantra N° 3 : **OM BENZA SATO HOUNG**

XV - Les Refuges

Prendre Refuge est une action importante car elle délimite ceux qui sont Bouddhistes et ceux qui ne le sont pas.

Le Bouddhisme n'est pas une religion ni une philosophie au sens commun du terme. Il est d'abord et avant tout une expérience intérieure débouchant sur de profonds changements dont la finalité est de nous mener à l'Éveil. On pourrait dire qu'il s'agit d'une expérience-vision de la vie basée sur la connaissance de l'Esprit et des lois de l'univers. C'est une vision active, c'est à dire qu'elle demande à être mise en pratique, expérimentée constamment.

Avec la création de monastères, les rituels, l'organisation hiérarchisées des moines, les célébrations collectives, le bouddhisme pourrait laisser croire qu'il s'agit une religion. Cependant, ce serait une religion sans Dieu et où aucun attachement aux rites et cérémonies n'est prôné.

Celui qui accepte le triple joyau comme ultime refuge et qui suit son enseignement est un authentique bouddhiste. Celui qui n'a pas ce lien profond, même s'il connaît les Sutras ou si ces pratiques paraissent fondées, n'est pas un disciple du Dharma. Le fait de prendre refuge fait donc la différence entre disciple et non-disciple du Bouddha.

La Croyance et la Foi sont utiles, mais elles ne sont pas suffisantes. La Foi nous donne la force de la persévérance et apporte les bénédictions. D'elles surgissent d'infinies vertus. La Foi et la dévotion font pénétrer en nous l'amour, la compassion et les bénédictions des 3 joyaux. La Croyance nous donne la capacité à accepter les enseignements du Bouddha que nous n'avons pas encore expérimentés. L'absence de doute comble tous les désirs. Ce sont donc deux qualités utiles et précieuses pour avancer sur le Chemin. Mais comme le dit le Bouddha, seule notre expérience intérieure, profonde et sincère, nous mènera à la Vérité. La dévotion au Maître est un moyen puissant d'accélérer cette expérience. Mais là encore il ne s'agit pas d'une dévotion aveugle. Il s'agit d'une

dévotion basée sur l'expérience qui nous montre que le Maître, empli d'amour et de compassion pour nous, nous guide sur le bon chemin, vers l'éveil. Par ailleurs, la traduction des termes bouddhistes prête souvent à confusion, car beaucoup de termes ont été traduits selon nos critères judéo-chrétiens. Par exemple le terme traduit par dévotion devrait plutôt se traduire par "Quête incessante de la Vérité".

Même si les moines et les nonnes sont regroupés en ordres monastiques, ils sont avant tout des pratiquants. De plus, il n'est pas nécessaire d'être moine pour être Bouddhiste. De tout ceci nous concluons que le seul fait de croire ou de connaître les Sutras ne suffit pas pour faire de nous un Bouddhiste.

Un Bouddhiste est quelqu'un :

- qui prend refuge en les 3 joyaux auprès d'un Maître et reçoit les initiations et les enseignements ;
- qui pratique les Méditations et étudie les enseignements ;
- qui applique dans sa vie ces enseignements.

Un Bouddhiste fait nécessairement partie d'une Sangha officiellement reconnue et encadrée spirituellement par un ou des Maîtres authentiques.

Cela signifie aussi que l'on devient chaque jour de plus en plus bouddhiste grâce à la pratique régulière et sincère.

Ceci n'empêche bien évidemment pas quiconque de pratiquer et d'appliquer dans sa vie les enseignements ; cependant, dans ce cas, il ne peut se prévaloir d'appartenir à la communauté des pratiquants.

Il existe 3 types de refuges :

- 1- Refuge extérieur : les 3 Joyaux ;
- 2- Refuge intérieur : les 3 Racines ;
- 3- Refuge secret : les 3 Corps.

1- Le Triple Joyau est : Bouddha, Dharma, Sangha. Qu'est-ce que cela signifie ?

- Le mot Bouddha signifie le pleinement développé, l'éveillé, pur de toute erreur, sans défaut, c'est à dire sans illusion ni imperfection.

- Le mot Dharma signifie enseignement et est la cessation de toute faute, l'élimination de toute illusion par la réalisation de la Vacuité. C'est le chemin qui mène à la Libération. On dit Chemin car il comporte des degrés progressifs de réalisation.

- Le mot Sangha se réfère à ceux et celles qui expérimentent cette Vraie Cessation et ce Vrai Chemin et signifie communauté vertueuse, communauté d'esprits nobles.

Quand nous disons Je prends refuge dans le (ou les) Bouddha, cela signifie :

- Je reconnais ma véritable nature, ma nature propre de Bouddha, la véritable nature de mon esprit et m'entraîne à la développer afin de réaliser l'Éveil. En essence mon esprit de Sagesse ne fait qu'un avec l'Esprit de sagesse des Bouddhas ;

- Je mets ma confiance dans ce Maître suprême, cet océan de sagesse et de compassion qu'est le Bouddha Shâkyamuni et tous les autres Bouddhas réalisés ;

- Je mets cette confiance jusqu'à l'obtention de mon propre Éveil ;

- Je mets ma confiance dans les enseignements, la sagesse omnisciente, la compassion des Bouddhas et je les prie de faire tourner la Roue du Dharma, de rester en connexion avec nous et d'être nos guides spirituels.

Quand nous disons Je prends refuge dans le Dharma, cela signifie :

- Je reconnais ma capacité à développer mon potentiel et réaliser l'Éveil ;
- Je mets ma confiance dans les enseignements et la pratique ;
- J'expérimente le bien fondé des enseignements par la pratique ;
- Je mets en pratique, dans ma vie, les vertus des enseignements ;
- Je mets cette confiance jusqu'à l'obtention de mon propre Éveil ;
- Je considère les enseignements comme Refuge suprême car ce sont eux qui m'apportent la connaissance et permettent la Libération ; le Dharma calme les désirs, libère de tout attachement, aversion et ignorance ; en dernier recours, seul mon niveau de réalisation spirituelle sera mon véritable soutien.

Quand nous disons Je prends refuge dans le (ou la) Sangha, cela signifie :

- Je reconnais mon engagement et mon appartenance à la communauté des pratiquants ;
- Je mets ma confiance dans la communauté des pratiquants, laïque et monastique, car tous peuvent m'aider, me soutenir, m'éclairer dans ma quête. Ils sont mes amis spirituels et me guident sur le Chemin ;
- Je mets ma confiance dans mon Maître, car il est la parole vivante des enseignements du Bouddha, l'exemple à suivre dans la pratique. En essence mon esprit de Sagesse ne fait qu'un avec l'Esprit de sagesse du Maître ;

- Je mets cette confiance jusqu'à l'obtention de mon propre Éveil ;

- J'agis pour aider au mieux mon Maître et tous les membres de la Sangha, tant matériellement que spirituellement.

Contemplant les bienfaits de la prise de refuge, je réaffirme avec fermeté ma prise de refuge en les 3 Joyaux que sont les Bouddhas, le Dharma et la Sangha, jusqu'à l'Éveil et pour le bien de tous les êtres.

2- Les 3 Racines :

1- **Le Lama (le Maître spirituel)** : Il est la source des bénédictions. En s'identifiant au Maître, nous développons le lien sacré qui nous unit à lui et par là même aux bouddhas ; ainsi grandit en nous la force des enseignements. Le Maître symbolise le lien avec tous les Bouddhas.

2- **Le Yidam (la divinité que l'on pratique)** : Il est la source des accomplissements. En s'identifiant à un ou plusieurs Bouddhas, nous cultivons leurs qualités pour les faire nôtres et nous développons ainsi notre propre nature de Bouddha. C'est notre énergie masculine.

3- **La Dakini** : Elle est la source des Activités. En s'identifiant à une ou plusieurs Dakinis, nous cultivons notre compassion, développons notre sentiment de la Vacuité ainsi que nos liens avec nos amis de la Sangha. C'est notre énergie féminine. Elle symbolise notre vraie nature de Bouddha faite d'amour et de compassion inconditionnels pour tous les êtres.

Contemplant cela, je réaffirme ma prise de refuge dans les 3 Racines, jusqu'à l'Éveil.

3- Les 3 Corps : A chaque foi que nous prenons refuge dans un Bouddha, nous prenons Refuge

dans les 3 Corps. ils sont :

1- **Le Dharmakaya** : (corps Absolu ou corps de Vérité, de Réalité). Désigne la Vacuité de la Bouddhité. C'est un corps sans apparence physique. C'est l'essence vide de l'esprit, l'esprit non contaminé d'un être éveillé. Le Bouddha existe dans le Dharmakaya d'où il manifeste différentes formes pour aider tous les êtres vivants de tous les mondes.

2- **Le Sambhogakaya** : (corps de joie ou corps de jouissance). C'est un corps subtil émanant du Dharmakaya. C'est l'aspect de claire lumière et d'énergie de la Bouddhité. Il est l'expression de perfection des qualités éveillées, de la compassion des Bouddhas qui se manifeste sous la forme de Divinités Bouddhiques, visibles uniquement par les Bodhisattvas, les très grands Maîtres, les Dieux et les Bouddhas.

3- **La Nirmanakaya** : (corps d'apparition ou corps de manifestation). Il est la manifestation de la compassion de l'être éveillé s'incarnant sous toutes formes (humaines, animales, ou encore inanimées) pour les guider vers la Libération. Le Nirmanakaya provient du Sambhogakaya. Ce corps d'apparition est visible par tout être ayant un Karma suffisamment positif rendant possible une telle rencontre.

Le Maître condense tous les refuges étant donné que c'est par lui que s'établit la relation.

Contemplant cela, je réaffirme solennellement ma prise de refuge dans tous les lieux de Refuge, jusqu'à l'Éveil et pour la libération de tous les êtres.

XVI - Concentration sur un point : **l'image du Bouddha**

Notre premier objet de Méditation sera l'image du Bouddha Shâkyamuni. Placez l'image à environ 1 m ~ 1,50 m de vous.

Fixez-la en concentrant votre attention sur elle. Votre regard et votre esprit sont fixés sur elle très attentivement. Si votre regard se détourne, ramenez-le sur l'objet de Méditation.

Ne conceptualisez pas, ni l'objet, ni ce qui peut survenir. Si votre esprit émet des pensées, des images, etc., laissez-les glisser, se dissoudre, ne les développer pas et ramenez votre esprit sur l'image du Bouddha.

Le Bouddha et lui seul, ce point unique, doit devenir votre centre d'intérêt privilégié. Il occupe votre espace visuel et mental.

Petit à petit le Bouddha devient l'objet de votre esprit, de toute votre attention soutenue, de sorte que vous ne voyez plus que son image. Petit à petit vous sentez l'Amour, la Compassion et la Sagesse incommensurable du Bouddha vous envahir, vous habiter. Ces qualités deviennent vôtres.

(Faites plusieurs séances jusqu'à bien maîtriser votre concentration et votre attention sur cet unique objet).

APRES CHAQUE EXERCICE: ne vous attachez pas à ces visions, abandonnez tout attachement à ces images mentales !

XVII - Concentration sur un point :

Visualisation de divers objets

Quand vous saurez rester concentré sur un point, petit à petit l'image devient l'objet de votre esprit, de toute votre attention soutenue, de sorte que vous ne voyez plus que cette image et que vous pouvez la visualiser sans même avoir besoin de le voir : c'est l'objet de cette séance. Donc, faites maintenant des séances avec les objets de Méditation suivants :

- Visualisez le Bouddha Shâkyamuni **sans l'image** du Bouddha devant vos yeux.

Prenez **ensuite l'image d'un autre Bouddha** comme objet de Méditation et faites la concentration sur un point **avec l'image**. **Puis**, quand vous saurez rester concentré sur cette image réelle, méditez en visualisant ce bouddha **sans l'image** devant vos yeux.

Vous pouvez sur ce même principe, organiser des séances de Méditation avec :

- Le Bodhisattva de votre choix, (avec l'image puis sans l'image) ;
- Une Dakini, (avec l'image puis sans l'image) ;
- Votre / vos maîtres, (avec l'image puis sans l'image).

APRES CHAQUE EXERCICE: ne vous attachez pas à ces visions, abandonnez tout attachement à ces images mentales !

XVIII - Concentration sur un point : **Le corps, les sensations, la pensée**

Maintenant, passez à un autre type de Méditation, en revenant à une Méditation de concentration analytique (Vipassyana):

1 - Demeurer attentif et concentré en observant le corps selon les fonctions du corps. Passez en revue chaque partie du corps et observez les fonctions de chacune de ces parties. Observez aussi comment ce corps a déjà changé et continue de changer ; voyez comment ce corps est impermanent et disparaîtra un jour. Abandonnez tout attachement à ce corps.

2 - Demeurer attentif et concentré en observant les sensations selon les fonctions des sensations. Passez en revue chaque sensation et observez les fonctions de chacune. Observez aussi comment vos sensations changent et continuent de changer ; voyez comment elles sont impermanentes et disparaîtront un jour. Abandonnez tout attachement à vos sensations.

3 - Demeurer attentif et concentré en observant la pensée selon les fonctions de la pensée et aussi les objets mentaux. Observez aussi comment la pensée et les objets mentaux changent et continuent de changer ; voyez comment la pensée et les objets mentaux sont impermanents et disparaîtront un jour. Abandonnez tout attachement à la pensée et aux objets mentaux.

XIX - Les 3 facteurs de tourments

Il existe 3 facteurs mentaux qui troublent l'esprit, donnant naissance à des actions négatives dont découle la souffrance :

- 1- Le désir-Attachement ;
- 2- La Haine-Colère ;
- 3- L'ignorance.

1- Le Désir-Attachement nous maintient dans la saisie des phénomènes et l'égoïsme. Éprouver du désir n'est pas mauvais en soi ; c'est la course sans fin pour satisfaire des désirs inutiles qui crée la souffrance. Désirer raisonnablement et s'attacher à peu de choses est bénéfique. Quand le désir d'une chose s'insinue en vous, posez-vous toujours cette question : Est-ce que la possession de cette chose, la satisfaction de ce désir est vraiment utile, nécessaire ?

La satisfaction non contrôlée et sans utilité réelle des désirs crée une insatisfaction grandissante qu'aucun objet ne pourra combler ; s'ensuit une saisie, un attachement grandissant et obsédant aux choses et aux 8 principes de ce monde (voir méditation N°XXI). Tout ceci renforce l'insatisfaction, l'égoïsme, l'avarice et le désir. Réfléchissez bien à tout cela.

Contemplant ce cercle vicieux, je m'engage à y mettre fin dès aujourd'hui en ayant une pratique raisonnable du désir et de l'attachement, en particulier en ne nuisant pas aux autres pour satisfaire mes désirs.

2- La Haine-Colère : la haine est une force négative terriblement destructrice. Elle engendre la colère. La colère engendre à son tour une confusion mentale grave qui engendre des actions irréfléchies de nature non adaptée à la situation et donc productrice d'effets négatifs, de violence et de souffrances. De la violence ne peut naître qu'encore plus de violence et de la haine qu'encore plus de haine. Si nous observons notre monde avec un regard lucide et sincère, nous ne pouvons que constater cette vérité.

Contemplant ce cercle vicieux, je m'engage dans le chemin de la tolérance, de la patience et de la non-violence.

Quand nous prenons conscience que l'objet de notre colère n'existe pas TEL QUE NOUS LE PERCEVONS, qu'il n'est qu'une apparence d'agrégats, de causes et de conditions interdépendantes, de nos propres projections et interprétations, alors nos sentiments de haine et de colère disparaissent. Le véritable ennemi destructeur de notre bonheur est en nous-même ; inutile de le chercher chez les autres ! Contemplant cela, je m'engage à ne plus céder à la colère et à refréner mes sentiments de haine et d'aversion.

3- L'ignorance entraîne des perceptions erronées dont découlent confusions mentales et actions inappropriées, créatrices de souffrances. L'ignorance nous plonge dans l'illusion et la dualité.

L'illusion est la croyance en l'existence intrinsèque des phénomènes et l'oubli de notre propre nature de Bouddha. De ces croyances erronées découles des imaginaires trompeurs produisant des interprétations erronées.

La dualité, en nous séparant en MOI et l'AUTRE, MOI et le reste du Monde, crée et amplifie l'EGO, notre pire ennemi vers la libération et l'Éveil. En somme, l'ignorance nous masque notre véritable nature de Bouddha, nous masque le Chemin qui mène à l'Éveil et nous maintient dans le Samsara.

Dans l'approche Tantrique, il est fait appel au désir (et non à la saisie-attachement), comme moteur essentiel de l'être humain. S'il est intelligemment canalisé, le désir peut devenir notre atout le plus précieux : il nous faut donc apprendre à le manier efficacement pour que notre transformation s'accomplisse en dirigeant notre désir vers la réalisation de tâches nobles et vertueuses.

Par exemple, le désir de développer l'Esprit d'Éveil, le désir de se libérer du samsara, de réaliser l'Éveil, d'aider les autres à se libérer de leurs souffrances, etc.

Plus ces désirs seront forts et plus notre pratique sera ferme et constante, emplie de conviction.

Contemplant cela, je m'engage dans le Dharma avec conviction et persévérance, car c'est en comprenant la nature réelle des phénomènes que nous accéderons à l'Omniscience (Etat de Bouddha).

XX - La Peur

Parvenir à dominer nos sentiments de peur est d'une importance capitale pour la vie spirituelle. Par exemple, si le moindre insecte vous fait peur, que se passera-t-il au moment de votre mort ?

Bouddha Shâkyamuni dit : Celui qui a peur quand il n'y a aucune raison d'avoir peur est un idiot. Celui qui n'a pas peur alors qu'il y a une bonne raison d'avoir peur est aussi un idiot. Tous deux s'écartent du chemin.

Cela signifie que :

1- Bien souvent nos peurs sont purs fantasmes, imaginaires, basées sur des habitudes mentales négatives. Elles n'ont aucun fondement réel. Elles sont une manipulation de l'EGO.

2- Celui qui n'a pas peur de la mort alors qu'il n'a aucun entraînement spirituel est assurément un idiot. Ignorer la mort et ses implications ne nous empêchera pas de mourir, ni ne nous apportera la maturité spirituelle pour aborder les états qui lui succéderont.

Face à un danger réel, la peur est un bon signal d'alerte qui peut mobiliser nos énergies. Cependant, se laisser dominer par elle provoque des actions inadaptées. La peur entraîne des réactions de défenses, d'aversion, qui peuvent déboucher sur la haine et la colère, nous faisant réagir négativement. Elle peut aussi nous paralyser jusqu'à nous rendre incapable de réagir.

- Visualisez quelque chose de concret qui vous fait le plus peur (araignée, serpent, cafard, etc.). Imaginez que cet objet de peur est là devant vous... Vous le voyez comme s'il était vraiment présent. Le simple fait de le voir, ou parfois d'en parler, suffit à réveiller la peur qu'il suscite en vous. Ressentez cette peur...

Maintenant, analysez d'où vient cette peur ? Comment se manifeste-t-elle ? Que provoque-t-elle ? Que constatez-vous ?

Il est fort probable que vous allez constater que cette peur vient de vous-même... en effet, l'objet de votre peur n'est pas réellement présent... Votre peur est un pur fantasme !

Prenons un exemple : une personne a peur des chiens suite à une blessure survenue dans l'enfance. Mais maintenant aucun chien ne l'agresse. Pourtant cette peur est toujours vivace dans son esprit. Quand elle croise un chien, ou si quelqu'un lui parle de chien, la peur va surgir, irrépressible... Cette peur omniprésente, même en sommeil, fera que si cette personne croise un chien, l'animal va sentir la peur en elle et va avoir peur à son tour. Le chien va se sentir menacer, va aboyer, montrer les dents... et si la personne réagit sous l'emprise de la peur, il y a fort à parier qu'elle se fera agresser.

C'est un cercle vicieux qu'il vous faut briser. le chien n'a pas les moyens de réfréner sa peur, l'homme si.

Visualisez maintenant que ce dont vous avez le plus peur se présente de nouveau devant vous. Cette fois, si la peur vient, reconnaissez-là comme un signal d'alerte, mais sans lui prêter plus d'importance. Dites-vous : je dois prêter attention à ce signal afin d'être vigilante, mais sans me laisser dominer par elle. Puis laissez glisser, laissez partir, s'évanouir cette peur... ne vous fixez pas dessus.

Dissolvez la peur et l'objet de cette peur. Dissolvez l'image de cet objet de peur...

Prenez ainsi conscience que l'objet de votre peur n'existe pas tel que vous le percevez, qu'il n'existe qu'en interdépendance, et en particulier en interdépendance avec votre peur elle-même... La peur est le produit de votre EGO.

Maintenant, visualisez un homme agressif qui vous attaque. La peur vous alerte et vous met en état de vigilance, c'est donc un bon signal...

1- Dans un premier temps, laissez la peur vous dominer... que va-t-il se passer si vous la laissez s'installer et vous dominer ? Visualisez bien la scène... Il est plus que probable que vous perdez vos moyens car la peur vous paralyse. Du coup l'agresseur a le dessus.

2- Maintenant, visualisez que vous maîtrisez vos émotions et vos sentiments, vous dissolvez la peur. Vous respirez calmement, vous calmez votre esprit et rapidement vous observez la situation. Très vite vous savez quelle est la meilleure solution, la meilleure action à entreprendre : peut-être est-ce la fuite, ou encore héler quelques passants au loin, ou encore parler en adulte, posément, avec votre agresseur... Peut-être que vous n'avez d'autres solutions que de saisir un objet qui se présente sous la main et en frapper l'agresseur... Peut-être n'y a-t-il pas d'issue...

Vous constatez que dans ce cas, quelque soit l'issue, vous restez maître de vous, vous pouvez analyser la situation calmement et prendre la solution qui vous paraît la plus adéquate et agir en conséquence, sans être paralysé par la peur.

Face à un problème, s'il existe une solution, vous la trouverez. S'il n'y a aucune solution, vous n'y pouvez rien. Dans les deux cas, rien ne sert de s'inquiéter, de paniquer, de se laisser dominer par la peur. Dites-vous bien que quand un lourd Karma négatif arrive à maturité et que ses conséquences s'abattent sur vous, il n'y a plus rien à faire... la seule chose à faire est de rester serein et d'accepter la Loi Karmique.

Contemplant cela, je m'efforce dorénavant de dominer toutes mes peurs, même les plus infimes, et me prépare activement à affronter la grande peur du moment de la mort. Grâce à ma pratique spirituelle assidue je peux

conserver l'esprit serein.

XXI - Les 8 Principes du Monde

Vivre selon le Dharma, c'est s'écarter des 8 Principes du Monde. Quels sont-ils ?

Nous recherchons les louanges et rejetons le blême, nous avons le désir du gain et la crainte de la perte, nous avons le goût du confort et du luxe et craignons l'inconfort et la pauvreté, nous accueillons tout ce qui est plaisant et rejetons ce qui est douloureux et déplaisant.

Se laisser impliquer dans ce mode de vie est néfaste à l'épanouissement spirituel et le Dharma préconise un mode de vie plus sobre et plus vertueux.

Bien évidemment si vous n'êtes pas moine, vous ne pouvez vous extraire complètement de ces 8 principes. Cependant, veillez à ne pas tomber dans l'excès. Vivez le plus simplement possible, le plus vertueusement possible.

Prenez le temps de réfléchir à ce que signifie pour vous, vivre plus simplement et plus vertueusement... Pensez-vous en être capable ? Que devriez-vous modifier dans votre façon de vivre pour être en accord avec le Dharma ?

La libération se trouve dans la Vacuité qui est ni acceptation, ni rejet, ni recherche, ni crainte de ces 8 Principes, mais simplement dans le détachement, la non-saisie.

N'oubliez pas que cette vie humaine n'est qu'une grossière et rudimentaire forme de l'impermanence. Si vous passez tout votre temps à accumuler des richesses, à essayer d'obtenir un meilleur standing, un meilleur rang professionnel, etc., l'obtention de ces choses élèvent des sentiments de compétition, de jalousie, d'orgueil, de mépris, d'animosité, etc. Quand on est arrivé à se faire sa place au soleil, on ne peut que l'avoir fait en écartant les autres ! Que de Karma négatif accumulé ! Et que de temps perdu !!!

Cette vie gaspillée peut se résumer ainsi : les 20-30 premières années se passent dans l'enthousiasme, sans penser au Dharma ; les 20-30 suivantes se passent dans la velléité de pratiquer sans se donner le temps et les moyens de le faire ; puis les 20-30 dernières années se passent dans le regret de son impuissance à pratiquer le Dharma.

La vie s'est passée dans un vide qui n'est pas la recherche de la Vacuité.

Le Bouddha dit : Je vous indique le Chemin de la Libération, mais il dépend de vous que vous le preniez.

Quand nous mourrons, nous voyagerons seul dans un monde inconnu, complètement seul. Nous avons le pouvoir de nous y préparer. Chacun de nous est responsable de lui-même. Sortir du Samsara, accéder au Nirvana,

atteindre l'Etat de Bouddha ne dépend que de vous, de vos propres efforts. Vous ne pouvez vous reposer sur personne d'autre !

Même les Bouddhas ne peuvent vous aider que si vous faites l'effort de pratiquer le Dharma !!!

Ne dites-pas : Je le ferai plus tard !... ou dans une prochaine vie.... il sera trop tard !!! Engagez-vous dès maintenant.

Ni parents, ni amis, ni famille, ni pays, ni maison, ni corps, ni nom, nous ne posséderons plus rien au moment de la mort. Rien n'existe auquel on puisse s'attacher. Abandonnez tout attachement est la Voie de la Libération.

Avec ce ferme désir de pratiquer le Dharma, l'attachement à ce monde diminuera progressivement et finira par s'éteindre complètement. Vous serez alors sans angoisse devant le temps qui passe, sans peur devant votre mort. La pratique régulière du Dharma va réaliser ce détachement salutaire.

XXII - Le Bouddhisme et la connaissance

- Rappelons que le Bouddhisme n'est pas une idéologie, ni une philosophie, ni une religion. C'est un Chemin Spirituel s'appuyant sur l'expérience personnelle et la Vue des êtres réalisés. La Méditation (les méditations) sont le moyen d'expérimenter la Vérité de cette Vue..

- L'entraînement bouddhiste n'a pas pour objectif d'endoctriner les gens pour qu'ils adoptent une croyance ou un ensemble de thèses philosophiques. Le bouddhisme n'est pas sectaire par nature. Les différentes écoles ne sont que des approches plus ou moins différentes d'une même doctrine. Il existe malheureusement quelques sectes, très peu nombreuses heureusement. Il faut savoir que tout comportement sectaire est étranger au bouddhisme et que dans ce cas une secte se réclamant du bouddhisme, n'est finalement pas bouddhiste. Donc quand vous rencontrez un guru (maître, ami spirituel), qui a un comportement ou un discours sectaire, fuyez-le !

- Le bouddhisme préfère en effet inciter chacun(e) à examiner encore et encore ses propres supputations sur la nature des choses, à soumettre constamment nos préjugés à l'épreuves d'un examen critique riche en observations minutieuses et en raisonnements logiques articulés. Ceci nous permet de prendre conscience de notre ignorance, de nos confusions spéculatives et de les éliminer. Un bouddhiste se doit donc de faire marcher sa tête, d'aller au delà des apparences et des explications simplistes.

- Le bouddhisme donne une très haute priorité à l'élimination des présupposés spéculatifs erronés, car c'est seulement ainsi que l'on peut mettre fin à l'ignorance initiale. Le Bouddha n'accordait aucune valeur aux opinions et aux théories. Pour lui, seule l'expérience valide était vrai.

- Pour le bouddhisme, il existe 3 niveaux de connaissance :

1- **Le niveau conventionnel** : c'est le niveau des personnes ordinaires et des pratiquants n'ayant pas encore eu la révélation de la vraie nature de leur esprit. C'est la connaissance par l'observation et expérience directe, par la déduction logique et la réflexion critique, etc. C'est une connaissance conceptuelle, fabriquée, non spontanée. Ce niveau de connaissance a toute sa valeur dans les pratiques Sutrayana par exemple, cependant il a ses limites : même si nous pouvons comprendre le concept de Vacuité par la réflexion logique, seule la perception directe de celle-ci en Méditation profonde nous en donnera une Vérité non fabriquée.

2- **Le niveau méditatif** : c'est la connaissance liée à la contemplation calme, à l'intuition instantanée ainsi qu'à la révélation subconsciente lors des états de Méditation profonde. Cette connaissance provient de l'esprit subtil qui se révèle lors des Méditations prolongées. Quand on arrive à maintenir suffisamment longtemps la vraie nature de l'esprit, la Vérité Ultime révèle spontanément certains de ses aspects et de profonds changements s'opèrent en nous.

3- **Le niveau de l'omniscience** : c'est la connaissance des êtres éveillés. c'est une connaissance pure, illimitée, sans rétrogradation. Elle est non-conceptuelle, directe, instantanée, non-fabriquée, sans effort. Seule ce niveau de connaissance permet de connaître la Vérité Ultime dans toute sa clarté et son infinité.

- Il existe 2 types de réponses conceptuelles : valide ou non valide. Est valide, c'est à dire VRAI, ce qui est source de bonheur. Est non valide, c'est à dire erroné, ce qui est source de souffrance.

- Il existe 3 catégories de phénomènes :

- 1- Les phénomènes que l'on peut directement appréhender, percevoir ou démontrer par l'expérience.
- 2- Les phénomènes que l'on peut connaître par inférence et non directement, c'est à dire par raisonnement et déduction logique.
- 3- Les phénomènes dont on accepte l'existence sur la seule base de témoignages ou de l'autorité d'un autre.

Cette classification n'est valable que si l'on considère que les catégories ne sont pas des qualités inhérentes aux phénomènes mais renvoie aux limites de celui qui appréhende ceux-ci et donc à son niveau de connaissance. Le but que se fixe le bouddhisme est de ramener le plus possible de phénomènes de la catégorie 3 à 2, puis 2 à 1.

Bien évidemment, il n'est pas possible dans une seule vie d'appréhender tous les phénomènes et d'en démontrer les mécanismes. Si l'on devait subir la formation scientifique nécessaire et se livrer à un type de recherche particulier pour chaque chose et pour soi-même, on pourrait en principe vérifier chaque découverte faites par autrui, soit expérimentalement, soit logiquement. Mais, même des milliers de vies n'y suffiraient pas.

Aussi est-il logique d'accorder sa confiance à une autorité. C'est ainsi que les bouddhistes mettent leur confiance dans les enseignements du Bouddha et tentent de soumettre à l'épreuve les prétendues découvertes du Bouddha sur la Souffrance, sa cause, sa cessation et la Voie qui mène à cette cessation.

En deuxième analyse, dès qu'un doute survient sur la validité d'un phénomène, il convient d'appliquer soi-même les méthodes expérimentales directes et de réflexion logiques et critiques. Ceci est le garde fou contre l'ignorance, la confusion, l'illusion, les dérives sectaires, scientifiques ou totalitaires de toute nature.

- Rappelons que tout phénomène recoure à 4 principes rationnels :

1- Le principe de dépendance : énonce que tout les phénomènes composés et produits dépendent de leurs causes et conditions, et de leur parties, leurs attributs et autres entités. Tandis que les phénomènes non-produits dépendent de leur parties.

2- Le principe d'efficience : se rapporte à l'efficience causale de phénomènes spécifiques. (CF les 2 types de causes : substantielles ou contributives).

3- Le principe de réalité : renvoie à la nature des phénomènes telle qu'elle se présente (la nature) dans leurs propriétés individuelles et génériques. Ex, la chaleur a pour propriété individuelle d'être chaud et pour propriété générique d'être impermanent.

4- Le principe de la connaissance valide : consiste en 3 méthodes permettant de prouver l'existence de quelque chose : perception directe, inférence probante et connaissance issue de témoignages ou de confiance en une autorité.

Cependant, un point doit être soulevé : puisque notre conscience subjective est sujète à l'illusion et la confusion, comment accorder du crédit à la perception directe, l'inférence probante ou la connaissance issue d'autrui ?

- 4 éléments peuvent nous guider dans notre recherche :

1- Nous devons clairement identifier si un objet est cause de bonheur ou de souffrance, de plaisir ou de déplaisir.

2- Il est nécessaire de bien comprendre la Loi de production interdépendante, la Loi de Causes-Conditions-Effets, afin d'appréhender cet objet au delà de son apparence.

3- Il est important de comprendre que toute analyse comporte un Sujet/objet analysé et un sujet analysant et que ces 2 éléments inter-agissent, souvent à leur insu, modifiant l'expérience, modifiant l'apparence, la perception, les réactions de l'un et l'autre, etc. L'analyse est modifiée par le fait même d'analyser.

4- Nous devons aussi comprendre que toute analyse, toute méthode de raisonnement ou d'expérimentation, et son résultat, dépendent de la langue utilisée ; la nomination étant une des réalités de l'objet (aussi bien analysé qu'analysant) et est ainsi constitutive de la manière d'analyser et d'appréhender une réalité.

On le voit, la connaissance dépend aussi de causes et de conditions.

- Par ailleurs, il nous faut comprendre que la connaissance valide basée sur la logique est pertinente au niveau conventionnel, mais qu'au niveau subtil, seul l'état de Bouddha omniscient nous apportera la connaissance ultime. La perception méditative et contemplative profonde nous permet aussi d'atteindre des niveaux de connaissance supérieures cependant encore limitées par notre appartenance au Samsara.

- Dans tous les cas de figure, ayons toujours à l'esprit les préceptes des 4 confiances :

1- Ne placez pas votre confiance en la personne du Maître, mais dans l'enseignement qu'il dispense ;

2- Ne placez pas votre confiance dans les simples mots, mais dans ce qu'ils véhiculent ;

3- Ne placez pas votre confiance dans le sens littéral, mais dans le sens définitif ;

4- Ne placez pas votre confiance dans la conscience grossière, mais dans la Sagesse transcendante qui appréhende la nature ultime.

Le Bouddha lui-même a insisté sur le fait de mettre à l'épreuve ses enseignements ; ce qui est vrai pour les enseignements est vrai pour tous les phénomènes.

Dorénavant, contemplez chaque chose avec un regard neuf et critique. Cherchant à aller au-delà des apparences, appréhendez leur réalité ultime.

XXIII - Les renaissances

- Qu'est-ce qui nous prouve l'existence des renaissances ?

Cette question peut paraître incongrue pour certains, mais nous devons garder à l'esprit que nous avons raison de remettre en question les vérités du Bouddhisme, car ce n'est que par notre propre effort de vérité que nous gagnerons la Libération.

Il y a 2 façons d'envisager cette question :

- 1- Au niveau de la connaissance conventionnelle,
- 2- au niveau de la connaissance subtile.

1- Au niveau conventionnel : nous devons d'abord admettre que

- ce n'est pas parce que nous ne voyons pas une chose qu'elle n'existe pas,
- ce n'est pas parce que nous ne pouvons pas prouver l'existence d'une chose qu'elle n'existe pas.

Par exemple, pendant très longtemps on ne pouvait ni voir, ni prouver que la terre était une sphère, pourtant la terre est une sphère. Le fait de voir et de prouver ne sont que des faits de connaissances : l'objet réel existe en dehors de notre connaissance.

Donc, le fait de ne pas se souvenir de ces vies antérieures n'est pas la preuve de l'inexistence des renaissances. Il y a énormément de choses dont on ne se souvient pas à l'état de veille : nos rêves, ce qu'on a fait il y a une

heure, une journée, une année, etc. Même ce que j'ai fait il y a 5 minutes, je peux l'avoir oublié ! Pourtant toutes ces actions oubliées ont bien existé. Ou encore, ce n'est pas parce que nous n'avons pas connu nos arrière arrière grand parents qu'ils n'ont pas existé. Ainsi une foule de choses existent ou ont existé sans que nous en ayons connaissance.

Il en va de même pour le cycle des renaissances. Gardez à l'esprit que ce n'est pas parce que vous ne voyez pas une chose, ne pouvez pas prouver son existence ou vous ne vous en souvenez pas, qu'elle n'existe pas. Bien entendu, ce n'est pas non plus la preuve de son existence. Je vous invite à garder l'esprit ouvert de façon à être réceptif quand la Vérité se présentera à vous.

> Abordons cette question sous un autre angle :

Padmasambhava, très grand maître indien qui introduisit le Bouddhisme au Tibet, écrit ce texte au VIIIème siècle : **“Lorsque les oiseaux de fer voleront dans les airs et que les chevaux auront des roues, alors l'homme du pays des neiges (le Tibet) devra quitter son pays et les enseignements atteindront l'homme aux joues rouges (les occidentaux).”**

Cette prophétie s'est réalisée avec l'invasion du Tibet par la Chine « communiste »². Si les prophéties sont possibles, c'est que l'Esprit d'un être éveillé peut voir le passé et l'avenir de toute chose. S'il peut voir le passé et le futur c'est que l'esprit subtil est sans début et sans fin. Etant sans commencement ni fin, l'esprit non-éveillé, ignorant les voies de la Libération, n'a d'autre choix que de renaître encore et encore jusqu'à la réalisation de l'éveil.

² **La révolution chinoise a été une révolution de type Nationaliste-démocratique qui instaura un capitalisme d'état. Rien à voir avec le communisme.**

> Réfléchissez encore à ceci :

Tsong Khapa, très grand Maître Tibétain du XIVème siècle, fut prophétisé par Bouddha Shâkyamuni, tout comme Nagarjuna, Atisha, Asanga, et bien d'autres.

Tsong Khapa étudia auprès de très grands Maîtres de toutes les traditions et créa l'école GELUK (la Voie Vertueuse), qui devint une force majeure au Tibet grâce à sa vision universelle du Bouddhisme. Il condensa tous les enseignements du Bouddha, Hinayana, Mahayana et Tantrayana en une méthode graduée de Méditation, le Lam Rim.

Lorsqu'il atteignit l'âge de 63 ans, il fit savoir à ses disciples qu'il s'apprêtait à mourir. Le 20ème jour du 10ème mois de l'année 1419, il commença une pratique appelée Heruka, puis 5 jours plus tard s'engagea dans une Méditation spéciale appelée Dissolution des 3 Vacuités.

En présence de centaines de disciples, il cessa de respirer et transforma lentement son corps de vieil homme en celui d'un jeune homme. Les rides disparurent, la peau et la chair reprirent l'apparence de celle d'un garçon de 16 ans. Des arcs en ciel émanant de son corps remplirent la pièce et de nombreux autres signes extraordinaires furent observés. Il était devenu un Bouddha et avait réalisé ce qu'on appelle le corps d'arc en ciel.

Ses disciples disposèrent sa dépouille dans un stupa d'or, dans une salle spéciale du monastère Ganden qui devint un lieu de pèlerinage. Ainsi tout passant pouvait voir ce miracle : le corps de Tsong Khapa rajeuni.

Quand les chinois envahirent le Tibet et arrivèrent au monastère, ils furent stupéfaits à la vue du corps de Tsong Khapa qui non seulement était en parfait état, mais était encore tiède et dont les cheveux et les ongles continuaient de pousser. Incapables d'accepter une telle réalité, les envahisseurs mirent le feu au stupa et détruisirent le monastère. Quelques disciples réussirent à sauver quelques os des flammes. Ces reliques sont maintenant en Inde, à Dharamsala dans une pièce supérieure du temple principal.

Le Dalaï Lama lui-même peut témoigner à ce sujet, comme des milliers de tibétains en exil qui virent la dépouille de Tsong Khapa avant sa destruction par les chinois.

2- Au niveau subtil : quand vous aurez atteint un niveau élevé de pratique, vous pourrez accéder à des connaissances auxquels seul votre esprit subtil peut accéder. C'est ainsi que nombres de grands Maîtres peuvent se souvenir de leurs vies antérieures.

C'est aussi ce qui explique que certains jeunes enfants dont l'esprit n'est pas encore trop encombrés de souvenirs de leur vie présente peuvent se souvenir de leur vie précédente. Beaucoup d'exemples ont été recensés et laissent perplexes les scientifiques.

Ainsi l'exemple de cette petite fille vivant en Inde. A l'âge de 4 ans elle se souvenait des lieux et des événements de sa vie précédente. Elle avait un souvenir précis de sa précédente famille, toujours en vie. Elle insistait tellement que ces actuels parents la conduisirent là où elle voulait (elle n'y était jamais allé dans cette vie). Voyant ses anciens parents, elle les reconnu, les appela par leur nom, leur raconta tant de souvenirs que tous durent admettre qu'elle était bien la renaissance de leur fille morte dans un accident à l'âge de 15 ans, 4 ans auparavant.

Même chez les adultes, y compris non pratiquants, certaines scènes de vies antérieures peuvent surgir à l'occasion d'état de rêverie, de somnolence, d'hypnose, etc.

Ainsi, cet homme vivant aux USA et qui n'était jamais allé au moyen-orient, ni étudié ces pays ou l'époque antique (il n'était pas un érudit) ; et bien cet homme se souvenait avec précision de lieux et de faits historiques. Tout ce qu'il a raconté a pu être prouvé et grâce à ses dire, des vestiges antiques enfouis d'un très grand intérêt ont pu être retrouvés.

> **La vue Bouddhiste de l'esprit** : L'esprit et la matière résultent tous 2 de causes et de conditions, mais de nature différente. L'esprit est le résultat d'un moment de conscience l'ayant précédé et dont la continuité est assurée par une cause substantielle constituée par un moment de conscience antérieur. Nous pouvons en faire l'expérience y compris à l'état de veille : notre conscience semble toujours en mouvement, cependant si on laisse le calme nous pénétrer, on s'aperçoit que de très brefs instants de vide existent entre chaque moment de conscience. Le moment de conscience précédent engendre le moment suivant après un plus ou moins long temps de vide. Ce qui veut dire que l'esprit n'est pas un objet autonome fini et continu, mais plutôt un continuum de moments brefs ou longs, continuum formé de vides et de pleins.

Le bouddhisme admet que la continuité de la conscience n'a pas de commencement et est indépendante du cerveau au niveau subtil. Cette thèse soulève moins de contradictions que la thèse d'un créateur omnipotent ou encore de la thèse matérialiste de l'esprit uniquement produit par le cerveau.

Les niveaux de conscience subtils sont indépendants des particules physiques et n'ont ni commencement ni fin. Au stade de l'illumination, la conscience subtile continue d'exister dans le mode d'existence non-samsarique qu'est l'état de Bouddha.

La raison fondamentale étayant l'existence du cycle des renaissances est que la conscience requiert une cause substantielle, un moment de conscience antérieur. Si nous recherchons dans le passé le prolongement de la conscience de cette vie, avant le moment de la conception, nous pourrions remonter jusqu'à la vie précédente et par extension, il n'y a aucune raison pour que la continuité de la conscience cesse lorsque cette vie prend fin.

> Que conclure de tout ceci ?

Si votre niveau de pratique actuel ne vous permet pas de voir vos vies antérieures et si vous avez pris refuge, ayez une confiance absolue dans les enseignements du Bouddha, de vos Maîtres passés et actuels.

Si vous n'avez pas pris refuge, gardez l'esprit ouvert et ne rejetez pas ce que vous ne comprenez pas pour le moment.

Bien sûr, ne soyez pas non plus comme un enfant crédule, gardez votre esprit critique. Dans tous les cas, soyez patient et persévérant, petit à petit vos progrès vous ouvriront des portes insoupçonnées.

XXIV - La Voie du Milieu

Le Bouddha dès les premiers enseignements met l'accent sur la Voie du milieu, qu'est-ce que cela signifie ?

Un jour, le Bouddha Shâkyamuni, qui était en Méditation prolongée très stricte presque sans manger depuis plusieurs années, se sentant mal à l'aise cherchait une réponse pour trouver la bonne voie.

C'est alors qu'au fil de l'eau une barque passe avec à son bord un musicien et son disciple. L'élève demande au Maître : Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à jouer juste ? Le Maître lui répond : Si tu ne tends pas assez la corde elle joue faux et sans profondeur, si tu la tends trop elle casse.

Bouddha eu alors la réponse à sa question : la Voie du Milieu est la Voie à suivre. Et il sortit de son ascétisme.

Voyons en les différents aspects par quelques exemples...

1- Au niveau de la Conduite :

- Si vous voyez les êtres comme des êtres ordinaires, vous êtes dans l'erreur, donc dans l'illusion. Vous ne recevez en retour que de l'illusion. De même si vous voyez les êtres non éveillés comme des Bouddhas réalisés, vous êtes encore dans l'erreur. Par contre, si vous les voyez comme des Bouddhas en marche, si vous voyez qu'en essence leur esprit de sagesse est le même que celui des Bouddhas, vous entrez dans la véritable compréhension du Dharma et en recevez les bénédictions.

- Si vous n'avez pas le coeur à l'enseignement, celui-ci ne peut rien pour vous. De même si vous prenez l'enseignement sans discernement, avec une foi aveugle.

- Parfois, nous voulons forcer les choses ou dominer les êtres, parfois nous agissons avec trop d'empressement, trop d'énergie et nous nous laissons emporter par nos émotions : le résultat est toujours négatif à plus ou moins long terme, même si nous avons remporté une victoire ponctuelle. Parfois au contraire, nous agissons trop mollement, trop lentement.

- Dans d'autres circonstances, nous agissons alors qu'il aurait mieux valu ne rien faire, ou au contraire nous n'agissons pas alors que nous aurions dû intervenir pour soulager une souffrance ou sauver une vie, etc. Souvent vous constaterez que si nous laissons les choses se placer naturellement, elles se mettent en place parfaitement. Nous devrions ne jamais perdre de vue ces questions de fond : Est-ce que ce qui se déroule devant mes yeux est cause de bonheur ou de souffrance ? Si cela est cause de souffrance, est-ce que j'ai la capacité d'intervenir (si nécessaire avec d'autres) pour soulager les souffrances et apporter du bonheur ? Si vous ne pouvez pas répondre positivement à ces questions, il vaut mieux s'abstenir.

- Prenez le temps de trouver quelques exemples dans votre vie qui illustrent ces exemples et voyez comment vous avez agi à ce moment là, et ce qu'il faudrait que vous modifiez en vous pour agir (ou ne pas agir) avec plus de justesse.

2- Au niveau de la Vue :

- Si vous croyez que rien n'a d'importance, que rien n'existe, vous tombez dans le Nihilisme, qui est une illusion. Si par contre vous croyez que seule la matière existe, que seule cette vie est vraie, ou encore que les phénomènes existent de façon autonome, en soi, vous tombez dans le matérialisme, qui est aussi une illusion. Si vous croyez en un Dieu créateur de toute chose et omnipotent et une âme éternelle, vous tombez dans le théisme et l'éternalisme, ce qui est encore une illusion.

Le Bouddhisme affirme l'existence des phénomènes, mais en interdépendance de causes et de conditions et/ou de parties, d'agrégats. Tout ce qui est produit existe en interdépendance causale et d'agrégats et tout ce qui est

non produit existe en interdépendance d'agrégats. A propos de l'existence des phénomènes : Les phénomènes n'existent pas indépendamment, pas pour satisfaire aux piliers du dharma, il n'existe pas de phénomène indépendant parce que nul n'en a encore découvert à l'analyse.

Puisque les phénomènes sont interdépendants, donc qu'ils sont composés et répondent à des causes et des conditions, ils sont impermanents. Aucun phénomène n'ayant d'existence propre c'est là qu'on pourrait parler de vacuité, en ôtant de ce mot la connotation de vide, parce que ce qu'on appelle vacuité, c'est plutôt **la richesse d'un potentiel universel**, d'où émanent tous les phénomènes, et ces phénomènes ne sont pas inexistants, la plupart des objets qui nous entourent y compris certains objets non matériels sont efficaces, ils ont bien une existence relative, on les utilise chaque jour, même s'ils n'ont pas de nature intrinsèque absolue.

Dans le Zen, le mot **Shunyata**, n'est pas traduit par vacuité, mais par **plénitude**. Shunyata est l'espace de la liberté infinie où tout est possible. Ce n'est donc pas rien.

C'est pourquoi on ne peut pas dire que le monde n'existe pas en dehors de nos pensées, nos pensées créent notre perception des phénomènes et notre souffrance, donc créent notre monde, pas le monde.

A propos de Dieu : Le paradoxe de Dieu et du rocher, selon les prasanguikas (conséquentialistes) :

Les conséquentialistes (du Madhyamaka, la Voie du milieu) prennent les vues de leur adversaires et les poussent jusqu'à l'absurde, mais ils n'avancent pas de vue, donc ne peuvent pas être pris en défaut (Shantideva). Ils se contentent donc de démolir les vues de l'adversaire. Si Dieu est tout-puissant : Peut-il créer un rocher qui soit tellement lourd qu'il ne pourrait pas le soulever ? S'il le crée mais qu'il ne peut pas le soulever il n'est pas assez fort donc il n'est pas tout-puissant. S'il n'arrive pas à créer un rocher qu'il ne peut pas soulever il n'est pas tout-puissant. Amusant n'est-ce pas ?

On pourrait tenir le même raisonnement à partir des souffrances terribles des êtres humains sur cette terre : un Dieu tout amour laisserait-il ses enfants souffrir sans rien faire ? Pourquoi a-t-il créé un monde de souffrance ? S'il est vraiment un Dieu tout amour et miséricorde, un Dieu de toute puissance, pourquoi ne donner que ce choix : l'enfer ou le paradis sans rémission ? Quel manque de compassion ! Ou encore, le Paradis n'est promis uniquement qu'à ceux qui croient en lui ? Quel égoïsme, non ! etc.

Le Bouddhisme nie donc l'existence d'un être créateur de toute chose. Les Bouddhas ne sont pas des Dieux. Ils ne créent pas le monde ni ne le dirige. Il ne peuvent qu'aider par compassion innée ceux et celles qui s'engagent dans la Voie à devenir à leur tour des Bouddhas et être ainsi libérés des souffrances du Samsara et connaître le véritable bonheur. C'est déjà beaucoup.

La Voie du milieu comporte donc plusieurs aspects :

- Au niveau de la vue : ni nihilisme, ni matérialisme, ni théisme ;
- Au niveau de la conduite : Agir avec discernement et voir quand les choses demandent qu'on agisse et ne pas agir si elles ne le nécessitent pas. Pour chaque action, trouver le juste milieu, ne pas tomber dans les extrêmes. Trouver le juste équilibre afin de faire en sorte que les choses se placent d'elle-même le plus souvent possible.

XXV- Les bienfaits d'un esprit positif

Une personne entraînée spirituellement est bénéfique à la fois pour elle-même et pour les autres, tandis qu'une personne non entraînée n'apporte que souffrance et confusion. Prenez le temps de méditer sur ce point et voyez combien vous êtes encore sous l'emprise d'un esprit et d'émotions négatives, combien vous nuisez encore aux autres et à vous même !

La présence d'émotions négatives dans l'esprit est en soi une frustration et son effet sur notre courant d'activité sème les graines d'innombrable problèmes futurs. Un esprit négatif ne répand que la négativité. Si nous voulons le bonheur pour nous même et l'apporter aux autres, il n'y a pas d'autre choix que de cultiver un esprit d'harmonie spirituelle dans le courant de notre esprit.

Quand notre état de conscience a été purifié des déformations et des afflictions émotionnelles, quand l'ignorance est remplacée par la Sagesse et la faiblesse en force, alors le courant d'activité qui se manifeste spontanément donne naissance à une infinité de graine de bonheur et de joie. L'expression spontanée de l'état d'existence d'un être entraîné spirituellement est la joie, l'exaltation du bonheur.

Purifier l'esprit consiste à déraciner toutes les sources des troubles émotionnelles et de l'ignorance, ainsi que toutes les tendances Kharmiques accumulées.

Comment faire ?

Dorénavant, surveillez vos émotions, soyez attentif à ce qui monte en vous... dès qu'une émotion négative apparaît, ne la laissez pas vous dominer. Reconnaissez-la pour ce qu'elle est et dissolvez-la ! Faites qu'elle glisse sur vous sans vous atteindre et disparaisse. Ainsi, petit à petit, spontanément, les émotions négatives cesseront d'agir.

XXVI - Méditation sur une phrase

Méditez sur cette phrase du Dalaï Lama :

“Nous devons cultiver ce qui génère joie et bonheur ; et rejeter ce qui entraîne tristesse et souffrance”.

Méditez sur le sens, puis cultivez les qualités, enfin associez sens et qualités. Introspectez-vous, utilisez votre mémoire, votre intuition. Après la Méditation, observez la vie, ainsi que vous même, contemplez avec cet enseignement à l'esprit et au coeur.

XXVII - En finir avec notre pire ennemi

L'ego est notre pire ennemi. Non seulement il l'est, mais c'est un ennemi très malin : il se fait passer pour vous, il vous fait croire qu'il est votre véritable MOI, alors qu'il est voué à disparaître, tandis que votre esprit fondamental, votre continuum mental, lui subsistera.

C'est cet EGO qui depuis des temps immémoriaux vous fait miroiter les faux trésors du Samsara, empli votre esprit et votre cœur de désirs toujours plus difficiles à satisfaire et toujours plus insatisfaisants. C'est lui qui vous fait faire des plans incroyables pour satisfaire son égoïsme viscérale. C'est à cause de lui que vous pensez sans arrêt à des milliers de choses plus ou moins futiles : par exemple, comment arriver à prendre la place de votre chef de service, comment coucher avec la femme de votre meilleur ami ou le mari de votre meilleure amie, comment avoir toujours plus d'argent, une voiture encore plus grande, etc., etc.

Vous en arrivez à manipuler, à utiliser les autres comme des objets. Vous décidez à leur place, ne tenez pas compte de leur avis, ou encore retournez contre eux la confiance qu'ils ont mis en vous, etc. Vous vous appuyez sur votre position sociale, votre argent, votre savoir, votre beauté, votre pouvoir et votre puissance pour profiter des autres. Vous courez sans cesse après des objectifs qui une fois atteints ne vous satisfont plus. Quand vous n'arrivez pas à atteindre ces objectifs vous sombrez dans la dépression ou la culpabilité, ou bien vous en accusez les autres. Si vous deviez faire toutes les idées que votre esprit subjectif vous souffle sans cesse, non seulement vous deviendriez fou, mais encore vous mourriez d'épuisement. Dites-vous bien qu'une fois que vous avez réussi un objectif, vaincu un obstacle, l'EGO va vous trouver un autre pari, un autre défi à relever. Vous êtes comme un cheval dans un champ de course, mais la course est sans fin. Tous les chevaux s'épuisent de courir et meurent tous un à un. Puis, ils renaissent et recommencent cette course folle... Il n'y a jamais de vainqueur !

Prenez le temps de trouver quelques exemples personnels en fouillant dans vos souvenirs lointains ou récents. Remémorez-vous toutes les manipulations de votre EGO : tous les plans, les projets, les tentatives de manipuler les autres à votre profit, toutes les idées incroyables qui surgissent de votre esprit, etc. Voyez comment l'EGO vous épuise et vous fait jouer des jeux dangereux, pour vous et pour les autres ! Voyez comment l'EGO est cause de toutes vos souffrances. Voyez comment le moindre obstacle vous irrite, vous énerve, vous met en colère. Voyez comment vous vous gonflez d'orgueil, comment vous déprimez, vous vous refermez sur vous-même dans la certitude d'avoir raison ou bien au contraire comment vous déployez une énergie dévastatrice qui élimine tout sur son passage, etc.

- Maintenant, voyez comme tout cela est vain, futile, ridicule. Voyez comme tout cela est néfaste, dangereux pour vous et les autres. Voyez comment cela n'est pas votre nature véritable. Ce n'est pas vous. Prenez la mesure des manipulations de votre EGO, comment il est capable de vous séduire, de vous leurrer avec de belles fausses promesses, avec l'attisement du désir, de la saisie et de l'attachement, etc. Voyez comment ce faux MOI est attaché au Samsara, voyez ses vaines tentatives pour vous détourner du Dharma, vous détourner de votre véritable nature de bonté et de générosité, d'amour et de compassion.

L'antidote est la détente. Calmez-vous, calmez votre esprit. Apaisez cet esprit tapageur, n'écoutez plus ses conseils, faites le taire définitivement. Prenez quelques minutes pour faire le vide en vous, le vide dans votre tête. Essayez de ne plus penser, à rien... chassez ce qui se présente, ne vous y attachez pas. Restez ainsi en paix un certain temps...

L'extinction de l'EGO est la voie royale vers l'Éveil. Ne soyez pas étonné s'il résiste. Il ne va pas céder si facilement. Il va trouver tout un tas de bonnes raisons pour vous faire abandonner, vous distraire, etc. Soyez ferme. Pratiquez davantage ! Pratiquez avec encore plus de conviction, de foi et de dévotion ! Petit à petit, l'EGO va s'épuiser et votre Maître intérieur, votre vrai MOI fondamental va le remplacer et vous guider de ses sages et

bons conseils empli d'amour, de compassion et de générosité. Alors, maintenant, dites adieu à votre EGO. reconnaissez-le pour ce qu'il est : une pure illusion, une création de l'ignorance initiale.

Abandonnez-le sans crainte et ouvrez votre coeur à la bonté généreuse de votre nature de Bouddha.

XXVIII - La Respiration, observation du souffle.

En posture de Méditation, vous pouvez orienter votre regard devant vous au delà de tout, vers le vide, sans objet ; ou bien encore fixer la base du nez yeux mi-clos, ou même fermer les yeux. Le principal est de rester vigilant tout en étant détendu, ne vous endormez pas. Prenez le temps qu'il faut pour faire chaque étape. Faites tout en douceur, sans vous stresser, sans vous presser.

Commencez la Méditation en prenant conscience que vous êtes en train de méditer, puis abandonnez cette conscience...

Respirez normalement et ayez conscience que vous respirez :

1- Comptez vos souffles (1 inspiration + 1 expiration = 1 souffle)

2- Suivez votre souffle : Respirez avec le ventre... Sentez l'inspiration, sentez l'expiration, ayez conscience de l'inspire et de l'expire, mais sans forcer votre respiration. Ne pensez pas "je respire", sentez et devenez la respiration... Sentez la circulation de l'air, ayez conscience de cette circulation de l'air, suivez son parcours... Visualisez son parcours...

3- Reposez votre respiration : Ralentissez progressivement celle-ci jusqu'à ce qu'elle devienne assez lente, mais sans forcer. Votre respiration se calme, devient de plus en plus calme, mais reste naturelle. Sentez cette respiration, sentez ce calme, fixez-vous sur cette respiration et cette sensation de calme.

4- Examinez votre souffle : fixez vous sur cette respiration en évitant d'avoir des pensées. Ayez conscience de ce qui ce passe. Quand le ventre s'abaisse, notez-le sans opinion, sans jugement, sans bavardage mental, sans cinéma et bla bla. Quand le ventre se gonfle, notez-le. Restez attentif et concentré sur la respiration en évitant toute distraction.

XXIX - Le Calme Mental

En posture de Méditation, vous pouvez orienter votre regard devant vous au delà de tout, vers le vide, sans objet ; ou bien encore fixer la base du nez yeux mi-clos, ou même fermer les yeux. Le principal est de rester vigilant tout en étant détendu, ne vous endormez pas. Prenez le temps qu'il faut pour faire chaque étape. Faites tout en douceur, sans vous stresser, sans vous presser.

Commencez la Méditation en prenant conscience que vous êtes en train de méditer, puis abandonnez cette conscience...

Respirez normalement et ayez conscience que vous respirez :

1- Comptez vos souffles (1 inspiration + 1 expiration = 1 souffle)

2- Suivez votre souffle : Respirez avec le ventre... Sentez l'inspiration, sentez l'expiration, ayez conscience de l'inspire et de l'expire, mais sans forcer votre respiration. Ne pensez pas je respire, sentez et devenez la respiration... Sentez la circulation de l'air, ayez conscience de cette circulation de l'air, suivez son parcours... Visualisez son parcours...

3- Reposez votre respiration : Ralentissez progressivement celle-ci jusqu'à ce qu'elle devienne assez lente, mais sans forcer. Votre respiration se calme, devient de plus en plus calme, mais reste naturelle. Sentez cette respiration, sentez ce calme, fixez-vous sur cette respiration et cette sensation de calme.

4- Examinez votre souffle grossier : fixez vous sur cette respiration en évitant d'avoir des pensées. Ayez conscience de ce qui se passe. Prenez conscience que vous utilisez une respiration grossière, liée au corps (poumons, bronches, etc.)... mais en le ressentant de l'intérieur, comme une évidence, pas de façon intellectuelle.

5- Transformez vos souffles : visualisez le canal d'énergie subtil central qui suit le trajet de la colonne vertébrale. Il part de la base du ventre et se termine sur le haut du crâne. Visualisez les canaux secondaires à droite et à gauche du canal central. Ils partent de la base du canal central et remontent vers les narines. Visualisez et sentez que vos souffles passent par ces canaux. Vous accédez à la respiration subtile.

6- Purifiez vos souffles : Avec l'index de la main gauche, obstruez la narine gauche et inspirez par la narine droite profondément, puis expirez avec force 3 fois. Libérez la narine gauche. Ensuite, Avec l'index de la main droite, obstruez la narine droite et inspirez par la narine gauche profondément, puis expirez avec force 3 fois. Libérez la narine droite. Inspirez profondément avec les deux narines et expirez 3 fois avec force. Puis, ralentissez au maximum vos souffles, en douceur, sans forcer.

Ensuite, laissez de côté la conscience de la respiration, abandonnez toute pensée, toute visualisation ou toute autre sensation liées à la respiration.

Petit à petit, oubliez que vous respirez, abandonnez la conscience de respirer, abandonnez toute pensée, toute sensation, toute conscience...

Votre esprit ne pense à rien de particulier. Faites en sorte de n'avoir aucune image, aucune pensée, aucun son, aucun mot qui surgit dans votre esprit. Restez simplement dans ce calme... Si des mots, des images, des sons, se présentent, ne luttiez pas, acceptez-les mais ne vous y attachez pas, laissez-les glisser, s'évanouir, disparaître. Ne les développer pas.

Si cela est trop difficile, vous pouvez réciter en pensée le Mantra de Padmasambhava autant de fois que nécessaire :

OM AH HOUNG BENZA GOUROU PÉMA SIDDHI HOUNG

Ou un autre mantra que vous pratiquez déjà.

Puis dissolvez la récitation du Mantra pour ne plus penser à rien.

Si des mots, des images, des sons, se présentent à nouveau, visualisez un paysage calme, serein, agréable dans lequel vous vous sentez bien, en paix, détendu. Conservez cette image mentale, fixez votre esprit sur cette image de sorte de ne penser à rien d'autre... fixez-vous sur ce calme, ce bien-être...

Puis dissolvez cette image et restez dans le calme mental, la non-pensée.

Quand des pensées surviennent ce qui importe surtout est d'éviter les pensées et émotions négatives. Si vous ne pouvez éviter les pensées ou émotions, préférez des pensées et des émotions positives, joyeuses, sereines...

Pour vous libérer des émotions négatives :

1- **Si le désir domine**, méditez sur ce corps répugnant et voué à la déchéance, la maladie, la vieillesse et la mort ;

2- **Si la haine domine**, méditez sur l'amour pour les autres : les êtres proches, les amis, les ennemis et les êtres neutres, bref sur l'amour pour TOUS les êtres ;

3- **Si l'ignorance domine**, méditez sur l'interdépendance, la coproduction conditionnée de toute chose, la Vacuité de tout y compris de vous-même ;

4- **Si la jalousie domine**, méditez sur l'équanimité, l'égalité de soi-même et d'autrui ;

5- **Si l'orgueil domine**, méditez sur l'échange entre soi et autrui, faites don aux autres de tous vos bonheurs, vos joies, vos réussites et prenez sur vous toutes les souffrances, les peines, les échecs d'autrui.

Revenez ensuite au calme mental et restez dans ce calme le temps nécessaire. Ayez à l'esprit que le Calme Mental consiste en un état de concentration dans lequel l'esprit n'est plus distrait par les perceptions et reste sans vaciller sur l'objet de sa Méditation.

A la fin de la séance, reprenez conscience de la respiration et du monde qui vous entoure et souriez à la vie.

A partir de maintenant, faites de cette Méditation du calme mental une base de votre travail de Méditation.

Faites-la quotidiennement, au début de chaque séance de Méditation

XXX - Shunyata

Tous les phénomènes produits sont impermanents. Seul l'Espace et la force vitale lumineuse de la bouddhité sont sans commencement et sans fin. C'est pourquoi, même quand l'esprit vit sur le mode samsarique du fait de l'ignorance, la Nature de Bouddha est toujours présente en nous.

Tous les phénomènes impurs sont de la nature de la souffrance.

Tous les phénomènes produits sont dépourvus d'existence indépendante, de SOI autonome, car tout est en inter-relation et résulte de causes et de conditions et engendrent des effets.

Tous les phénomènes sont sans essence car tout est un composé d'agrégats, y compris l'Espace et l'Esprit subtil. Si l'on recherche analytiquement l'essence d'un phénomène, celui-ci demeure introuvable. Pourquoi cela ?

Prenons l'exemple d'un livre (un livre précis) : Quel est son essence, quelle est sa réalité ?

Il a une forme, un titre, des couleurs, un nombre de pages et de caractères, une qualité de papier, etc. Le papier lui-même est composé de follicules, elle-mêmes composées de molécules, d'atomes, de particules subatomiques, d'énergie, etc. Ce livre est écrit dans une certaine langue... Bref, ce livre est composé d'un ensemble de choses. Si l'on prend une partie du livre, elle ne suffit pas à définir l'essence du livre et si l'on cherche le tout on est obligé d'en revenir à ces différentes parties. le TOUT n'est pas saisissable !

Il reste le nom, mais là encore le mot livre ne suffit pas. Je devrais dire, le livre intitulé La Voie de la Lumière, écrit par Sa Sainteté le XIVe Dalaï Lama, édité aux éditions J'ai Lu en 1997. De plus, même le nom n'est qu'une convention linguistique. le même objet livre se dit aussi book en anglais, hon 本 en japonais, nangsu ็းไฟ en thaïlandais, etc. On peut en déduire que tous les phénomènes ne sont que des dénominations.

Prenons un autre angle d'analyse : Ce livre ne s'est pas auto-créé. Il a fallu tout d'abord qu'un auteur y pense et le rédige, puis il a fallu trouver un éditeur, puis fabriquer le papier avec tout ce que cela représente en amont, l'imprimer, le vendre, etc. Une grande quantité de causes ont produit ce livre. C'est la loi de l'interdépendance. C'est en ce sens que l'on dit que les phénomènes produits sont vides, car vide d'existence inhérentes. Ils ne peuvent exister qu'en interdépendance de causes et de conditions et en interdépendance de parties constitutives, mais aussi d'une dénomination.

Prenez le temps de méditer sur l'essence d'un objet concret, précis, que vous pouvez voir.

Quel est son essence, quelle est sa réalité ?

De la même façon, méditez sur l'essence de votre propre MOI, votre JE auquel on adhère tant... Quel est son essence, quelle est sa réalité ?

On peut alors se rendre compte que ni les phénomènes extérieurs, ni les phénomènes intérieurs, ni l'esprit subjectif n'existe réellement. Ils n'existent que d'une certaine façon que l'on appelle conventionnelle.

Cela signifie-t-il qu'il n'existe rien ?

Contrairement au Nihilisme qui nie toute réalité, le Bouddhisme accepte l'existence des phénomènes. Les phénomènes existent, mais pas tels qu'on peut les percevoir de prime abord. Leurs apparences sont trompeuses,

créatrices d'illusion car leur réalité est toute autre. La vie n'est pas une illusion ; elle est comme une illusion. La nuance est importante ! De multiples contradictions peuvent être constatées entre la façon dont les choses apparaissent et leur façon d'exister réellement : par exemple, nous considérons beaucoup de choses comme étant permanentes alors qu'en réalité elles sont impermanentes. Ou encore, nous pensons que notre véritable être est cet EGO manipulateur alors qu'il est vide d'existence inhérente et que notre vraie nature est d'être un Bouddha, etc.

Shunyata a souvent été traduit par vacuité. **La traduction exacte** du terme traduit de façon éronnée par Vacuité est plutôt **“Existence sans substance”** ou **“Libre de permanence mais pas non-existant”** ; ou encore par **“Libre de soi permanent et intrinsèque mais pas non-existant”** rien à voir avec le vide ou le néant.

Résumons le principe d'interdépendance : elle se situe à 3 niveaux...

1- **Causalité** : Il y a interdépendance car il y a loi de causes à effets. les phénomènes produits sont générés par des causes, activées par des conditions adéquates matures et produisent des effets.

2- **Agrégats** (ou base d'imputation *) : Chaque phénomène est un tout constitué de parties dont il dépend et est imputé en dépendance de ces parties. Ni le tout, ni les parties, pris séparément ne peuvent constituer l'objet en soi.

3- **Termes** (dénomination): Chaque phénomène est imputé par des termes et des concepts en dépendance de leur base d'imputation.

* Base d'imputation : phénomène dont les composants groupés incitent à une nomination particulière. Par exemple, 4 pieds + un plateau peuvent provoquer le nom table, mais aussi tabouret, etc.

Le premier niveau d'interdépendance se référant à la causalité, ne s'applique qu'aux phénomènes produits, donc impermanents.

Les 2 autres niveaux s'appliquent autant aux phénomènes produits impermanents qu'aux phénomènes non-produits permanents. Donc, la Vacuité s'applique aussi à l'Espace, aux Bouddhas, à l'Esprit subtil au niveau des agrégats et des termes, mais pas au niveau de la causalité.

Rappelez-vous qu'il y a 2 modes d'existences : samsarique et non-samsarique.

La réalité conventionnelle suffit pour vivre dans le Samsara. Mais pour celui et celle qui cherche La Voie de la Lumière, cette réalité ne suffit pas et doit être dépassée. Nous cherchons à trouver une chose qui est en nous mais cachée : la vraie nature de notre esprit. Celle-ci retrouvée, nous pouvons alors accéder à la Bouddhité. L'Etat de Bouddha réalisé, le Samsara se dissout : il n'est plus notre mode d'existence, nous devenons un Esprit omniscient, une force vitale sans limite, lumineuse, infinie, libre et joyeuse, nous sommes plein du potentiel universel et incommensurable de l'esprit libéré. Quand l'éveil est obtenu la vérité ultime se dévoile, l'ignorance disparaît et le Samsara n'est plus alors qu'une pure illusion, inexistant : c'est pour cela que l'école de l'esprit seul donne l'esprit fondamentale comme seule réalité. Cependant, tant que nous n'avons pas atteint cette réalisation, nous avons besoin de nous entraîner car nous sommes encore sujet aux causes et aux effets. Les vérités conventionnelles s'appliquent encore à nous. C'est pour cela que la conduite éthique est indispensable. Sans cela pas de purification.

Notre esprit fondamental est toujours présent en nous et nous pouvons l'expérimenter à certains moments de Méditation. Le reste du temps, il est masqué par l'EGO, l'esprit subjectif. C'est grâce à cette reconnaissance durant la Méditation que nous pourrions le reconnaître quand cet état apparaîtra au moment de la mort. C'est pour cela que Bouddha dit : Nous avons tous en nous la nature de Bouddha. C'est aussi pour cela, que contrairement aux idées reçues, le Bouddhisme n'est pas une philosophie pessimiste. C'est au contraire d'un grand optimisme : chacun(e) peut réaliser l'Éveil !!!

Dissolvez mentalement toutes les apparences pour ne voir que le potentiel libre de toute chose (Shunyata). En particulier voyez le potentiel libre de votre esprit et restant dans ce potentiel, percevez la véritable nature de votre esprit, force vitale sans limite, lumineuse, libre et joyeuse.

Contemplant cela, j'aspire avec ardeur à l'Éveil !!!

XXXI - L'Éveil

L'ignorance n'a pas de commencement, pas plus que la souffrance ou encore l'existence cyclique (Samsara). Tout cela existe depuis des temps sans commencement. Heureusement ces phénomènes ont une fin... Lorsqu'un individu atteint l'état où son esprit est délivré de tout facteur de tourment, cet état est appelé Libération (Nirvana) ; c'est l'état d'Arrhat. Lorsqu'un individu atteint, en plus, l'état où son esprit accède à la sagesse omnisciente, cet état est appelé Éveil (illumination) ; c'est l'état de Bouddha. Cette nature de Bouddha est le potentiel inhérent à la conscience de chacun qui, lorsqu'il est activé par certaines circonstances, peut être pleinement réalisé.

Il est possible d'atteindre la Bouddhité de son vivant grâce à une pratique assidue et sincère des Méditations, tantriques en particulier. Cependant, cet état atteint de son vivant est encore lié au corps et ne trouvera sa complète réalisation qu'au moment de la mort, quand l'esprit subtil se sépare du corps.

Il vous faut aussi comprendre qu'atteindre l'Etat de Bouddha de son vivant n'est pas donné à tout le monde. Il vaut mieux pratiquer en vous préparant à atteindre cet état au moment de la mort. Grâce à la pratique vous pourrez contrôler ce qui se passe à ce moment.

Celui qui choisit la Voie des bodhisattvas est un être qui ayant réalisé l'Éveil, décide de renaître par compassion pour aider tous les êtres à atteindre à leur tour l'Éveil. Il vous est donc possible de rediriger votre renaissance dans le royaume des humains afin de réaliser ce noble but.

L'esprit d'Éveil comporte 3 aspects :

1- La nature absolue de l'Esprit, dévoilée au moment de la mort dans la luminosité fondamentale est appelée **Dharmakaya**. Elle est d'essence vide, une vérité non fabriquée, non conditionnée. Aucune illusion, aucune ignorance, aucun concept n'y pénètre jamais. Cet esprit de Bouddha, esprit subtil, claire lumière, notre nature fondamentale, est sans origine et sans fin, indépendante de tout support matériel. C'est l'état de RIGPA existant avant toute pensée ou émotion et que l'on retrouve aussi quand nous nous endormons. C'est cet état que la Méditation cherche à dévoiler et à nous révéler.

2- Le rayonnement intrinsèque de l'énergie et de la lumière qui se déploie dans le bardo de la Dharmata (bardo suivant la mort, situé juste après la révélation de la claire lumière de l'esprit et avant le bardo du devenir) est appelé **Sambhogakaya**. C'est le rayonnement de la nature de l'esprit sous forme de lumière, d'énergie, de couleurs, une dimension complète de félicité, au delà de toutes les limitations et interprétations dualistes, au delà de l'espace et du temps. C'est le rayonnement spontané de RIGPA qui servira de base, de potentiel, de combustible à l'état suivant. On retrouve ce rayonnement après l'endormissement et avant les rêves.

3- Cette énergie prend ensuite la forme d'émotions et de pensées et se cristallise, se solidifie en une forme que révèle le bardo du devenir et est appelé **Nirmanakaya**. C'est la dimension de l'action, de la manifestation incessante qui en conséquence nous fait accumuler du Karma. Cet état se retrouve au moment des rêves. L'esprit redevient actif, dualiste, conceptuel et nos expériences oniriques semblent solides et réelles.

Comment prendre conscience de ces 3 aspects ?

Ordinairement, nous n'avons conscience que du 3e aspect.

Observez ce qui se passe dans votre conscience : Tandis que pensées et émotions se font peu à peu silencieuses, meurent et se dissolvent dans la nature de notre esprit, nous pouvons entrevoir momentanément cette nature de l'esprit, RIGPA lui-même, l'état primordial.

A partir de ce calme, cette tranquillité de la nature de l'esprit, se déploie un mouvement, une énergie à l'état brut qui est le rayonnement intrinsèque de l'esprit.

Si un quelconque attachement, une saisie s'infiltré dans la manifestation de cette énergie, celle-ci se cristallise en Formes-Pensées qui à leur tour nous ramènent à l'activité conceptuelle et mentale.

Examinez attentivement un mouvement de joie ou de colère.

Nous découvrons qu'il existe toujours un espace, un intervalle avant que l'émotion ne commence à s'élever. Ce moment est riche de potentialité : existant avant que l'énergie de l'émotion n'ait l'occasion de s'élever, il est un moment de pure conscience originelle. Si nous nous y abandonnons, il nous offre un aperçu de la véritable nature de l'esprit. A ce moment, nous sommes libérés de tout. Pendant un bref instant l'ignorance est rompue. La notion même de saisie-attachement devient ridicule et superflue. Cet intervalle est pure potentiel libre (Shunyata).

Mais pour l'être non entraîné, au lieu d'accueillir le Shunyata de cet intervalle, nous nous accrochons, poussés par nos tendances habituelles, nos schémas d'habitudes, à la sécurité trompeuse que nous procure le spectacle familier de nos émotions.

Ainsi nous voyons que même à chaque moment de la vie, nous avons de multiples occasions de Libération. Chaque fois que nous savons reconnaître et maintenir cet intervalle stable, cette conscience de RIGPA, nous pouvons franchir la porte qui mène à la Libération. Le but de la Méditation, du calme mental en particulier, est de demeurer sans distraction dans l'état de RIGPA et de réaliser grâce à cette Vue que **tout ce qui s'élève dans l'esprit n'est jamais que le déploiement de votre propre RIGPA**. Tout ce qui s'élève devient alors le rayonnement intrinsèque de la Sagesse, donc de Shunyata. **Ne pas s'attacher à ce qui s'élève, ne pas le conceptualiser, ne pas l'accepter ni le rejeter : tel est le coeur de la pratique.**

Maintenant entraînez-vous, et faites-le quotidiennement, à reconnaître cet espace et à y demeurer !

XXXII - L'équanimité

Afin de trouver la tranquillité et la sérénité de l'esprit, source de Libération et d'Éveil, je développe le sentiment d'égalité envers tous les êtres. C'est ce qu'on appelle l'équanimité. En quoi consiste-t-elle ?

Je diminue mes sentiments excessifs d'attachement envers ceux que j'aime, j'élimine mes sentiments de haine envers mes ennemis et je cesse d'être indifférent envers ceux qui me sont neutres.

Je diminue mes sentiments excessifs d'attachement envers ceux que j'aime (famille, conjoint(e), amis, etc) et envers moi-même (mon JE, mon Moi, mon Ego).

Cela ne signifie pas que je cesse d'aimer, bien au contraire. Je vais aimer d'une façon différente, plus vraie car moins obsessionnelle, moins basée sur l'attachement et le désir de possession. Une certaine dose d'attachement basé sur l'amour procure du bonheur et n'est donc pas à rejeter. C'est l'excès qui doit être rejeté car il est source de possession malade, de jalousie mal placée et donc de souffrance.

J'élimine mes sentiments de haine et de colère envers mes ennemis. L'ennemi d'aujourd'hui a été l'ami d'hier et pourra l'être dans le futur. Par ailleurs, tous les êtres ont été dans des vies passées, mes amis, mes ennemis, mon père, ma mère, mon conjoint(e), mes enfants, etc., et le seront dans mes vies futures.

Pour les mêmes raisons, je cesse d'être indifférent envers ceux qui me sont neutres. Je développe à leur égard les sentiments d'amour bienveillant et de grande compassion.

Est-ce que le fait de rechercher le détachement signifie être insensible et indifférent ? Certes, vis à vis des objets inanimés nous pouvons être indifférents. Nous devons même cesser cet attachement égoïste et maladif aux objets qui caractérise si bien cette société de consommation. Par contre, vis à vis des êtres animés nous devons développer notre sensibilité et notre intérêt. Nous devons être sensible à leur souffrance et à leur joie ; nous devons avoir envie de les aider à se libérer de la souffrance. Cependant, cet amour bienveillant et cette compassion agissante doit se faire sur la base d'un sentiment d'égalité vis à vis de tous les êtres et doit se baser sur la connaissance de la nature ultime des phénomènes.

En fait le véritable phénomène dont vous devez vous détacher complètement, absolument, c'est ce fameux Moi, cet EGO qui vous maintient dans l'ignorance, l'aversion, la confusion et la négativité, cet esprit subjectif qui vous abreuve de pensées grossières, de projets manipulateurs et égoïstes. Ne vous attachez plus à ce Moi inexistant, factice, trompeur, illusoire. Dès que vous serez détaché de cet EGO hystérique et névrosé, votre véritable Nature de Bouddha se révélera, la véritable nature de votre esprit vous guidera et vous pourrez vaincre l'ignorance initiale et avancer vers l'Éveil avec assurance. Voilà le vrai sens du détachement.

Il existe 3 formes d'amour :

1- L'amour que l'on ressent pour le/la conjoint(e), ses enfants, ses parents, ses amis très proches. Cet amour noble doit être basé sur le respect, la connaissance, la réciprocité, la tolérance. Evitez d'être jaloux et possessif ; ne vous mettez pas en colère, ne vous énervez pas, ne critiquez pas quand ils commettent des erreurs : tout ceci vient d'un trop fort attachement. Dites-leur que vous les aimez. Montrez leur chaque jour que vous les aimez par de petits gestes, des phrases gentilles, des attentions continues, des sourires, des regards tendres, etc. En somme, aimez-les sincèrement.

2- L'amour bienveillant pour l'ensemble des êtres. Cet amour pur et désintéressé demande un effort de volonté car nos voiles et émotions négatifs nous plongent dans l'aversion ou l'indifférence.

La compassion est un développement du sentiment d'amour bienveillant. L'amour est un sentiment qui nous incite à agir pour le bonheur des autres, pour leur bien. Tandis que la compassion est un sentiment d'amour qui englobe la compréhension intime de leurs souffrances et nous incite à agir pour les libérer de celles-ci. C'est à la fois un état d'esprit et une force agissante. Quand la souffrance de tous les êtres nous devient insupportable et que nous avons envie spontanément d'agir pour les libérer de celle-ci, nous avons réalisé la grande compassion. Cet amour bienveillant et cette grande compassion sont source de joie et d'Éveil. Ils sont la base de la pratique du Bodhisattva.

3- Le grand amour pur des Bouddhas : Cet amour s'adresse à tous sans exception et de façon égale. Le Bouddha est une force d'amour et de compassion universelle par nature qui rayonne sur chacun dans l'infinité de l'espace. Cependant, les non pratiquants ne peuvent le percevoir et en tirer les bénéfices car ils ne sont pas en phase avec l'esprit des Bouddhas. Seul la pratique peut connecter notre esprit à celui des Bouddhas de façon à tirer les plus grands bienfaits de leur pur amour. Plus fondamentalement, la pratique nous met en relation profonde avec notre propre nature de Bouddha et permet ainsi l'unité avec l'ensemble des esprits des Bouddhas déjà réalisés.

Contemplant ceci, je développe l'amour et la compassion pour chaque être avec une approche équanime. J'aspire à l'état de Bouddha afin de devenir moi aussi une pure force d'amour et de compassion universelle.

Méditation N°35 : Développer l'Esprit d'Éveil (Bodhicitta)

Visualisez tour à tour, quelqu'un qui est votre ennemi, quelqu'un qui vous est indifférent et quelqu'un qui est votre ami. Considérez comment chacun d'entre eux a été votre mère un nombre incalculable de fois dans le passé ; comment il a fait preuve d'amour, de gentillesse, a pris soin de vous, vous nourrissant, vous habillant, vous éduquant, vous protégeant, vous prodiguant soin et attention, etc.

Faites la même chose pour tous ceux et toutes celles qui dans cette vie sont et ont été vos amis, vos ennemis, ou bien vous sont ou vous étiez indifférents.

Parce qu'on ne peut trouver de début à la vie sensible et à l'existence samsarique, on a eu un nombre infini de vies passées dans tous les royaumes et donc il n'y a ni lieux, ni êtres que l'on n'ait déjà connu. Chaque être a été notre parent une infinité de fois.

Chaque fois que quelqu'un nous fait du mal, visualisez-le comme votre mère dans une vie passée et pensez : Dans de nombreuses vies passées, cet être a été ma mère. En tant que mère il m'a nourri, protégé, lavé, soigné. J'ai dormi dans ses bras, ai bu son lait. A cette époque, cette personne ne m'a fait que du bien. Le mal qu'elle me fait aujourd'hui est seulement dû aux forces Kharmiques négatives et aux émotions perturbatrices. Son esprit est voilé par l'ignorance. Chaque jour qui passe l'éloigne du bonheur et de la Libération. Je dois me consacrer à réaliser l'Éveil afin de pouvoir l'introduire, ainsi que tous les êtres, à la joie de la Libération suprême.

Je réaffirme mon intention de réaliser l'Éveil parfait dans le but d'aider l'infinité des êtres à se libérer de la souffrance et des causes de la souffrance, à atteindre la Libération du cycle des existences et connaître le bonheur et les causes du bonheur, et enfin à réaliser l'état de Bouddha omniscient qui leur donnera la Libération totale et le bonheur ultime.

Je réaffirme ma volonté de ne jamais abandonner l'Esprit d'Éveil jusqu'à l'obtention de la Bouddhité.

C'est en vue de pouvoir aider tous les êtres sensibles que je développe l'attitude d'Éveil. Par conséquent, quelque soit l'attitude qu'ils ont à mon égard, je reste l'esprit équanime, tourné vers l'Éveil.

Je contemple les grandes qualités du Bouddha : Amour bienveillant, compassion universelle, équanimité, Sagesse omnisciente, liberté totale vis à vis du cycle des renaissances et des émotions perturbatrices et les fait miennes ;

Je contemple les qualités précieuses du Dharma : Libération des causes de la souffrance et production des causes du bonheur et les faits miennes ;

Je contemple les immenses qualités de la Sengha : soutien sans faille à tous ceux et toutes celles qui avancent sur le chemin, mise en pratique dans sa vie des enseignements et les faits miennes ; jusqu'à l'Éveil.

Tsong Khapa dit : Le développement de Bodhicitta, l'Esprit d'Éveil, est le pilier central de la pratique, le fondement des activités du bodhisattva, un élixir produisant l'or du mérite et de la sagesse, une mine

contenant les variétés infinies de la bonté. Sachant cela, les courageux fils des Bouddhas le tiennent fort en leur cœur.

XXXIII - Les 7 préceptes

Récitez ces 7 préceptes en entier lors de chaque séance de Méditation sur ce thème, puis méditez sur un des préceptes pendant plusieurs séances, avant de passer au précepte suivant.

1 : Tous les êtres ont été et seront un jour nos mères, nos pères, nos enfants, nos frères et soeurs et nos amis.

2 : Les ayant reconnus comme tels, je me remémore la bonté dont ils ont fait preuve à mon égard..

3 : Je fais le vœux de les payer en retour pour leur sollicitude.

4 : Je développe un amour bienveillant et pur pour l'ensemble des êtres.

5 : Sur la base de cet amour bienveillant, j'aspire sincèrement à les délivrer de la souffrance ; je développe ma compassion.

6 : Je prends l'engagement personnel et irréversible de libérer tous les êtres de la souffrance ; je développe mon esprit d'Éveil.

7 : Tous les êtres sont la nature du bouddha et ont la capacité de se libérer des facteurs de tourments. J'oeuvre pour que leur véritable nature leur soit révélée, qu'ils puissent produire l'Esprit d'Éveil et accomplir l'état de Bouddha.

XXXIV - L'Altruisme

On a souvent considéré le Bouddhisme comme une philosophie égoïste au sens où l'on recherche l'Éveil pour soi. Ceci est vrai en particulier dans le Hinayana où tous les actes de mérites ont pour seul objectif d'accroître son Karma positif en vue de son propre Éveil, et qui n'inclut pas l'action altruiste d'aider les autres à le réaliser à leur tour. Dans le Mahayana et le Tantrisme, il en va tout autrement : l'altruisme est considéré comme l'acte fondamental. Il est désintéressé car ce qui prévaut c'est l'Éveil des autres. La recherche de son propre Éveil n'a de sens que dans l'aide que l'on peut apporter à tous les êtres afin qu'ils atteignent à leur tour celui-ci.

En me plaçant du point de vue des autres, je m'aperçois de la similitude de notre condition :

- Nous sommes tous à la recherche du bonheur et fuyons la souffrance ;
- Nous sommes tous pris au piège du Samsara et de ses souffrances.

Si je ne cherche le bonheur que pour moi-même, en fin de compte j'aurai plus d'ennemi jaloux que d'amis authentiques. La solitude sera mon lot. Tandis que si je pratique l'échange, le don, la coopération ; si je chéris les autres plus que moi-même, j'aurai de nombreux amis et peu d'ennemis.

Toutes les frustrations que nous subissons sont le produit de notre égoïsme. Tous les bonheurs résultent de l'altruisme. Maintenant, visualisez que vous vous défaites de tous vos bonheurs au profit des autres et que vous prenez toutes leurs souffrances. Analysez ce que vous ressentez. N'y-a-t-il pas de plus noble cause ?

Sans les autres, il nous est impossible de survivre. Nous dépendons tous les uns des autres. Tous est en interdépendance. Prenez le temps de visualiser ce qui dans votre vie dépend des autres : nourriture, vêtements, logement, affection, amour, travail, etc. Maintenant visualisez que vous êtes sur une île complètement déserte, sans outils, sans technologie, sans personne pour vous venir en aide. Il y a sûrement des animaux sauvages, des plantes inconnus et nocives, etc. Combien de temps pensez-vous pouvoir survivre ?

Faites maintenant cette autre visualisation :

imaginez que vous êtes une personne très égoïste. Vous voyez devant vous un grand nombre d'êtres endurent toutes sortes de souffrances. Visualisez que vous voyez tous ces êtres en train de souffrir et que vous restez insensible, impassible. Vous restez égoïstement neutre et indifférent, voire avec de l'aversion pour ces êtres. Prenez un peu de distance avec cette image et demandez-vous : pour qui souhaiteriez-vous prendre parti ? Pour vous (l'égoïste) ou pour ceux qui souffrent ? Posez-vous cette autre question : quand viendra votre tour de subir toutes ces souffrances, qu'aimeriez-vous que les autres fassent pour vous ?

Contemplant cela, je m'aperçois de la similitude profonde qui existe entre moi et les autres

Récitez cette phrase proposée par le Dalaï Lama autant de fois que nécessaire en méditant dessus :

“LES AUTRES SONT NOUS ET NOUS SOMMES LES AUTRES”

XXXV - Les 8 Versets de l'entraînement de l'esprit

Récitez ces 8 versets en entier lors de chaque séance de Méditation sur ce thème, puis méditez sur chacun des 8 versets pendant plusieurs séances, avant de passer au verset suivant.

1 : Avec la volonté d'apporter le plus grand bien-être à tous les êtres sensibles, qui surpassent même le joyau qui exauce tous les souhaits, puissé-je à chaque instant les chérir.

2 : Dans toutes mes relations avec les autres, puissé-je me considérer comme le plus humble de tous et du plus profond de mon coeur voir en eux le plus précieux des biens.

3 : Achacune de mes actions, puissé-je sonder mon esprit et aussitôt que des facteurs de tourments s'y présentent, mettant en danger les autres et moi-même, puissé-je les affronter avec fermeté et m'en détourner.

4 : Lorsque je rencontre des êtres dont la nature est perverse, accablés par la violence de leurs méfaits et la détresse, puissé-je les chérir comme si j'avais découvert un rare et précieux trésor.

5 : Lorsque les autres, poussés par la jalousie, me maltraitent, me calomnient, m'insultent ou autre, puissé-je accepter la défaite et leur offrir la victoire.

6 : **L**orsque celui que j'ai aidé et comblé de bienfaits, plaçant en lui mes espoirs, me maltraite gravement, puis-je le vénérer comme mon suprême gourou.

7 : **E**n sommes, puis-je offrir, d'une façon directe ou indirecte, bienfaits et bonheur à toutes mes mères et en secret prendre sur moi leurs actions nuisibles et leurs souffrances.

8 : **P**uissent toutes mes actions ne pas être entachées par les considérations des 8 principes du monde. Puis-je, en percevant tous les phénomènes comme illusoires, libre de tout attachement, être délivré de l'asservissement au Samsara.

XXXVI - Les 6 Perfections (Paramita)

Ayant compris que les actions non vertueuses n'entraînent que souffrances et renaissances inférieures ; j'agis dorénavant dans le but d'améliorer mon Karma et de préparer des renaissances dans les mondes supérieurs, avec l'objectif suprême de me libérer du Samsara et ainsi mettre fin à toute souffrance (Nirvana), et de réaliser l'Éveil le plus rapidement possible, pour le bien de tous les êtres (Etat de Bouddha). Dans cette optique, je pratique assidûment les 6 perfections de sagesse. Je prends avec sincérité l'engagement de pratiquer dès aujourd'hui et chaque jour :

- 1- Le Don, la Générosité, basés sur l'amour bienveillant et la compassion ;
- 2- l'Éthique, la Vertu ;
- 3- La Patience et la Tolérance ;
- 4- L'Énergie et l'Action positive et vertueuse ;
- 5- La Concentration, l'Attention ;
- 6- La Sagesse, l'Étude, l'Équanimité ;

Le Don et la Générosité basés sur l'amour bienveillant et la compassion :

- Donner les enseignements, selon mon niveau et celui des auditeurs, à ceux qui n'ont pas connaissance du Dharma et souhaite le recevoir ;
- Donner protection et assistance (matérielles et psychologiques) à ceux qui sont opprimés, violentés, maltraités par d'autres êtres ou la société ;

- Donner protection et assistance (matérielles et psychologiques) à ceux qui sont en danger du fait de forces animées telles les forces malfaisantes des esprits et démons ou encore sont en danger du fait d'animaux agressifs tels serpents, chiens enragés, guêpes, moustiques, animaux sauvages, etc. ;
- Donner protection et assistance (matérielles et psychologiques) à ceux qui sont en danger à cause de forces inanimées telles les accidents, les cataclysmes naturels, le feu, la noyade, etc. ;
- Donner nourriture, boissons, soins, vêtements à ceux qui sont dans le besoin, de toutes les façons possibles (en donnant directement aux nécessiteux et à des oeuvres caritatives) ;
- Faire des dons de façon non nécessité à tous ceux que nous côtoyons, c'est à dire sans nécessité apparente autre que le besoin de donner du bonheur et de la joie aux autres.

Le Don concerne donc 3 domaines : spirituel, psychologique et matériel et s'adresse de 2 façons : selon des besoins et sans nécessité. Par ailleurs, il est TOUJOURS désintéressé et n'attend rien en retour.

La discipline Ethique et la Vertu :

Afin d'atteindre notre but qui est l'Éveil, il est nécessaire de maintenir une attitude imprégnée de certaines qualités vertueuses telles :

- L'Attention et la Vigilance ;
- Le sérieux (ce qui n'empêche pas un humour basé sur le respect des autres) ;
- L'humilité et la modestie ;

et de pratiquer les 3 types de disciplines Ethiques :

- 1- Conduite vertueuse en toute circonstance ;
- 2- Abandon des conduites et modes de vies erronés ;
- 3- Oeuvrer pour améliorer le monde en s'appuyant sur la Vertu.

La Patience et la Tolérance : lorsque quelqu'un vous fait du mal, la haine, la colère ou la violence ne sont pas une bonne réponse, car :

- 1- le mal qu'il vous fait n'est que le résultat Karmique d'un mal que vous avez fait, à lui ou ses proches, par le passé ;
- 2- Cette personne étant sous l'emprise d'un état négatif, sa réaction à votre colère ne pourra qu'être négative, entraînant un cercle vicieux de négativités croissantes.
- 3- En la blessant, vous augmentez votre Karma négatif ainsi que le sien ;
- 4- La colère est un sentiment tellement puissant, qu'un seul instant de colère détruit les 3 racines des bases de mérites que vous avez eu tant de mal à accumuler.

Mettez donc votre fierté et votre arrogance au placard, car toutes vos souffrances actuelles ne sont que le résultat de vos actions négatives passées. Tout effet ayant une cause, si vous faites face à ce mal avec patience et calme, vous nettoirez et épuiserez le potentiel des actions négatives accumulées et vous créerez un schéma karmique positif.

3 types de patience doivent être pratiqués :

- 1- la patience face aux êtres nuisibles ;
- 2- La patience face à vos souffrances et épreuves de la vie ;

3- La patience qui permet de développer la conscience de la Vacuité et du Calme Mental.

La Persévérance joyeuse (ou énergie et actions positives et vertueuses) : Le Samsara est un monde décevant et ne procure qu'un bien-être fragile et superficiel. Mais tant qu'on n'a pas compris ce fait, nous restons sous l'emprise de l'apathie, la paresse, la complaisance, la lassitude, etc. Si nous voulons vraiment réaliser l'Éveil et oeuvrer pour le bien de tous les êtres, il nous faut absolument abandonner toute cause d'apathie. Pratiquez la persévérance enthousiaste et joyeuse des actions positives et vertueuses, emplie d'énergie vitale.

- Persévérez dans la pratique des Méditations, des prières, des visualisations, de la récitation des mantras, des prosternations, etc. N'abandonnez sous aucun prétexte une pratique difficile !!!
Soyez persévérant, petit à petit vous récolterez les fruits.

- Persévérez dans l'étude du Dharma, la compréhension des enseignements du Bouddha Shâkyamuni et dans la mise en pratique du Dharma au travers des 6 perfections et l'abandon des 10 pratiques non vertueuses.

- Persévérez dans l'effort pour réaliser l'Éveil pour le bien de tous les êtres sensibles.

- Rejetez la paresse, l'attirance et la complaisance pour toute forme de négativité et le manque de confiance en soi.

La Concentration et l'Attention méditative :

Entraînez-vous sans cesse et chaque jour aux diverses Méditations : concentration sur un point (visualisation ou Méditation sur un objet, calme mental, vue supérieure (Méditation sur la Vacuité), concentration combinant le calme mental et la vue supérieure.

L'esprit non entraîné est comme un animal sauvage turbulent et ne peut pas ainsi accéder à sa véritable nature. Ce n'est que par l'entraînement, pas à pas, chaque jour, que l'esprit deviendra plus calme et plus docile, malléable et qu'il vous obéira. Alors la Méditation deviendra de plus en plus efficace et vous pourrez aborder des expériences supérieures, telles que clairvoyance, mémoire des vies antérieures, etc.

La Sagesse :

La sagesse se fonde sur la connaissance (l'étude) et sur l'équanimité (pratique spirituelle).

Elle concerne 3 types d'actions :

- 1- La Sagesse qui voit le mode ultime d'existence (l'Etat de Bouddha) caractérisé par le point de Vacuité (Shunyata), aussi appelé Ainsité (niveau ultime de vérité, de réalité) ;
- 2- La Sagesse qui comprend les réalités conventionnelles et les enseignements, tels les 4 nobles vérités, etc. ;
- 3- La Sagesse qui oeuvre pour le bien de tous les êtres sensibles.

La cause la plus profonde des souffrances samsariques est l'ignorance qui saisit comme existant d'une façon inhérente les concepts que nous imputons aux choses. C'est la manière dont nous percevons les choses qui crée souffrance ou bonheur.

Nous nous concevons nous-même et concevons les objets autour de nous comme très solides et très réels. Nous sur-imposons sur tout une qualité d'inhérence qui fait que notre perception est déformée. Nous attribuons à notre perception des choses, des qualités qui n'existent pas et opérons ensuite des discriminations entre bien et mal, amour et aversion, etc.

Sur la base de ces labels faussement attribués, nous faisons alors l'expérience de l'Attachement, de la colère, de la haine et ainsi de suite.

Les qualités inspirant ces émotions, toutefois, n'ont pas d'existence réelle. Elles sont comme ce qui meurt dans nos rêves, comme la création d'un magicien.

C'est comme cela que se perpétue la chaîne des 12 productions interdépendantes et qu'est entretenue la frustration samsarique.

Nous pouvons couper la chaîne à son premier maillon - l'ignorance - en produisant la Sagesse capable de rester dans la compréhension du niveau ultime de Vérité, la Sagesse de la Vacuité.

En plus des 6 perfections, nous devons absolument éviter les 4 Dharmas noirs :

- 1- Mentir ou tromper son maître, ainsi que tous nos amis de la Sangha. L'antidote est de ne jamais mentir, ni tromper aucun être sensible, y compris pour sauver sa vie.
- 2- Inciter quelqu'un qui a fait une bonne action à regretter ou parjurer son acte. L'antidote est d'orienter toute personne consentante vers le Dharma.
- 3- Parler durement ou avec colère à quelqu'un ayant développé l'attitude d'Éveil. L'antidote est de reconnaître tout pratiquant du Dharma comme son propre maître.
- 4- Être hypocrite et faux avec les êtres sensibles. L'antidote est de toujours être sincère avec chaque être (y compris les animaux, etc.).

XXXVII - Les 4 Qualités principales du pratiquant

La Sangha (communauté vertueuse) est constituée de tous ceux et toutes celles, moines, nonnes et laïcs, qui pratiquent le Dharma et aident les autres à trouver refuge de manière appropriée.

Le pratiquant possède 4 qualités principales :

- 1- Lorsqu'on lui nuit, il ne répond pas par la violence ;
- 2- Lorsqu'on manifeste de la colère à son égard, il ne répond pas par la colère ;
- 3- Lorsqu'on l'injurie, il ne répond pas par l'insulte ;
- 4- Lorsqu'on l'accuse, il ne réplique pas.

Ces qualités primordiales résultent et sont fondées sur la compassion et l'amour bienveillant. Elles sont sources de Sagesse et d'Éveil.

Ces 4 qualités sont basées sur 3 vertus essentielles : la patience, la tolérance et la non-violence.

- Elles sèment des graines bénéfiques dans notre courant de conscience et dans celui des autres ;
- Elles développent notre force mentale et notre attitude bienveillante, contre vents et marées, affermissant ainsi notre pratique qui devient inébranlable ;
- Elles nettoient notre esprit et notre Karma des émotions et empreintes négatives du passé.

Prenez le temps de faire ces exercices : mettez en action sur vous-même ces 4 qualités, en visualisation dans un premier temps, puis dans la vie, à chaque fois que vous serez confronté à ce type d'agression.

Voici comment faire :

- Visualisez que quelqu'un vous nuit, vous agresse, même gravement. Soyez attentif à ce qui monte en vous. Si de l'aversion, de la colère ou de la haine monte en vous, observez comment des émotions sont destructrices et peuvent vous entraîner dans un cercle vicieux de négativités. Observez si vous seriez prêt à réagir par la violence...

Visualisez maintenant que vous ne réagissez pas par la violence, que vous restez serein, calme, sans ressentiment ni colère. Vous êtes patient, tolérant, compréhensif, empli d'amour et de compassion. Par exemple, s'il vous vole, vous ne résistez pas, au contraire, vous lui donnez vos biens avec joie dans le but d'éviter à votre agresseur d'accumuler du Karma négatif. Soyez attentif à vos émotions, comment vous sentez-vous ?

Second exercice :

- Maintenant, visualisez que quelqu'un est en colère contre vous. Méditez sur le même principe que précédemment.

Dans tous les cas, visualisez que vous restez patient, serein, tolérant. Vous avez un sentiment équanime d'amour bienveillant et de compassion. Votre objectif est d'éviter le cercle vicieux des négativités, de libérer des souffrances, de purifier vos Karmas respectifs. Quand vous êtes dans cet état de sérénité, trouvez alors une façon positive de résoudre le conflit.

Troisième exercice :

- Maintenant, visualisez que quelqu'un vous insulte avec verve. Méditez sur le même principe que précédemment.

Dernier exercice :

- Maintenant, visualisez que quelqu'un vous accuse. Méditez sur le même principe que précédemment.

Dans tous les cas, visualisez que vous restez patient, serein, tolérant. Vous avez un sentiment équanime d'amour bienveillant et de compassion. Votre objectif est d'éviter le cercle vicieux des négativités, de libérer des souffrances, de purifier vos Karmas respectifs. Quand vous êtes dans cet état de sérénité, trouvez alors une façon positive de résoudre le conflit.

Contemplant le bénéfice de la patience, la tolérance et la non-violence, je m'engage dans la pratique de ces 3 vertus essentielles.

XXXVIII - Le processus de la mort

Au moment de la mort, 2 choses seront importantes :

- 1- L'environnement ;
- 2- Votre niveau d'entraînement spirituel.

1- L'Environnement :

Si vous avez un très bon Karma et si votre niveau de pratique est très élevé, vous aurez la très grande chance de mourir en Méditation, quel que soit le lieu de votre mort. Ceci vous assure l'Éveil.

Si vous avez un Karma suffisamment positif, vous mourrez dans des conditions satisfaisantes pour réaliser l'Éveil sans Méditation. Quelles sont ces conditions ?

- Mourir dans un lieu calme entouré de ceux qu'on aime. Si vous mourez chez vous, c'est l'idéal. Évitez les hôpitaux et les médecins avec tout leur appareillage et leur angoisse de la mort : quand la mort est là, il faut l'accepter. On ne peut pas maintenir en vie ce qui doit mourir et on ne peut pas ressusciter ce qui est mort.

La famille et les proches ont donc un rôle important. Ils doivent vous aider à bien mourir et vous guider, vous soutenir tout au long du processus de la mort.

Votre famille doit connaître l'accompagnement bouddhiste des mourants (Pour plus de détails, reportez-vous à la pratique spécifique). S'ils ne sont pas bouddhistes, ils peuvent quand même vous accompagner en respectant certaines règles :

a- Bien avant que la mort ne survienne :

- Vous pouvez pleurer ensemble et vous dire votre amour ou votre amitié, repenser au bons moments, etc.

b- Juste avant la mort :

- Ne pas s'affoler, ne pas paniquer, ni pleurer : tout ceci ne ferait qu'accroître votre souffrance et augmenter vos peurs ;

- Garder leur calme et être plein d'amour et d'attention, de compassion, de bienveillance ;

- Rester près de vous, s'occuper de vous sans frénésie, avec douceur et calme, vous parler avec amour et bienveillance, vous prendre par la main, vous embrasser, etc.

c- Puis quand la mort survient, ils doivent cesser tout contact et toute parole, sauf les accompagnements et prières bouddhistes.

Si vous n'avez pas le choix du lieu de votre mort, seul votre niveau de pratique pourra vous secourir.

2- Votre niveau de pratique :

En dernier recours, même si vos proches peuvent vous aider à bien mourir, au moment de la mort vous serez seul et ce sera votre niveau de pratique qui fera la différence entre renaître ou réaliser l'Éveil ; et si vous ne pouvez réaliser l'Éveil, renaître dans les mondes inférieurs ou les royaumes supérieurs.

Afin de vous préparer à ce moment, vous devez connaître ce qui se passe au moment de la mort. Quel est le processus de la mort ?

Certains signes physiques vous annoncent que vous approchez de la mort :

Les différents éléments constitutifs de la vie se dissolvent progressivement. Les 5 éléments (eau, terre, feu, air et espace) se dissolvent.

- 2 à 5 jours avant, une très grande fatigue, un épuisement général, une grande difficulté à respirer se font sentir. Vous maigrissez, vous avez de plus en plus de difficulté à uriner, à manger. Votre vision et votre ouïe baissent.

- Puis quand il ne reste que quelques heures (48 h ou 2, 3 h), le froid pénètre votre corps à partir des pieds (perte de l'**Elément feu**). Le corps devient de plus en plus lourd. Vous avez l'impression de perdre l'équilibre, même en étant allongé dans un lit. Vous avez l'impression de tomber (perte de l'**Elément terre**).

- La vue et l'ouïe diminuent tellement que vous devenez quasiment sourd et aveugle (perte de l'**Elément eau**). Vos proches doivent vous parler près de l'oreille et parler fort.

- Quand la mort est vraiment proche, la respiration s'alourdit et devient de plus en plus difficile. L'inspiration devient douloureuse et presque impossible, demande des efforts terribles (perte de l'**Elément air**). Ceci est vraiment le signe que votre mort est très proche. A ce moment, vos proches doivent cesser de vous parler et de vous toucher et doivent se concentrer sur les instructions d'accompagnement et les prières.

- La respiration pulmonaire, externe, s'arrête alors dans un dernier souffle. Mais la respiration interne, cellulaire, celle subtile des canaux d'énergie, continue. L'esprit reste éveillé et présent. La conscience est toujours active, mais plus faible. Elle atteint un niveau plus subtil.

- La goutte blanche du père venant du dessus du crâne descend et rejoint la goutte rouge de la mère venant de la base. Lorsqu'elles se rejoignent, la conscience s'arrête. C'est un arrêt momentané, une sorte de trou noir, sans référence qui dure entre quelques secondes et quelques minutes.

C'est juste après ce black out que va se manifester la véritable nature de l'esprit.

Cette nature véritable de l'esprit se révèle donc à vous. Ce sera un instant très bref.

L'état primordial, l'essence fondamentale de l'esprit va se révéler.

C'est un espace vivant, lumineux, empli de lumière sans limite, libre de tout. C'est un espace immense, infini et agréable : la luminosité mère.

Grâce à la pratique méditative, vous avez déjà reconnu cette belle lumière blanche : on l'appelle luminosité fille.

En reconnaissant cet espace lumineux comme étant la vraie nature de votre esprit, vous permettez à la luminosité mère de rencontrer la luminosité fille. C'est au moment de cette rencontre que vous atteignez l'Éveil, vous libérant ainsi complètement du mode de vie samsarique et réalisant l'Etat de Bouddha omniscient, pure lumière, pur amour et pure compassion, parfaitement libre de toute fabrication.

Ayant reconnu la véritable nature de notre esprit, nous pouvons alors devenir cet espace lumineux et joyeux, vivant et libre.

Il est évident, que seul les pratiquants ayant déjà fait l'expérience de la vraie nature de l'Esprit grâce à la Méditation seront en mesure d'effectuer cette reconnaissance. A ce moment de la mort, la conscience est si subtile, donc si faible, que seul un esprit entraîné aura une reconnaissance immédiate, spontanée, instinctive, sans effort.

Pour les autres, cette lumière n'aura aucune signification et l'immensité de cet espace les emplira de terreur. Les croyants d'autres religions, pourront peut-être associer cette luminosité avec le dieu de leur foi et dans ce cas, ils peuvent eux aussi avoir une chance de réalisation. Cependant, s'ils ne sont pas habitués à voir la claire lumière de Jésus (ou autres), ils n'ont aucune chance de faire cette reconnaissance.

La peur venant, ce sont toutes les émotions négatives qui resurgissent et prennent le dessus. Dans ces conditions, c'est la force de notre Karma qui déterminera notre devenir.

Posons-nous alors cette simple question : allons-nous laisser s'enfuir cette chance inestimable de réaliser l'Éveil ? Allons-nous laisser le Karma décider pour nous ?

Contemplant cela, avec la ferme intention de réaliser l'Éveil pour ma propre libération et le bien de tous les êtres sensibles, je prends la résolution inébranlable de pratiquer chaque jour de plus en plus et de mieux en mieux.

XXXIX - Le niveau subtil de l'Esprit

Sur l'Ego :

Notre esprit fondamental, cet esprit subtil, ce continuum mental, nous suit de vies en vies. Il garde les empreintes Kharmiques de toutes nos actions. Cet esprit est non produit, permanent, sans commencement ni fin, indépendant du corps et du cerveau.

Le Moi, le Soi, l'EGO, ces 3 termes recouvrent le même concept : l'esprit subjectif.

Il constitue la personnalité de cette vie et est dépendant du corps et du cerveau. C'est un phénomène produit et impermanent. C'est un esprit grossier aux capacités limitées comparé aux capacités de l'esprit subtil. Il disparaît avec la mort : seul l'esprit subtil subsiste après la mort. Lors de notre renaissance, un nouvel esprit subjectif, marqué par les empreintes kharmiques que lui transmet l'esprit subtil, est alors produit et forme une nouvelle personnalité dans un nouveau corps.

Posez-vous cette question : Quel intérêt y-a-t-il à s'attacher à quelque chose qui va disparaître définitivement ? Ne ferions-nous pas mieux de nous centrer sur la cultivation de notre esprit subtil ?

Un être non entraîné spirituellement sera dominé par son EGO, tandis que la pratique spirituelle nous permet de diminuer les effets de l'EGO et de le dominer en nous mettant en relation avec notre esprit fondamental. Plus le niveau de conscience est dépendant du corps, plus il est grossier. Au contraire, plus il est subtil, moins il a de corrélation avec le corps physique grossier.

De plus, les niveaux subtils de l'esprit, bien que d'émission plus faible (et donc plus difficile à percevoir), sont en réalité beaucoup plus puissants que les niveaux grossiers. Quand on devient en mesure de les utiliser, ils sont bien plus efficaces pour la transformation mentale et ouvrent à des connaissances et des possibilités insoupçonnées :

Sous l'influence de l'esprit subtil, ce sont toutes nos vertus qui s'épanouissent et toutes nos négativités qui s'évanouissent.

Voilà ce que permet la pratique. Il faut y consacrer du temps, car les habitudes mentales ne peuvent être changées que graduellement. Cependant, il est intéressant de noter que l'esprit accumule et emmagasine les qualités. Ce qui veut dire que si l'on cultive régulièrement ces qualités, il ne sera pas nécessaire de renouveler à chaque pratique l'effort indispensable pour les acquérir initialement. Leur force va s'accroître petit à petit. Par conséquent, si vous pratiquez régulièrement, l'entraînement améliorera sans cesse ces qualités.

Donc, nous sommes habités par 2 natures, 2 niveaux de conscience totalement différentes.

Le Moi existe bel et bien comme phénomène produit, impermanent et empli de confusion et d'illusion. Cependant il n'existe pas de façon inhérente, autonome. Il est le produit de l'ignorance initiale et nous maintient dans cette ignorance. Il est dépendant de causes et conditions, ainsi que d'agrégats. Il ne peut réaliser la Bouddhité. C'est le continuum mental, niveau subtil de l'esprit, base d'imputation ultime du Moi, sans commencement ni fin, qui a l'ultime capacité d'atteindre la réalisation de l'Etat de Bouddha.

Les niveaux grossiers de conscience ne le peuvent pas. Il n'y a que le niveau subtil qui peut parvenir à la Bouddhité.

L'esprit même, l'esprit de base, fondamental, est le Dharmakaya inné, l'esprit de claire lumière. Toutes les apparences pures ou impures sont le jeu de ce corps de Vérité ; elles naissent de l'esprit fondamental de claire lumière.

Dans le Dzogchen (ou Ati Yoga), l'esprit primordial et inné de la claire lumière est appelé conscience ordinaire ou RIGPA. L'esprit subjectif est appelé esprit relatif ou Sems.

Cet esprit fondamental inné de claire lumière est vide de toutes les vérités conventionnelles. De ce fait sa nature est pureté essentielle.

Quand nous mourons, nos niveaux grossiers de consciences se dissolvent. Au moment de notre mort, l'ultime conscience qui apparaît est le niveau le plus subtil, dénommé Claire Lumière : c'est cette conscience qui établit la connexion avec la vie suivante ou avec la réalisation de la Bouddhété, selon notre niveau spirituel.

Posez-vous cette question : laquelle des 2 consciences allez-vous privilégier ? Allez-vous choisir ce Moi grossier et voué à disparaître ou bien cet esprit subtil capable de vous ouvrir les portes de la Bouddhété ?

Sur le Non-Soi :

- Le Bouddha dit : Toutes les choses sont dépourvues de Soi.

Le Bouddhisme affirme donc le Non-Soi, la non existence d'un Soi (éternelle ou non), il affirme l'absence de Soi. Le Soi, le Moi, l'âme, la conscience, le Je, l'Ego, ma personnalité sont regroupés sous le terme atta

(ou atman en Sanskrit). Mais le Soi concerne aussi les choses conditionnées et non-conditionnées. Le bouddhisme affirme donc l'absence de Soi y compris pour le Nirvana, par exemple. Qu'est-ce que cela signifie ?

Nous avons de nombreuses raisons de penser j'existe, je suis, ceci est à moi, ceci est mon Soi, etc. Mais qu'est-ce que ce Moi ? Existe-t-il vraiment ?

1- Une des premières questions à se poser est : peut-on contrôler ce Soi, telle ou telle chose présentée comme moi ? Répondez franchement à cette question. Vous verrez assez rapidement que notre esprit devient très confus et incapable de répondre. Nous agissons sous l'emprise des désirs et des émotions, négatives le plus souvent. Un ensemble de phénomènes et de conditions interviennent et font que nous ne contrôlons absolument pas ce fameux Moi et ses agissements. Comment lui attribuer une quelconque consistance et réalité ?

2 -La seconde question concerne l'impermanence de ce Soi : Pensez-vous vraiment que ce corps est éternel ? Ou encore que votre esprit subjectif est éternel ? Si vous croyez en une âme éternelle, qu'elle est-elle ? Où se situe-t-elle ? Pouvons-nous la définir, la trouver ? L'avez-vous vue ? En avez-vous la connaissance par l'expérience directe ?

- La forme matérielle est-elle permanente ou impermanente ? Si une chose est impermanente, est-elle satisfaisante ? Si elle est insatisfaisante, peut-on la considérer comme son Soi ?

- Les sensations sont-elles permanentes ou impermanentes ? Si une chose est impermanente, est-elle satisfaisante ? Si elle est insatisfaisante, peut-on la considérer comme son Soi ? Posez-vous ces questions avec les perceptions, les composants volitionnels et enfin...

- La conscience est-elle permanente ou impermanente ? Si une chose est impermanente, est-elle satisfaisante ? Si elle est insatisfaisante, peut-on la considérer comme son Soi ?

3- Ce qui amène la troisième question : Pouvons nous trouver un postulat sur lequel situer ce moi, ce je, ce Soi : Où se situe-t-il ? Quel est-il ? Qu'est ce qui le compose ?

Posez-vous ces questions :

- L'oeil, les formes et la conscience visuelle, pris séparément ou ensemble constituent-ils le Soi ?
- L'oreille, les sons et la conscience auditive, pris séparément ou ensemble constituent-ils le Soi ?
- Le nez, les odeurs et la conscience olfactive, pris séparément ou ensemble constituent-ils le Soi ?
- La langue, les saveurs et la conscience gustative, pris séparément ou ensemble constituent-ils le Soi ?
- Le corps, les choses tangibles et la conscience tactile, pris séparément ou ensemble constituent-ils le Soi ?
- La pensée, les objets mentaux et la conscience mentale, pris séparément ou ensemble constituent-ils le Soi ?
- Ces six groupes, pris séparément ou ensemble constituent-ils le Soi ?

- L'agrégat des formes matérielles constitue-t-il le Soi ?
- L'agrégat des sensations constitue-t-il le Soi ?
- L'agrégat des perceptions constitue-t-il le Soi ?
- L'agrégat des composants volitionnels constitue-t-il le Soi ?
- L'agrégat des consciences constitue-t-il le Soi ?
- L'un de ces groupes ou l'ensemble constitue-t-il le Soi ?

A l'ensemble de ces questions le Bouddha répond NON.

Le Bouddha dit ; Il y a 3 espèces de sensations : agréables, désagréables et neutres. Chaque fois qu'on sent on ne peut ressentir qu'une seule sensation parmi ces trois. Alors identifiez-vous votre Soi avec une sensation agréable, désagréable ou neutre ? Si vous répondez que le Soi n'est pas dans une sensation ou une autre, ce qui est juste puisque vos sensations changent sans cesse, alors peut-on parler d'un Soi, d'un Je ? Pour cela il n'y a pas de réponse affirmative.

L'idée fausse du je est attribué par nous car nous attachons une solidité à nos sensations et perceptions, à nos pensées, etc. le Soi n'est qu'une fabrication, une opinion qui n'est pas la Réalité.

La Soif (le désir insatiable avec saisie et attachement) est le produit de nos sensations et celle-ci sont conditionnées par le contact entre les objets sensoriels et les objets extérieurs. C'est cette Soif jamais satisfaite qui produit la Souffrance. Mais cette Soif repose sur une idée d'un Je. Sans cette idée d'un Je, pas de Soif et donc pas de Souffrance.

Le Moi veut toujours être permanent aussi a-t-il fabriqué ce mythe d'un moi universelle et éternel sous forme d'âme revenant à Dieu ou se fondant dans le Brahmane ou la Totalité. La croyance en un Soi éternel repose sur la présomption d'un Je suis.

On peut penser, après ma mort je serai Cela. Cependant pour le bouddhisme Cela n'existe pas. Ce qui se transcende pour réaliser l'état de Bouddhité n'est pas ce Je, cet esprit subjectif, c'est notre esprit fondamental qui a enfin retrouvé sa vérité, sa connaissance. Ce Moi quant à lui meurt et disparaît à jamais, s'il a

jamais existé un Moi... le bouddhisme n'est donc ni éternaliste, ni nihiliste. il y a bien quelque chose qui vit en l'état de Bouddha, mais ce n'est pas Moi, car mon esprit subtil ne se confond pas avec mon EGO.

Cependant le bouddhisme invite à ne pas s'inquiéter, se lamenter, engendrer malaises et douleurs et s'attrister de l'inexistence d'un quelconque Moi, car en somme c'est cette reconnaissance qui offre la Libération. Une chose inexistante mérite-t-elle qu'on s'inquiète pour elle ?

Le bouddhisme n'est donc pas une vue pessimiste car il offre le chemin et les moyens de la Libération. L'enseignement du Bouddha est entièrement dirigé vers ce but : comment se libérer de ces monceaux incessants de souffrances que constitue notre vie samsarique ?

La réponse est dans la reconnaissance de l'inexistence de ce Moi. Le Bouddha dit : "Toutes choses, formes matérielles, sensations, perceptions, composants volitionnels et consciences doivent être vues ainsi : ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon moi. Ainsi vous vous détachez du désir et vous vous libérez. Libérés, vous accédez à la connaissance ceci est la libération. Vous savez : la naissance est détruite, la Conduite pure est vécue, ce qui devait être achevé est achevé, plus rien ne demeure à accomplir. Ainsi vous êtes sans obstacle".

Faisons une expérience de méditation...

Quand le Bouddha parle du non-soi, de quoi s'agit-il ? Est-ce que cela signifie que nous n'existons pas ? La simple expérience nous prouve que nous existons bel et bien. Nous sentons notre corps, nous avons des pensées, nous avons conscience d'exister. Il y a donc bien quelque chose qui vit, qui pense, qui ressent... mais quoi ?

Le bouddhisme propose deux façon d'aborder cette question :

- 1- Au niveau relatif (ou conventionnel)
- 2- Au niveau Ultime.

1- Au niveau relatif :

Posons-nous ces questions : qui est moi ? Où se trouve le moi ? Est-ce dans le corps, dans la pensée, la conscience ? Ou encore dans le corps et dans la pensée ? Mais dans ce cas, où est la pensée, où est la conscience ? Certains diront dans le cerveau, mais la science elle-même ne sait pas où situer cette conscience... Les chercheurs ont découverts non seulement qu'il existaient différentes sortes de consciences et qu'elles se logeaient dans différents endroits du cerveau, mais encore plus étonnant, qu'elles pouvaient migrer dans d'autres parties du cerveau si nécessaire. Par exemple suite à des traumatismes crâniens qui supprimaient certaines fonctions liés à une zone cérébrale, avec des entraînements appropriés, des patients récupèrent ces fonctions. Ces fonctions avaient migrer dans d'autres zones cérébrales.

Pour le bouddhisme, il existe différentes consciences (voir ce chapitre). Ici nous parlons de l'EGO et non de la véritable nature de notre esprit.

En fait, au niveau relatif, nous pouvons raccorder cette question à 4 thèmes :

- 1- L'impermanence
- 2- L'interdépendance des causes et conditions (la coproduction conditionnée)
- 3- Les agrégats
- 4- La nomination

1- L'impermanence :

Ce corps et cette conscience sont-ils immuables, non changeants ? Nous savons par expérience que notre corps vieillit. Il vieillit et il meurt à chaque micro seconde qui passe. Nous savons bien que nous allons vers notre mort, immanquablement.

Quant à notre conscience, nous savons bien qu'elle aussi n'est jamais identique. Elle peut passer de la joie à la tristesse, de l'amitié à l'aversion en une fraction de seconde. Nos pensées changent avec l'âge, avec l'expérience. Qui s'est réveillé chrétien vers 9 ans, devient socialiste et hâté vers 15 ans, pour devenir agnostique et libre penseur vers 40 ans, par exemple.

Quand nous mourrons, notre esprit subjectif s'éteindra lui aussi.

Peut-on dire de quelque chose qui change sans cesse qu'il possède une véritable identité ?

2- L'interdépendance :

Ce corps et cette conscience existent-ils indépendamment de toute chose ? D'où vient ce corps ? Il a bien fallu un père et une mère, qui eux-mêmes ont eu des géniteurs. Il a fallu la rencontre d'un spermatozoïde et d'une ovule. Il a fallu le ventre de la mère, le liquide amniotique, les nutriments.

Puis nous sommes nés et avons été élevés, éduqués, soignés, nourris, etc. Le monde nous a fait naître et grandir. Il agit chaque jour sur nous et nous-même agissons sur le monde. Si je donne une gifle à mon voisin, nul doute qu'il m'en donnera une aussi !

Imaginons que nous vivions complètement seul, dans une île parfaitement vide d'autres êtres humains, éloigné de tout et inconnu de tout navire... combien de temps pensez-vous pouvoir survivre ? (voir ce chapitre).

Il est clair que nous n'existons pas sans les autres. Où est alors notre vrai Moi ? Il n'existe pas de façon autonome. Il dépend complètement de causes et de conditions. Il n'existe pas de façon intrinsèque.

3- Les agrégats :

Regardons notre corps, où se trouve le Moi ? Dans ma main ? Dans ma tête ? Dans mes pieds ? Dans cet ensemble appelé "corps" ? Existe-il vraiment un ensemble que l'on peut définir de façon intrinsèque comme "corps" ? De quoi est-il fait ? Est-ce un corps pur (au sens chimique du terme) ?

Ce corps est un composé d'une grande variété d'éléments : La peau, les cheveux, les ongles, les os, les muscles, les organes tels foie, reins, poumons, les lymphes, les synovies, les glandes, la salive, le sang, les larmes, le souffle, l'urine, les fèces...

A un niveau plus microscopique, notre corps est un composé d'eau, d'oxygène, de carbone, de fer, de calcium... il est fait de cellules, de molécules, d'atomes, de particules subatomiques et enfin d'énergie.

Notre corps est en fait composé de non-corps. C'est à dire d'éléments qui pris séparément sont différents du corps, n'ont strictement rien à voir avec ce que nous voyons quand nous nous regardons dans un miroir. Même mis ensemble, nous ne pouvons définir le corps d'un seul agrégat qui serait le corps.

Où est alors notre moi ? Dans quelle cellule ? Dans quel atome ? Dans quel souffle ?

4- La nomination :

Nous voyons que ce que nous appelons le corps n'est pas une chose permanente, ni existante de façon autonome, ni composé d'un seul agrégat qui le définirait. Le corps est donc une nomination, un terme qui simplifie la communication.

Le corps n'est donc qu'un mot. Mais là encore, nous pouvons voir que ce mot est différent d'une langue à l'autre. Corps se dira body en anglais, σώμα en grec, lichaam en néerlandais, тело en russe, 機體 en chi-

nois (ce qui est intéressant ici, c'est que le premier caractère signifie machine ou ordinateur et le second organisme). Un autre exemple, en tibétain, le corps se dit "Lü" ce qui signifie "ce qu'on laisse derrière soi". C'est très amusant n'est-ce pas ? Même le mot n'a pas d'existence inhérente.

De cette expérience méditative nous pouvons conclure que le soi est un non-soi. Il est vide d'un soi. Mais pas vide de rien. Nous comprenons de quoi est fait ce non-soi. Nous comprenons qu'il existe, mais pas tel que nous le percevons avec nos perceptions limitées. C'est ceci que le Bouddha a appelé "Shunyata". Nous voyons bien alors que ce terme de shunyata ne signifie pas "néant", ou "rien", ou "inexistant". Il signifie une existence autre, appelée non-existence au sens d'existence au delà des apparences ordinaires.

Ceci est vrai pour tous les phénomènes qui nous entourent. Faites la même expérience avec une vache, avec un arbre, avec la lune, une fleur, avec un ami ou un ennemi, etc.

Nous voyons alors que nous sommes identiques : nous sommes tous des non-soi, nous sommes identiques à l'univers, nous sommes tous impermanents, interdépendants, composés d'agrégats et pure nomination.

2- Au niveau Ultime :

L'expérience méditative qui nous conduit à un niveau ultime de conscience est difficile à réaliser. Elle demande du temps, de la patience et de la persévérance. C'est un effort quotidien.

La méditation du calme mental (laisser reposer son esprit dans la paix naturelle - Shamatta), associée à la méditation de la vision pénétrante sur shunyata (Vipassyana) nous amène petit à petit à découvrir la véritable nature de notre esprit.

Cet esprit, non né, non fabriqué, est pur de tout temps, nous habite de tout temps et est notre véritable moi. Il est Sagesse, Amour et Compassion purs et illimités pour tous les êtres. C'est ce qu'on appelle l'esprit des Bouddhas. L'être qui réalise cet esprit est appelé un Bouddha.

Cependant, il est comme le cristal recouvert par la boue. Nous ne voyons que la boue et avons oublié qu'un cristal était caché dessous.

La Vue du niveau ultime consiste à redécouvrir ce cristal pur.

Nous sommes des bouddhas momentanément obscurcis par les voiles de l'ignorance. Les bouddhas ont découvert leur véritable nature alors que nous avons échoué à la reconnaître. A la place, nous avons fabriqué cet EGO qui nous maintient dans l'illusion de ce monde (ce que le Bouddha nomme "Samsara").

Au niveau ultime, nous verrons le Moi comme une méprise, une erreur due à l'ignorance. Ce corps et cet esprit subjectif, nous les voyons comme une pure illusion, inexistantes, factices, empruntés par erreur. Ils existent seulement comme une méconnaissance de notre véritable nature.

Quand nous avons enfin retrouvé la mémoire de qui nous sommes vraiment, c'est à dire des Bouddhas, nous comprenons que nous sommes dans un monde illusoire. L'éveil devient alors possible. Ce monde cesse alors d'être notre réalité. Nous entrons alors dans la Vision Pure : l'espace de notre véritable nature, de notre réalité intérieure. Nous sommes enfin libéré du Samsara et de ses souffrances.

Mais cette expérience reste à faire... De tout coeur, je vous le souhaite.

Sur la transformation :

Le bouddhisme a toujours soutenu cette vérité reprise par Lavoisier : Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. Il soutient aussi cette vérité reprise par les sciences modernes : De multiples causes et conditions font qu'une chose se manifeste. De rien ne peut naître une chose et une chose déjà existante ne peut naître. Rien ne naît, rien ne meurt, tout se transforme, ce qui signifie que tout existe toujours mais sous des formes et des états différents, c'est le sens de l'impermanence. Quand on meurt on se trans-

forme. Le corps revient à la terre, à l'espace, à l'énergie, notre esprit subtil se manifeste de nouveau dans un nouveau corps ou en bouddha, etc.

Tout est impermanent et interdépendant. Il n'y a ni naissance ni mort, mais transformation.

Tout comme la matière devient énergie et l'énergie matière en fonction de causes et conditions appropriées, ce qu'on appelle la mort n'est qu'une transformation, un changement d'état. Quand on réalise cela, on comprend Shunyata. Alors il n'y a plus ni naissance, ni mort, ni peur, ni allée, ni venue, ni identique, ni différent, ni être ni non-être, etc. Le passé n'existe plus et le futur n'existe pas encore. Seule le présent, l'ici et maintenant est réel. S'établir dans l'ici et maintenant c'est s'établir dans sa véritable nature, sa nature de Bouddha : esprit libre de toute notion, libre de tout concept, libre de toute opinion et idée fabriquée. Ici et maintenant je trans-suis, j'inter-suis. Je m'établis dans ma nature heureuse de Bouddha.

Cependant, même cette idée de présent est fausse. En effet, qu'est-ce que ce présent qui disparaît aussi vite qu'il est apparu ? Le présent n'est qu'une succession de moments de conscience. C'est en s'établissant de façon stable dans la véritable nature de l'esprit que nous pouvons vraiment être dans l'ici et maintenant, car libéré de toute saisie et attachement, libre de toute fabrication et de toute dualité. Comme le dit Sogyal Rinpoché : A chaque instant la Libération est possible.

Loin d'être source de souffrance, nous pouvons voir l'impermanence, la transformation comme une source de joie et de bonheur : si tout se transforme, alors moi aussi je peux me transformer et réaliser l'Éveil !

Soyez heureux !

Récitez cet hommage au Bouddha Shâkyamuni :

**Hommage au parfait Bouddha,
Au suprême guru qui enseigna la production interdépendante,
Exempte de destruction et de création,
Sans allée ni venue,
Ni unité ni pluralité,
L'apaisement des fabrications mentales,
L'ultime béatitude !**

XL - Le Calme Mental associé à Shunyata

Nous vivons en croyant qu'il n'y a qu'un seul niveau de réalité, qu'un seul mode d'existence : celui de notre corps et esprit subjectif vivant dans ce monde. Pourtant il existe un autre niveau de réalité : le mode d'existence libre de toute souffrance qu'est l'état de Bouddha. Cependant, notre esprit confus ne peut ni voir, ni admettre ce mode d'existence tant qu'il n'en a pas fait l'expérience. Ce n'est que dans la Méditation profonde du Calme Mental associé à Shunyata que nous pouvons faire l'expérience de la véritable nature de l'esprit et maintenir cette Vue stable et la transformer en Conduite naturelle.

Cette véritable nature de l'esprit apparaît à différents autres moments : le bâillement profond, l'éternuement violent ou encore un orgasme puissant. Mais il est très difficile, sans entraînement, de la repérer. Elle apparaît aussi lors du sommeil sans rêve, juste après l'endormissement : le Yoga du rêve peut nous entraîner à cette reconnaissance durant le sommeil. Outre la Méditation profonde, l'autre grand moment est celui de la mort. Grâce à la pratique méditative, il devient alors possible de repérer notre véritable nature de l'esprit lors du sommeil et lors du moment de la mort ; c'est à ce moment ultime que la vérité de notre niveau de pratique se réalise.

Nous devons nous entraîner jusqu'à ce que notre concentration sur Shunyata se développe en une irrésistible expérience semblable à l'espace lumineux de la claire lumière en laquelle tous les concepts disparaissent et où seule la radiance de la Vérité Ultime est perçue. Cette radiance dissout alors peu à peu les racines des instincts karmiques et des facteurs perturbateurs de l'esprit. Cette radiance semblable à l'espace ne doit pas être confondue avec un état sans pensée tel qu'il peut être produit en supprimant les processus mentaux par la concentration. Il ne provient pas d'une suppression, mais d'une absence croissante de schémas négatifs de pensée qui nous entravent et nous font coller aux choses. Quand nous dé-

couvrons comment ceux-ci (les schémas) nous ont complètement plongés dans l'illusion, nous incitant à voir une réalité qui n'existe pas et nous masquant dans le même temps la Vérité, l'esprit cesse alors d'aller à eux et ils disparaissent, laissant notre processus de pensée ouvert à l'expérience de sphères de connaissances plus profondes.

C'est cette ouverture, cette plénitude, cette immense potentiel de liberté semblable à l'espace, dégagée des nuages de la pensée conceptuelle, conventionnelle, et cela n'a rien à voir avec le concept nihiliste de néant. Shunyata n'est rien d'autre que la négation de l'existence INHERENTE. Le fait que les phénomènes soient dénués d'existence intrinsèque rend possible l'exercice de leurs diverses fonctions, telles que l'enchaînement des causes et effets, ce qui permet de dire que les vérités conventionnelles émergent de la nature de Shunyata.

Voici comment méditer sur le calme mental associé à Shunyata :

Le calme mental consiste à ne penser à rien de précis, en particulier à laisser se dissoudre toute pensée négative et à laisser l'esprit dans la paix, le calme, la sérénité. Ainsi posé, l'esprit peut alors méditer sur un point précis, la Vue de Shunyata, puis Calme Mental et Shunyata s'unissent dans une même expérience non conceptuelle.

- **V**ous êtes en posture de Méditation ;
- **D**ans un premier temps, nettoyez les canaux d'énergie en inspirant profondément par la narine droite une fois (fermer la narine gauche avec l'index de la main gauche) et en expirant fortement 3 fois, puis faite de même avec la narine gauche, et enfin les deux ensemble ;

- **R**espirez ensuite normalement, puis ralentissez le rythme de votre respiration ; Ayez conscience de respirer et d'inspirer, sentez et visualisez l'air qui circule, ayez conscience de ralentir votre respiration ;

- **P**uis abandonnez la conscience de la respiration et ne pensez à rien en particulier... Si une pensée, une image, un son, une musique ou un mot se présente à votre esprit, ne luttez pas, laissez venir mais sans vous y attacher, sans leurs accorder d'importance... laissez-les glisser et se dissoudre, laissez-les disparaître...

Il s'agit en particulier d'éviter d'avoir des pensées ou des émotions négatives. Si de telles pensées surviennent, ou s'il est encore trop difficile pour vous de ne penser à rien, il vaut mieux laisser venir des pensées, des sentiments positifs, des images et émotions positives, agréables, etc. Laissez venir des images, des musiques, des mots agréables, emplis de calme, de sérénité et de félicité.

Par exemple : vous pouvez visualiser un ciel bleu magnifique avec un arc en ciel grandiose ; ou encore un beau paysage de montagne avec un lac miroitant, une superbe île au milieu du pacifique ensoleillé, l'image d'un bouddha heureux, etc. Puis, sans vous y attacher, laissez calmement ces visions se dissoudre.

Si à un moment, vous vous apercevez que vous ne pensez à rien (plutôt le ressentir comme une révélation), ne vous y attachez pas. Laissez se dissoudre ce sentiment, cette révélation.

- **U**ne fois que vous sentez que votre esprit est dans un état de calme stable, commencez à méditer sur Shunyata. Prenez d'abord un objet de Méditation et appliquez la Vue de Shunyata à cet objet en vous concentrant sur ce point précis de Méditation.

Appliquez d'abord le raisonnement logique à cet objet :

- essayez d'obtenir une idée claire de la manière dont cet objet apparaît à l'esprit ;

- puis, examinez la base, le fondement, la nature, et l'essence de cette apparence ;
- enfin, mettez en évidence l'impossibilité de trouver une nature inhérente à cette objet ; vérifiez que l'objet qui apparaît n'existe en fait d'aucune façon dont l'esprit subjectif le conçoit ; discerner le mode d'ainsité de cet objet.

- Maintenant, cessez d'observer cet objet, et focalisez-vous sur les pensées qui surgissent. ne luttiez pas, laissez-les venir, mais ne vous y attachez pas, ne les solidifiez pas. Regardez les comme un reflet dans l'eau et saisissez leur vraie nature : Posez-vous ces questions à propos de ces pensées Comment est apparue la pensée, comment disparaît-elle ? Où se situe-t-elle ? Est-elle dans le cerveau, dans le coeur, à l'extérieur de vous, à l'intérieur ? Difficile de trouver une réponse. En fait, la pensée n'existe nulle part et pourtant elle est là... La pensée n'est qu'une illusion, qu'un reflet dans l'eau. Comme le reflet, elle existe, mais on ne peut la saisir, sa réalité est évanescence, impalpable, insaisissable, indicible.

- **P**uis cessez cette Méditation sur Shunyata et revenez au calme mental. Posez-vous dans ce calme, cette sérénité.

- **L**e calme revenu, méditez sur la Vacuité de votre propre JE, votre MOI... De même que la pensée, le Moi est insaisissable.

Revenez ensuite au calme mental. Posez-vous dans ce calme, cette sérénité. Un sentiment de calme, de bonheur et de joie peut survenir. Cherchez alors où réside cet esprit calme ? Est-il dans notre tête ou dans notre corps ? Quelle est l'essence de cet esprit calme ? Cet examen nous amène à découvrir par l'expérience la non-localisation de l'esprit, des pensées. Nous éprouvons l'existence de l'esprit, mais ne pouvons le définir et le localiser. Il nous est impossible de trouver quelque chose appeler esprit. Cependant il existe puisque nous l'éprouvons, nous pensons. Nous découvrons donc un état d'être indicible : le reconnaître et en faire directement l'expérience est appelé La Vision Supérieure.

- **D**éveloppez maintenant cette Méditation par la visualisation de l'esprit comme pure Lumière.

Visualisez l'espace vital lumineux et joyeux, sans fin de votre esprit qui se confond et se fond avec la claire lumière de l'esprit de tous les Bouddhas. Cette blancheur lumineuse et spacieuse devenant universelle, est Shunyata au niveau ultime.

- **U**ne fois atteint cet état de pure lumière et pure Sérénité, restez-y le temps qui sera nécessaire.

Après cette Méditation : **M**éditez ce vers de Tsong Khapa :

“La Méditation en un point apporte un samadhi* fantastique et indescriptible ;

**Ne vous arrêtez toutefois pas là
car celle-ci combinée avec la conscience discriminante,
capable de discerner les modes d’existences,
donne naissance à un samadhi posé fermement et inébranlablement
sur l’Ultime.**

**Comprenant cela, voyez comme merveilleux les efforts effectués
dans l’association du Samadhi et de la Sagesse !
Méditez en un point sur la Vacuité (Shunyata) semblable à l’espace.
Après la Méditation, voyez la vie comme la création d’un magicien.
Par une familiarisation avec ces deux pratiques,
la Méthode et la Sagesse sont parfaitement unies.
Et l’on va au bout des Voies du bodhisattva.
Comprenant cela, ne soyez pas satisfait par une Voie
exagérant ou bien la Méthode ou bien la Sagesse,
mais restez sur la route des Fortunés ! “**

*Samadhi : Absorption méditative qui unit le calme mental (Shamatta) et la Vue profonde sur Shunyata (Vipassyana).

XLI - L'Espace et l'Univers

Il existe des éléments matériels et d'autres immatériels, tout comme il existe des phénomènes produits et d'autres non-produits. Ce qu'on appelle l'Univers est en fait de l'Espace où évolue une infinité d'Univers, dont le nôtre.

Un univers comme le nôtre, composé de milliards d'objets célestes, est fait de matière et d'énergie, sans cesse en mouvement, en perpétuel changement. Dans ces univers vivent des objets animés et d'autres inanimés.

Cette matière et cette énergie proviennent de l'espace.

L'espace est un corps matériel composé de particules subatomiques et énergétiques, des particules d'espace.

C'est de ces particules d'espace que surgissent les autres éléments. Quelle est la cause de ce processus ? Qu'est-ce qui fait que des particules d'espace surgit de la matière pouvant créer des univers entiers, des galaxies, des systèmes solaires, etc. ?

Le Bouddhisme pense que d'autres conditions, immatérielles, se présentent et agissent sur celles-ci. Ces influences immatérielles sont par essence des consciences, des continuum mentaux chargés de leur Karma.

Dans la Vision Bouddhiste, un univers, n'est qu'une infime partie de l'espace qui est composé d'une infinité d'univers.

Chaque univers passe par 4 périodes (éons) de changement :

- 1- Période de Vacuité ;
- 2- Période de formation ;
- 3- Période de stabilité
- 4- Période de destruction.

Le cycle recommence alors pour créer un nouvel univers qui sera marqué par les continuums de consciences de l'univers précédent. Cette série de 4 phases se déroule, recommence et se perpétue sans fin.

L'espace est donc la cause substantielle et les continuums mentaux la cause coopérante de la création des mondes. Les phénomènes mentaux et physiques s'influencent réciproquement.

On peut alors se poser la question : Pourquoi notre univers se présente tel que nous le connaissons ?

L'univers précédent le nôtre était composé d'êtres animés qui partagent avec nous des continuums de conscience et de ce fait fournissent une connexion de consciences (donc de Karmas) entre leur univers et le nôtre ; tout comme le nôtre fournira une connexion à l'univers suivant dans plusieurs milliards d'années.

On a parler de corps matériel encore faut-il définir ce qu'on entend par corps matériel...

Pour le Bouddhisme, le monde physique provient de l'espace lui-même, lequel n'est pas composé de matière au sens classique du terme et n'est donc pas physique à proprement parler. L'énergie n'est pas une entité qui existe objectivement en tant que réalité physique indépendante ; elle est l'essence même de

l'espace. Or comme le démontre la physique moderne, la masse et l'énergie sont interchangeable, ce qui pose de grandes interrogations sur le statut de la matière. Des perspectives intéressantes de découvertes s'ouvrent à nous.

On peut aussi se demander si ces particules d'espace ont elles-mêmes un commencement... Pour le bouddhisme, la réponse est non : ces particules d'espace sont plutôt une forme d'énergie. Elles sont l'essence même de l'espace. D'autres systèmes philosophiques ou religieux affirment que la cause première est Dieu (un dieu créateur et omnipotent). Le bouddhisme suggère une autre façon de voir : et si la ou les causes premières n'existaient tout simplement pas ?

Dans ce cas, pourquoi l'espace n'a pas de commencement ? La réponse est parce que c'est ainsi, c'est sa nature. Il n'y a pas de raison particulière. L'espace est seulement l'espace.

L'espace est donc un corps matériel-énergétique, non produit, infini, sans début ni commencement spatial et temporel. Les consciences fondamentales sont des phénomènes immatériels, permanents, non produits. Les différents univers peuplant l'espace sont des phénomènes matériels, produits et impermanents. Certains sont visibles à nos yeux, d'autres non.

On peut aussi se poser la question de la validité des 6 royaumes du Samsara. Qu'en est-il dans les autres univers ? Sont-ils constitués sur le même modèle ? La réponse est oui. Le samsara n'est pas un lieu physique, il est un mode d'existence et même si la vie se présente sous d'autres formes physiques ailleurs, le mode samsarique existe bel et bien. On y retrouve les mêmes catégories, même si les noms et les aspects formels peuvent changer, tout comme sera différent l'aspect des êtres pensants humains dans l'univers qui succédera au nôtre.

Visualisez l'espace infini. Visualisez-vous devenir claire lumière sans limite, emplissant l'espace. Vous êtes la lumière, vous êtes l'espace, pure lumière, vivante, joyeuse et infinie de la Bouddhité. Puis, en associant cette vision au Calme Mentale, dissolvez cette création mentale de façon à laisser venir naturellement la véritable nature de votre esprit, hors de tout concept et toute fabrication.

XLII - La Paix Mondiale

En tant qu'être humain, il vous est maintenant facile de voir que vous êtes citoyen du monde. En tant qu'être sensible, en Vérité Ultime, vous êtes citoyen de l'espace. A quoi bon s'attacher à votre pays ? Lui aussi est voué à disparaître. Bien souvent, les pays ne sont que des fabrications artificielles englobant plusieurs unités humaines basées sur des peuples et des cultures différentes. Mais mêmes les cultures sont vouées à disparaître. Une certaine dose d'attachement à sa culture et à son pays peut nous aider à vivre au niveau conventionnel. Cependant, l'attachement irrationnel que certains leurs portent, aboutit au Nationalisme et à l'intolérance. C'est une forme d'égoïsme collectif, issu de l'ignorance, facteur d'aversion. Cela est la cause de tous les conflits inter-nations, inter-raciaux, inter-religieux, etc. L'Histoire humaine est malheureusement parcouru de ces conflits destructeurs.

Le monde est une expansion de nous. Chaque parcelle de l'univers représente un segment de notre corps. Chaque être humain est un membre, une cellule de ce corps. Maintenir l'harmonie et l'équilibre suppose de prendre soin de chaque être humain.

Nous sommes tous reliés, interdépendants, en relation constante. Tout ce qui se produit dans le monde a un jour des répercussions sur notre existence et inversement, tout ce que je fais, pense et dit a des répercussions sur le reste du monde. La paix se trouve donc d'abord à l'intérieur de nous.

Etablir la paix à l'extérieur de soi (entre nations, entre communautés, dans sa famille, etc) et agir sur le monde demande en premier lieu d'agir sur soi, d'établir la paix en soi.

Comment, en effet, un esprit non apaisé, sans cesse tourmenté par des émotions négatives telle la colère, peut espérer vivre en harmonie et en paix avec les autres ? Comment espérer dans ces conditions agir pour changer le monde d'une façon correcte ?

- Prenez le temps de vous remémorer des situations où le non apaisement de votre esprit a été source de conflits. Faites de même cette fois à l'inverse : voyez comment votre esprit apaisé peut amener le calme et l'harmonie autour de vous.

La paix mondiale commence par l'immense compassion et le réel amour qu'on éprouve pour les autres. Elle suppose de reconnaître l'unité fondamentale qui unit tous les êtres humains et tous les êtres sensibles, malgré les apparentes diversités.

Cela est un travail sur soi.

- Visualisez que chaque être humain est une partie de vous-même. Commencez par des êtres que vous connaissez, puis élargissez. Sentez toutes les souffrances de chaque être humain, sentez leurs espoirs, leurs bonheurs, etc. Prenez sur vous tous leurs malheurs et toutes leurs souffrances. Donnez leurs toutes vos joies et tous vos bonheurs.

Bien évidemment, au cours de cette pratique, nous verrons des êtres répugnants, méchants, égoïstes. Il est clair que les exploités et les opprimés subissent plus de souffrance que les milliardaires qui s'accaparent toutes les richesses et vivent dans la luxure. Nous devons donc agir sur notre environnement pour mettre fin à ces souffrances³. Mais dans cette pratique, visualisez que même les êtres répugnants, méchants et égoïstes vivent dans la souffrance. Prenez sur vous toutes leurs souffrances et donnez-leurs tout le bonheur des Bouddhas.

³ Voir page 322 « Le Bouddhisme est socialiste par nature ».

- Faites de même pour tous les êtres sensibles.

Visualisez l'espace infini. Visualisez-vous devenir claire lumière sans limite, emplissant l'espace. Vous êtes la lumière, vous êtes l'espace, pure lumière, vivante, joyeuse et infinie de la Bouddhité. Visualisez chaque être sensible devenant claire lumière. Tous sont emplis de joie et de sérénité. Votre esprit est en paix, serein en harmonie avec l'univers, en harmonie avec chaque être.

En associant cette visualisation avec le Calme Mental, dissolvez cette création mentale et laissez venir de façon naturelle la véritable nature de votre esprit, sans fabrication ni concept.

XLIII - Les Qualités du Maître

Vous êtes maintenant prêt à pratiquer le Bouddhisme Vajrayana ou Bouddhisme Tantrique, si cela vous intéresse bien entendu. Pour cela vous avez besoin d'un Maître hautement qualifié.

Vous devez comprendre que le Maître est indispensable. Il n'y a absolument aucune méthode qui permette d'obtenir l'Éveil sans suivre un Maître qualifié. En pratiquant seul, vous en resterez au stade d'obtenir une renaissance fortunée. Certes, cela est mieux que de renaître dans l'un des 3 royaumes inférieurs, mais est-ce vraiment ce que vous voulez ?

Tous les Sutras et les commentaires insistent sur ce point. Même le Bouddha Shâkyamuni a suivi les enseignements de grands Maîtres dans ses vies antérieures et aussi dans la vie qui nous l'a fait connaître comme Bouddha. Avant lui, le Bouddha KASHYAPA, dont nous n'avons malheureusement pas reçu les enseignements, a lui aussi reçu les enseignements de grands Maîtres. Et avant lui d'innombrables Bouddhas. Donc si les Bouddhas firent ainsi, engagez-vous avec confiance sur leurs traces et cherchez un Maître authentique.

Afin de vous permettre de trouver ce Maître, voici les qualités du Maître idéal qui vous serviront de points de repère dans votre quête.

La première qualité est la discipline :

La discipline est la base du Chemin. Un guru (Maître) sans discipline éthique, sans vertu, ne pourra l'inspirer à ses étudiants.

La seconde qualité est d'avoir un esprit reposant sur la Sérénité :

La Sérénité s'obtient par la concentration méditative qui permet de maîtriser les niveaux grossiers des perturbations émotionnelles et psychiques. Sans cela, son expérience des Méditations sera insuffisante et il n'aura pas pu développer la 3ème qualité.

La troisième qualité est la Sagesse :

Seul un Maître ayant une expérience directe des niveaux de Vérité les plus profonds pourra faire retentir le Dharma dans toute sa pureté.

Un Maître sans sagesse est dangereux pour lui-même et pour ses étudiants. Il peut, par exemple, devenir sectaire, matérialiste, attiré par les 8 principes du monde, etc.

La quatrième qualité est d'être un guru détenteur des transmissions scripturales du Dharma et la cinquième est d'être un guru détenteur des transmissions expérientielles du Dharma :

Un Maître détenant ces 2 transmissions sera capable de mettre en oeuvre les vastes et profondes pratiques sans déformation ni erreur ; de diriger ses étudiants au travers des étapes successives en maintenant l'harmonie entre connaissance et expérience interne.

En outre un Maître Tantrique doit aussi avoir les compétences suivantes :

Il doit être capable de dispenser les 4 initiations à partir de sa propre expérience, ce qui veut dire introduire le disciple aux grandes unions de la pratique et d'au-delà. Seul un Bouddha Vajradhara peut faire cela : c'est à dire un Maître ayant réalisé les claires lumières métaphoriques et réelle, ainsi que le corps illusoire - véhicule de l'esprit de claire lumière- ainsi qu'avoir réalisé l'état de grande union auquel le disciple est introduit.

Un Maître doit aussi avoir les 4 attitudes altruistes :

- 1- Habileté et créativité spontanées dans sa manière d'appliquer les méthodes pour engendrer des progrès chez ses disciples ;
- 2- L'enthousiasme et la joie à consacrer tout son temps et toute son énergie à enseigner ;
- 3- Diligence et persévérance pour enseigner ;
- 4- La patience avec les disciples qui ne pratiquent pas bien.

Voilà donc les qualités demandés à un Maître, Tantrique en particulier.

Tsong Khapa dit : Le Bouddha apparut de lui-même est un être accompli en la perfection ; mais plus bien-faisant que le Bouddha est notre propre Maître, car c'est lui qui nous donne personnellement les enseignements oraux (...) La racine de toute cause produisant le bonheur dans cette vie et dans les vies futures est la pratique de s'en remettre en pensée et en action à l'ami sacré qui révèle la Voie. Voyant cela, suivez-le à tout prix et contentez-le avec l'offrande de la pratique. Moi, un yogi, je fis ainsi ; vous ô chercheur de la libération, devriez faire de même.

Et Milarepa dit : Je n'ai pas assez de fortune pour faire une offrande matérielle, mais à la place, je contenterai mon guru en lui offrant une pratique correcte. Le résultat est qu'il atteignit l'Éveil dans cette vie-là.

Contemplant ceci, je m'engage dans la recherche d'un Maître Tantrique authentique. A cet effet, je me donne le temps d'observation nécessaire. Une fois engagé, je suis et j'applique ses enseignements avec enthousiasme et ferveur, le regardant et le respectant à l'image d'un Bouddha vivant empli de Compassion et de Sagesse.

XLIV - RIGPA

Tout ce qui apparaît est de la nature de l'esprit. Chaque chose qui apparaît n'existe pas selon une nature indépendante mais comme une vision de l'esprit relatif (sems) et de ce fait n'a pas d'existence absolue. Si les objets avaient une existence intrinsèque, ils ne changeraient pas et il n'y aurait aucune contradiction. Ils seraient sans causes et sans effets et ne dépendraient d'aucune conditions. A l'analyse, ils deviendraient clairs et précis, mais à l'inverse nous voyons bien qu'ils deviennent confus, s'évanouissent et on finit par ne plus pouvoir les définir.

Cela ne signifie pas qu'ils n'existent pas du tout. Ils n'existent que relativement, en interdépendance de causes, de conditions, et d'agrégats, sans qu'on puisse discerner ce qui du Tout ou des parties définit l'objet.

Chaque phénomène semble exister de façon intrinsèque, sur la base de son apparence, mais en fait il existe différemment de ce que nous en percevons. C'est là qu'est l'illusion ! Le fait qu'il nous apparaît comme intrinsèquement existant est la preuve que notre perception elle-même est illusoire, trompeuse, emplie d'ignorance. Voir l'existence des choses par une nature indépendante et intrinsèque est une perception erronée. C'est là le subtil objet qui doit être réfuté !

Toutes les apparences n'existent que dans la vision de notre esprit, sans permanence, sans indépendance. De même, notre conscience n'est qu'une combinaison de moments, un courant de moments de conscience.

Depuis des temps infinis, l'esprit n'est ni existence inhérente, ni totale non-existence. Il est ce qu'on appelle une non-soi-existence.

Quand nous disons que les phénomènes sont vides, nous avons pris leur existence inhérente comme objet à réfuter et c'est cette absence d'une telle substantialité qui constitue Shunyata. Le vide de l'existence intrinsèque de l'objet est ce vide de ce qui depuis un temps infini n'a jamais existé réellement. Un simple néant n'est pas le sens de Shunyata.

Tant qu'un objet provoque en nous de l'attachement cela signifie que nous n'en voyons pas la Vraie Nature. Quand nous rencontrons des circonstances agréables ou d'autres déplaisantes, lorsque l'antipathie se manifeste pour quelqu'un ou quelque chose, les tenir pour illusoire, voir leur nature réelle, la Vacuité, aidera à supprimer l'aversion, l'animosité, etc.

Il n'y a rien qui existe par son propre pouvoir et soit indépendant, ni choses extérieures, ni intérieures, ni être en soi. Mais il y a production interdépendante, qui bien que dépourvue d'existence intrinsèque, nous apporte souffrances et bienfaits.

Donc, tous les phénomènes existent par une diversité d'apparences produites interdépendant, à partir de leur nature complètement exempte d'existence réelle. C'est pourquoi chaque chose connue possède 2 natures :

1- Une nature qui est sa façon superficielle d'apparaître, appelée vérité relative ou conventionnelle (Samvritisatya) ;

2- Une nature qui est sa manière profonde d'exister, appelée Vérité Ultime (Paramanthatya).

Parce qu'il existe déjà, l'existant n'est pas produit, parce qu'il n'existe pas, le non-existant n'est pas produit (Nagarjuna dans les 7 stances sur la Vacuité - Shunyata Sapati Karika).

Cela signifie que dès que quelque chose dépend de causes et de conditions pour exister, il est impossible qu'il existe indépendamment, car indépendance et dépendance sont antagonistes.

Tout ce qui est produit en dépendance ne peut être indépendant et comme tout ce qui est produit est non-indépendant, il n'y a pas de soi-existence propre (Arya Deva dans le traité des 400 stances - Chatuhsatak Shastra Karika).

La Vacuité ne rend pas les phénomènes vides (phénomène se dit dharma avec un d minuscule). Les phénomènes sont eux-mêmes Vacuité. Donc la Vacuité est elle-même Vacuité.

Si l'on comprend que tout dharma possède 2 modes d'existence, l'un conventionnel (apparence) et l'autre Ultime (non-substantielle), on comprend le concept de Shunyata. C'est en ce sens que tous les dharmas sont eux-mêmes Vacuité (Shunyata). Shunyata étant le mode final et profond d'exister, on l'appelle Vérité Ultime. Et l'esprit qui la saisit, réalise Shunyata.

La base du Samsara et du Nirvana est une simple projection de notre esprit, une désignation faites par lui. Samsara et Nirvana sont de la nature de l'esprit (RIGPA), qui lui-même est sans naissance ni destruction.

Voir les apparences comme un jeu de l'illusion, c'est à dire en même temps que les choses nous apparaissent comme ayant une réalité intrinsèque, nous réalisons qu'il n'en n'est rien, voilà Shunyata. Réaliser cela est la manière juste d'approcher les phénomènes.

Quand on réalise Shunyata, on réalise la seule façon d'exister de toute chose et de ce fait on réalise que notre manière habituelle de les saisir est une erreur. On sait enfin que notre vision ordinaire est inexacte et on ne peut plus en être dupe. On cesse d'avoir cette Vue ignorante entraînant aversion ou attachement. Nous pouvons enfin voir les choses en tant qu'apparence, sans les émotions provoquées par les sur-impositions de l'esprit, sans la saisie-attachement qui en découle.

Un objet apparaît beau. Dans sa vérité relative, il est beau, mais nous savons qu'il n'est qu'une apparence et de ce fait nous ne ressentons plus d'avidité pour lui. Ainsi la faculté de s'attacher à quoi que ce soit disparaît.

C'est parce que la nature réelle de ces nombreuses apparences est Shunyata qu'elles peuvent se montrer sous différents aspects. Shunyata ne nie pas les apparences et les apparences ne réfutent pas Shunyata.

Lorsque grâce à notre capacité grandissante à la Méditation profonde, nous pourrons voir en même temps Shunyata et l'Apparence s'élever dans notre esprit, l'un supportant l'autre, alors nous aurons la capacité de l'Éveil. Si nous pouvons maintenir cette vision, il n'y a possibilité pour aucune manifestation. En connaissant que tous les signes de Sujet et Objet ne peuvent plus être saisis, réalisant cette nature de Shunyata, la non-vision devient la Suprême Vision. Cela est appelé l'Espace de claire lumière comme Méditation.

Voilà ce qu'est RIGPA, la vraie nature de l'esprit :

- 1- Son Essence est vide (au sens de Shunyata) ;
- 2- Sa Nature est rayonnante ;
- 3- Son Energie pénètre tout. Cela est RIGPA. (Sogyal Rinpoché dans Le livre Tibétain de la vie et de la mort).

- Laissez-vous gagner par le Calme Mental associé à Shunyata. Oubliez tous les concepts et entrez dans la l'espace rayonnant de l'esprit, pure énergie infinie et heureuse qui occupe tout l'espace.

XLV - Une Pratique journalière complète

Prise de Refuge

En le parfait Bouddha, je prends refuge jusqu'à l'Éveil ; soyez mon guide, mon maître et mon but ; montrez-moi comment réaliser l'Éveil.

En le précieux et pur Dharma, je prends refuge jusqu'à l'Éveil ; dirigez-moi sur le Chemin qui mène à la Libération et l'Éveil.

En la Sublime Sangha, je prends refuge jusqu'à l'Éveil ; accordez-moi votre soutien sans faille.

Par le mérite effectué au travers de la générosité et autres vertus, puissé-je réaliser l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres sensibles sans exception.

x 3

Méditation

- Inspirez, être conscient de l'inspiration ; (ne pas faire de bavardage mental “je respire”, etc.)
- Expirez, être conscient de l'expiration ;
- Inspirez, être conscient qu'il est dans ma nature de mourir ; nous savons que nous allons mourir ;
- Expirez, je ne peux échapper à la mort ;
- Inspirez, être conscient qu'il est dans ma nature de vieillir ; nous savons que nous vieillissons ;
- Expirez, être conscient qu'on ne peut échapper à la vieillesse ;
- Inspirez, être conscient qu'il est dans notre nature de tomber malade ; nous savons que nous pouvons tomber malade ;
- Expirez, être conscient qu'on ne peut échapper à la maladie ;
- Inspirez. Récitez : “tout ce que je chéris, tout ce à quoi je m'accroche aujourd'hui, je devrai l'abandonner un jour” ;
- Expirez, être conscient qu'on ne peut éviter d'abandonner tout ce que l'on chéris et tous ceux et celles que l'on aime ;
- Inspirez, être conscient de l'inspiration ;
- Expirez, être conscient qu'on ne peut échapper à l'abandon et au détachement ;
- Inspirez. Récitez : “ la seule chose que j'emporterai avec moi est le fruit de mes actions et de ma pratique spirituelle” ;
- Expirez, être conscient de l'expiration ;

- Inspirez, être conscient qu'on ne peut échapper aux conséquences de ses actions du corps, de la parole et de l'esprit ;
- Expirez, être conscient qu'on ne peut compter que sur sa pratique spirituelle ;
- Inspirez. Récitez : "je suis déterminé à vivre ma vie en profondeur et en pleine conscience" ;
- Expirez, être conscient de l'expiration ;
- Inspirez. Récitez : "je sais que je peux vivre en accord avec ma véritable nature, ma nature de Bouddha" ;
- Expirez. Récitez : "je vois la joie et les bienfaits de vivre dans l'instant présent en accord avec ma nature de Bouddha" ;
- Inspirez. Récitez : "je fais le vœu d'offrir de la joie et du bonheur chaque jour à l'ensemble des êtres" ;
- Expirez. Récitez : "je sais que je peux offrir cette joie et ce bonheur" ;
- Inspirez,. Récitez : "je fais le vœu de soulager les souffrances de tous les êtres" ;
- Expirez, être conscient de l'expiration ;

- Inspirez. Récitez : "je pardonne à tous ceux et toutes celles qui m'ont fait du mal" ;
- Expirez. Récitez : "je pardonne leurs fautes et leurs erreurs à tous les êtres : amis, ennemis, neutres",
- Inspirez,. Récitez : "je demande pardon pour toutes les fautes et les mauvaises actions que j'ai faites à autrui" ;
- Expirez. Récitez : "je m'accorde le pardon pour cela, ainsi que pour toutes mes faiblesses et mes erreurs" ;

- Inspirez, être conscient de l'espace devant soi ; nous savons que nous appartenons à l'espace ;
- Expirez. Récitez : “je suis l'espace” ;
- Inspirez, tout en étant l'espace, être conscient de l'inspiration ;
- Expirez, tout en étant l'espace, être conscient de l'expiration ;

- Inspirez, voyez l'ensemble des êtres : humains, hommes, femmes, enfants, jeunes, vieux, malades, bien portants, etc. ; animaux, de toutes les espèces, de toutes les tailles ;

- Expirez, voyez les arbres, les plantes, les minéraux, l'eau, le ciel, le feu, la neige, les nuages, etc. ; votre corps et votre esprit ne font qu'un avec l'ensemble de ces êtres et de ces phénomènes ;

- A chaque fois que vous inspirez ou expirez, vous renaissez et accédez à votre espace intérieur, vous vous ouvrez à l'espace intermédiaire libre de toute fabrication ;

- Visualisez le Bouddha de votre choix : avant de réaliser l'Éveil, le Bouddha a été un arbre, un oiseau, une tortue, un rocher, un nuage, un être humain ; voyez tous les états par lesquels est passé le Bouddha ;

- Visualisez-vous dans vos vies antérieures comme un oiseau, une tortue, un chat, un léopard, un dauphin, un boeuf, un cheval, un humain etc. ;

- Ayez conscience de ceci : Maintenant je sais que je ne suis ni créé, ni détruit. La matière se transforme en énergie et l'énergie en matière, jamais elle n'est détruite.
- Ayez conscience de ceci : Un jour mon véritable esprit atteindra l'Éveil et deviendra un Bouddha.
- Maintenant visualisez-vous comme un pur Bouddha, libre et joyeux.
- Visualisez l'ensemble des êtres éveillés autour de vous. Une infinités de Bouddhas, de Bodhisattvas, de Dakinis, de protecteurs et de Grands Maîtres, emplis de compassion et d'amour sont présents et peuvent vous venir en aide et vous protéger, tout comme il viennent en aide et protègent l'ensemble des êtres : Amithaba, Shâkyamuni, Avalokitesvara, Padmasambhava, Samantabhadra, Yeshé Tsogyal, Manjusri, Tara, Vajrasatva, Vajrapâni, Menla, Guésar de Ling, Dordje Dro Ouleu, Maitreya, et une infinité d'autres sont présents. Sentez leur présence, écoutez leur enseignements qui se diffusent sans fin dans l'espace.
- Voyez l'infinité des Bodhisattvas humains encore dans ce monde, des voisins, des amis, des collègues, vos frères et soeurs de Sangha, des êtres encore inconnus de vous, mais qui sont là, profondément engagés envers tous les êtres. Ils inspirent l'amour et la compassion agissante du fait de leur gentillesse extrême, leur calme, leur présence, leur tolérance, leur attitude non-violente.
- Tous ces grands êtres apportent l'énergie et la Sagesse, l'Amour et la Compassion, la Persévérance joyeuse et l'Attention soutenue.
- Ils sont une immense source d'Éveil au quotidien. A chaque instant, ici et maintenant, l'Éveil est possible.
- Action : Touchez la terre pour la prendre à témoin.

Prière de conclusion et dédicace

A partir de maintenant, et jusqu'à l'Éveil, je rends hommage aux Bouddhas de tous les temps et m'emploie à la pratique de leurs enseignements.

Accordez-moi vos pouvoirs transformateurs afin que je puisse pratiquer le Dharma par toutes les actions de mon corps, de ma parole et de mon esprit..

Puissé-je ne jamais être séparé, ne serait-ce qu'un instant, du puissant esprit d'Éveil et de la Voie Sublime des Bouddhas.

Par le mérite de ma pratique d'amour, de compassion et d'altruisme, par les mérites de cette pratique de libération de toutes les peurs, puisse-je atteindre rapidement l'Etat de Bouddha et ainsi amener tous les êtres sensibles sans exception à ce même niveau, les libérant de la souffrance et du Samsara, leur apportant l'Omniscience et la parfaite Sagesse emplie de joie et de béatitude.

XLVI - L'UNIQUE ATTITUDE, L'UNIQUE PRATIQUE :

Rester dans l'espace libre de la claire lumière associée au calme mental !

La pratique de la vacuité englobe toutes les sphères de pratique, aussi convient-il en définitive, de ne pratiquer que la Vacuité associée au Calme Mental. Voici ce qu'en dit "Le précieux ornement de la libération" :

“Le bodhisattva sait qu’au sein des phénomènes il n’y a pas de soi, d’êtres animés, de vie ni d’individus. A l’instar du tathagata, il ne leur attribue rien : ni forme, ni caractéristique, ni essence. Cela, c’est prendre refuge dans le Bouddha avec un esprit exempt de fabrications mentales. L’essence des tathagatas est l’espace absolu. L’espace absolu imprègne tous les phénomènes. Voir que l’espace absolu imprègne tous les phénomènes, c’est prendre refuge dans le Dharma avec un esprit exempt d’élaborations mentales. Qui médite sur l’espace absolu incomposé, qui sait que le véhicule des auditeurs est fondé sur l’incomposé, et que le conditionné et l’inconditionné ne font qu’un, celui-là prend refuge dans la Sangha avec un esprit exempt de fabrication mentale”.

“Tous les phénomènes, ô Kashyapa, ressemblent à l’espace : ils n’ont pas de caractéristiques, ils sont depuis toujours lumineux et totalement purs. Comprendre cela, c’est ce qu’on appelle produire l’esprit d’Éveil”.

“Il n’ y a ni Méditation, ni méditant, ni déités, ni mantras. Dans la simplicité de l’état naturel, déités et mantras se trouvent au complet”.

“Le yogi ne sera pas transformé par les statues et les autres images, mais s’il s’adonne à l’esprit d’Éveil avec ardeur, il deviendra Bouddha”.

“Quand on ne dévie pas de la vacuité, on maîtrise les six vertus transcendantes. Ne pas penser, c’est la générosité. Ne pas être séparé, c’est la discipline. Ne pas différencier, c’est la patience. ne pas adopter ni rejeter, c’est le courage. Ne pas s’attacher, c’est la concentration. et rester sans concept, c’est la connaissance”.

“La Méditation du sage sur la vacuité ne repose sur rien ni ne demeure en rien qui relève du monde ; elle ne demeure nulle part dans le devenir. Telle est la discipline parfaitement bénéfique”.

“Puisque tous les phénomènes ont la même saveur, puisqu’ils sont vides et dépourvus de caractéristiques, l’esprit ne demeure nulle part et ne s’attache à rien : une telle patience procure de grands bienfaits. Les sages qui pratiquent le courage, rejetant au loin tout attachement, ne placent leur esprit nulle part et ne s’attachent à rien. Voilà ce qu’on appelle l’authentique champ de mérites. qui, pour le bien et le bonheur de tous les êtres, médite en absorption et abandonne les lourds fardeaux, celui-là élimine toutes ses émotions négatives et possède les marques du sage véritable”.

“Voir réellement la sagesse spontanée, comme de l’eau versée dans de l’eau, ou de l’huile versée dans de l’huile, voilà la prosternation”.

“Aspirer au domaine d’expérience des bouddhas en pratiquant la vacuité, c’est faire offrande à l’instructeur, et cette offrande est sans égale”.

“Que ceux qui désirent confesser leurs fautes s’assoient droit et contemplent l’authentique. Contempler l’authentique de façon authentique, c’est la meilleure purification des fautes”.

“Quand on n’a pas la présomption de penser que ceci est voeu et que cela ne l’est pas, c’est la discipline du nirvana, la discipline authentique. Même s’il est laÇc, s’il ne se rase pas les cheveux et la barbe, ne porte aucun vêtement religieux et ne prend pas de voeux, celui qui a réalisé la nature suprême est appelé moine absolu”.

“Si l’on goutte une fois à l’état naturel inaltéré, on est rassasié de toutes les doctrines. Les êtres puérils ne le comprennent pas et s’en tiennent aux mots. Mais ces derniers ne sont pas les marques de notre esprit”.

“Lire le Dharma, c’est être dans la vacuité ; le retenir, c’est cela ; le méditer, c’est cela aussi ; mémoriser le Dharma enseigné, c’est cela encore ; mais cela n’apparaît dans aucune théorie”.

“Dans la découverte de la nature de l’esprit, les offrandes, les tormas et toutes les activités se trouvent assurément incluses”.

“L’interdépendance des causes et des circonstances, de même que les pratiques graduelles, sont enseignées à titre de méthodes pour les ignorants. Comment pourrait-on s’entraîner graduellement à la Réalité spontanément présente ? Tant qu’on n’est pas immergé dans l’océan de l’espace absolu, il y a bien sûr différentes voies et différents niveaux, mais une fois dans l’espace absolu, il n’est plus question de niveaux ni de voies. Quand l’esprit demeure en équilibre méditatif sans distraction, l’on atteint un état comparable au ciel, un état d’infinie libération”.

“Le grand bodhisattva qui pratique la connaissance transcendante, ô Manjushri, atteindra rapidement la bouddhité dans l’insurpassable Éveil parfait. Tout le bonheur et le bien-être des bodhisattvas, des auditeurs, des bouddhas-par-soi, des dieux et de tous les êtres, tout ce bonheur, sans exception, provient de la suprême connaissance transcendante”.

Une fois la nature véritable de l’esprit révélée, la seule pratique consiste à demeurer dans Shunyata associé au Calme Mental, c’est à dire dans RIGPA.

Faite de cette pratique votre seule et unique pratique. Vous pouvez la faire le matin juste à votre réveil, avant de faire quoi que ce soit d'autre. Si vous avez plus de temps, vous pouvez aussi la faire le soir juste avant de vous coucher. Faites-la au minimum 15 minutes, mais plus si possible. Un grand pratiquant peut méditer plusieurs heures ou plusieurs jours...

Si vous en avez l'occasion, faites-la plusieurs fois en 24h.

Par exemple : couchez-vous vers 21h ~ 21h30 maximum. Vous faites la Méditation avant de vous coucher.

Puis réveillez-vous à 4h30 ~5h du matin et faites cette Méditation, prenez ensuite votre douche et un très bon repas, vers 11h faites la Méditation puis vers 12h prenez un repas consistant (mais un peu moins que le matin) et vers 15h30 faites la Méditation. Faites-la de nouveau vers 18h.

Le soir ne mangez rien et faites la Méditation du soir avant de vous coucher.

Ceci n'est qu'une suggestion. Chacun s'organise selon sa motivation et ses possibilités.

Comment faire ?

1- Abandonnez tout concept pour ne voir que l'espace. Visualisez l'espace infini de votre esprit, visualisez la véritable nature de votre esprit semblable à l'espace : pur, lumineux ; espace blanc, vivant, vibrant, infini et joyeux. Espace omniscient, empli d'amour, de compassion et de sagesse. C'est l'espace de votre bouddha intérieur semblable à l'espace sans commencement ni fin. L'espace et votre esprit ne font qu'un. L'esprit de sagesse des Bouddhas et votre esprit ne font qu'un. Vous êtes la claire lumière spacieuse et joyeuse. Visualisez ainsi quelques instants, puis dissolvez cette visualisation.

2- Faites la Méditation du calme mental et de Shunyata de façon simultanée... Dissolvez toute fabrication mentale pour laisser venir naturellement la véritable nature de votre esprit, hors de tout concept et toute fabrication : **Quand ce moment de “vide” entre deux pensées survient, RIGPA, restez-y et prolongez-le, c'est tout !**

XLVII - Le Sutra de Perfection de Sagesse et

Les Enseignements d'Akshayamati

(Larges Extraits)

Sommaire

1- Prise de Refuge

2- Les Enseignements d’Akshayamati (Extraits)

3- Le Sutra de la Perfection de Sagesse (Extraits)

4-Dédicace

Prise de Refuge

En les parfaits Bouddhas,

En l'insurpassable Dharma,

En la Sublime Communauté,

Je prends refuge jusqu'à l'Éveil afin de mener tous les êtres sans exception à l'Etat de Bouddha.

A Réciter 3 fois

1- Les Enseignements d'Akshayamati (Extraits)

- Les 4 résumés de la Doctrine des Héros pour l'Éveil (Bodhisattvas) :

Devant toute l'assemblée, le Vainqueur Transcendant (Shâkyamuni) annonça la venue du héros pour l'Éveil Akshayamati.

Shariputra, à l'orient de ce champ d'Éveillés, se trouve un univers appelé Absence de clignement. Là demeure Samantabhadra l'ainsi-allé. Le héros pour l'Éveil Akshayamati vient de cet endroit. Là les héros pour l'Éveil contemplant Samantabhadra sans cligner des yeux et obtiennent l'absorption d'évocation de l'Éveillé. C'est pourquoi cet univers s'appelle Absence de clignement.

Ayant ainsi parlé, le Vainqueur Transcendant se tourna vers le Héros pour l'Éveil Akshayamati et lui demanda de bien vouloir donner son enseignement à la Vénérable assemblée. Alors Akshayamati prit la parole :

Vénérable Shariputra, les 4 résumés de la Doctrine des héros pour l'Éveil sont inépuisables. Quels sont-ils ?

Tous les composés sont impermanents, tous les composés sont souffrance, tous les phénomènes sont dépourvus d'un Soi, l'au-delà des peines est la Paix.

Quel est le sens de l'impermanence ? Ce n'est pas l'inexistence ; l'impermanence a pour sens le non-soi des phénomènes parce qu'il n'ont pas de Nature propre.

Quel est le sens de la souffrance ? L'absence de Soi est le sens de la souffrance, la fin de la joie est le sens de la souffrance, l'absence d'aspiration est le sens de la souffrance.

Quel est le sens de non-soi ? Non-soi signifie insignifiant, non substantiel, vide d'essence propre, d'existence autonome. Le sens de la plénitude libre (Shunyata) est le sens du non-soi.

Quel est le sens de la Paix ? La Paix n'est pas apaisement en raison de la paix, la Paix elle-même est Paix. La non-paix n'est pas non-paix en raison de la paix : la Paix a pour sens l'apaisement de tous les signes. La Paix est au-delà des peines.

Tels sont Vénérable Shariputra, les 4 inépuisables résumés de la Doctrine des Héros pour l'Éveil.

- L'amour universelle des Bodhisattvas :

Vénérable Shariputra, l'amour des héros pour l'Éveil est inépuisable, sans limites, ininterrompue. Ainsi, la production de leurs pensées d'amour s'étend aux mondes des êtres, quel que soit leur nombre. Il n'y a rien que la sphère de l'espace n'embrasse ; de même il n'existe aucun être que l'amour du héros pour l'Éveil n'englobe pas. Les mondes et les êtres sont illimités, de même la Méditation de l'amour est illimitée. De cette manière, l'espace étant sans fin, l'amour est sans fin. L'amour nous protège et est bénéfique à autrui : c'est l'absence suprême de dispute, il anéanti les inconvénients des querelles dues à la malveillance, la colère et le ressentiment. Il est libre des tendances latentes et ne se préoccupe pas des fautes liées aux illusions des êtres. Il est libre de douleur, suscite la joie, a dépassé l'activité malfaisante d'autrui, est libre de la crainte et de toute faute, en harmonie avec la Voie, éveille la Foi des êtres, libère de tous les combats et oeuvre pour la Libération des êtres. Il est égal envers tous les êtres, n'opère pas de distinction dans sa pratique de la générosité ; c'est l'accès à l'Éthique et à tous les entraînements, la protection contre les erreurs, le révélateur de la force de patience. Il est la cause de la Sagesse définitive. Vénérable Shariputra, l'amour protège entièrement tous les êtres et leur dispense le bonheur. Voilà ce que l'on nomme l'inépuisable amour des héros pour l'Éveil.

- La compassion universelle des Bodhisattvas :

Vénérable Shariputra, la compassion universelle des héros pour l'Éveil est également inépuisable, sans limites. La compassion universelle précède le juste accomplissement de la Sagesse fondamentale omnisciente des héros pour l'Éveil. La compassion universelle est oeuvre personnelle et sincère, sans hypocrisie, sans artifice, pure et libre de tromperie, sans orgueil. Comme les mondes et les êtres sont infinis, la grande compassion est infinie. Elle protège les êtres, elle est concernée par les pauvres, les infortunés et souhaite la disparition du malheur des êtres. Elle est pure pratique ; née du Don de la joie à autrui, elle suscite le bonheur, elle assume le fardeau des êtres, elle adopte la Patience incomparable, écarte l'attachement et le blâme, se détourne des choses désagréables ; elle préserve la Doctrine et la répand, elle porte les êtres à maturité ; elle est désintéressée et suscite les Racines de bien chez les autres ; elle est issue de la lumineuse Sagesse fondamentale libre de tout attachement ; elle est éclatante, rayonnante et libère tous les êtres. Voilà, Vénérable Shariputra, ce qu'on nomme l'inépuisable grande compassion des héros pour l'Éveil.

- L'équanimité des Bodhisattvas :

Vénérable Shariputra, l'équanimité des héros pour l'Éveil est également inépuisable, sans limites. Qu'entend-on par équanimité ? Ne pas placer haut les personnes respectueuses ni abaisser celles qui ne le sont pas ; ne pas tirer orgueil des possessions, ni se décourager de leur absence ; ne pas sur apprécier les propos agréables ni s'affecter des paroles déplaisantes ; ne pas être accablé par les critiques ni séduit par les louanges ; cultiver la pensée de l'impermanence, abandonner l'attachement aux biens matériels, être amical envers tous les êtres y compris les êtres hostiles ou en colère ; ne pas entretenir une double attitude envers ceux qui agissent bien et mal ; être d'esprit égal à l'endroit de tous les êtres. ne pas rechercher, ni céder à l'aversion, la haine ou la colère même quand le corps du héros pour l'Éveil est agressé ; ne pas offenser ni meurtrir, ne pas se retourner contre les offenseurs, agissant semblablement envers les bienfaisants et les malfaisants. L'Équanimité est l'absence suprême de querelle, l'assurance par

rapport à son propre esprit, la protection de l'esprit des autres, l'absence de malveillance à l'égard des autres.

Ne pas oeuvrer à l'endroit des êtres qui ne sont pas réceptifs ou ne désirent pas entendre ; ne pas oeuvrer par rapport aux choses qui ne demandent pas d'agir, ne pas s'efforcer vis à vis d'elles. S'engager pour les êtres et les choses qui le requièrent. Tout cela, Vénérable Shariputra, est appelé l'inépuisable équanimité des héros pour l'Éveil.

- La générosité universelle des Bodhisattvas :

Vénérable Shariputra, la générosité des héros pour l'Éveil est inépuisable, sans limites. Elle dispense la vie, la capacité, la joie. Elle offre boisson à ceux qui ont soif, nourriture à ceux qui ont faim, vêtements à ceux qui ont froid, maison à ceux qui ne savent pas où loger. Elle ne donne pas ce qui nuit aux êtres, ce qui génère l'orgueil, la peur, la crainte. Elle ne donne pas de jouissances en contradiction avec la vie. Elle est dépourvue d'hypocrisie. Elle n'est pas artificielle, fausse. Elle n'est pas partielle, n'est pas intéressée. Elle n'effectue pas de différence entre les êtres, ne sélectionne pas les personnes auxquelles faire des dons. Elle n'espère pas de retour, n'est pas affectée par la renommée, l'éloge, le compliment et le dénigrement d'autrui. Elle ne suscite pas la douleur, est libre d'attachement, de regret, de mal, correspond aux espoirs d'autrui. Elle ne blâme ni ne critique, n'est pas dédaigneuse ni méprisante. Elle est équitable, n'est pas éphémère, son enthousiasme ne se perd pas. Elle ne méprise pas ce qui est inférieur, ne tire pas vanité d'elle-même, ne prend pas plaisir aux apparences, à la puissance, ne désire pas la gloire. Elle ne s'épuise pas en une vie. Elle est accomplie selon le mode de la Vacuité, aussi est-elle inépuisable, infinie, bienfaitante, invincible. Elle donne la Sagesse omnisciente. Vénérable Shariputra, Voilà ce que l'on nomme l'inépuisable générosité des héros pour l'Éveil.

- Le Calme continu et la Vision pénétrante des Bodhisattvas :

Vénérable Shariputra, le Calme continu et la Vision pénétrante des héros pour l'Éveil sont également inépuisables, sans limites, ininterrompus.

L'esprit apaisé, pacifié, serein, sans dispersion, l'absence d'agitation, de bavardage, d'instabilité, la maîtrise, l'érudition, être sans agressivité, avoir peu de désirs, connaître le contentement, avoir des moyens d'existence purs, une conduite contrôlée, connaître les moments propices ou non, la juste mesure, aimer l'introspection et la solitude, développer l'amour, pratiquer la compassion, s'établir dans la joie, cultiver l'équanimité et les égalités méditatives : le domaine de l'espace, celui de la conscience infinie, le domaine de la Vacuité, celui ni de la perception ni de la non perception, la cessation finale de la perception et de la sensation. Ceci est dit Calme continu.

La Voie méditative en harmonie avec l'aspect de Sagesse : la connaissance immuable des phénomènes, celle du non-soi, de l'absence d'être vivant, de principe vital, la connaissance qui voit les agrégats comme une illusion, dont la vision perçoit l'existence en relation dépendante, qui voit la causalité et la maturation et la manifestation des effets. Cela est dit la Vision pénétrante.

Cela signifie la Vision parfaite des phénomènes tels qu'ils sont : selon l'ainsité, l'ainsité non-autre, vide, libre de marques, non-composition, non production, pureté, telléité, non-agent, non possesseur, non différenciation, non-existence, saveur unique, nature de l'espace, au-delà des peines naturelles.

Cela signifie non-vision sous l'aspect d'existence et d'inexistence, sous l'aspect de naissance, de destruction, de durée, d'objets d'observation. Cela est bien une Vision mais qui ne voit rien. Elle ne voit ni ne voit pas. Lors de cette Vision est vue la réalité, et la vision de la réalité est l'accession à la compétence dans la Vision pénétrante.

Vénérable Shariputra, Voilà ce que l'on nomme l'inépuisable Calme continu et la Vision pénétrante des héros pour l'Éveil.

- Les connaissances supérieures des Bodhisattvas :

Vénérable Shariputra, les 5 connaissances supérieures des héros pour l'Éveil sont inépuisables. Quelles sont-elles ? L'oeil divin, l'oreille divine, la connaissance de l'esprit d'autrui, la connaissance des états antérieurs, la connaissance des pouvoirs de manifestation.

Qu'entend-on par l'oeil divin ?

Né de l'omniscience des héros pour l'Éveil, cet oeil divin est supérieur, excellent, plus clair, d'une plus grande force, plus lumineux ; l'oeil divin connaît et perçoit dans les univers infinis, sans limite, toutes les manifestations grossières, subtiles, bonnes ou mauvaises, éloignées et proches, quelles qu'elles soient ; il les connaît, les pénètre, les perçoit parfaitement. Il connaît la destinée des êtres, les causes de leurs actions et les fruits, etc. Avec l'oeil divin, les héros pour l'Éveil perçoivent aussi les communautés de héros pour l'Éveil et les Éveillés, toutes les formes. Il est libre d'attachement, immaculé, claire lumière, n'engendre aucune perturbation. Il prend appui sur la Sagesse fondamentale et n'est pas du domaine de la conscience conventionnelle. Demeurant dans la grande compassion, les héros pour l'Éveil montrent la Voie à ceux qui ont emprunté de mauvais chemins et introduisent la Sagesse fondamentale omnisciente.

Qu'entend-on par oreille divine ?

L'oreille divine entend dans les univers infinis tout comme l'oeil divin, les sons de tous les êtres, y compris des dieux, des héros pour l'Éveil et des Éveillés, y compris des êtres des enfers, des esprits avides et des animaux. Elle connaît parfaitement les paroles, les causes et les résultats des actions de parole de tous les êtres. Grâce à l'oreille divine, le héros pour l'Éveil entend la parole de tous les Éveillés ; l'ayant écouté il la retient ; l'ayant retenu il fait que les êtres réceptifs ne l'oublient pas. Il enseigne avec habileté selon les dispositions de chacun et selon leur langage.

Qu'entend-on par la connaissance qui pénètre l'esprit d'autrui ?

C'est la connaissance de l'esprit passé, futur et présent de tous les êtres et des causes de l'état de l'esprit. Connaissant cela, le héros pour l'Éveil enseigne la Doctrine appropriée à chacun. Connaissant les causes présentes de l'esprit futur, il sait parfaitement ce que seront les causes, les conditions, les aspects futurs de l'esprit des êtres. Selon cette connaissance, il enseigne la Doctrine. Il connaît parfaitement quelles sont les facultés de tous les êtres dans le présent. Le continuum mental du héros pour l'Éveil voit au moyen de la Sagesse fondamentale, est libre de passion, sans perturbation ; claire lumière il perçoit tous les phénomènes et pénètre l'activité mentale de tous les êtres ainsi que le continuum de leur esprit.

Qu'entend-on par la mémoire des états antérieurs ?

C'est une mémoire qui se souvient des états antérieurs. Elle est pure, calme, Sagesse fondamentale, sans erreur, connaissance directe. Elle a le souvenir de toutes les existences, de soi et de tous les êtres et aussi de tous les univers. Elle connaît parfaitement la vie et les causes et les conséquences, de tous les êtres. S'appuyant sur l'impermanence, la souffrance, la Vacuité et le non-soi, il dédie pleinement à l'Éveil et consacre à tous les êtres les Racines de bien.

Qu'entend-on par les pouvoirs de manifestation ?

C'est la capacité de manifester des formes et des forces, des bénédictions, des couleurs, des apparitions d'Éveillés ; toutes manifestations qui disciplinent et instruisent les êtres en conformité avec leurs aspirations. C'est la Sagesse fondamentale de bénédiction des héros pour l'Éveil qui leur donne ce pouvoir de transformer toute chose et d'enseigner ainsi la Doctrine en se conformant aux modes variés d'expression des êtres.

Vénérable Shariputra, Voilà ce que l'on nomme les 5 connaissances supérieures inépuisables des héros pour l'Éveil.

2- Le Sutra de la Perfection de Sagesse (Extraits)

- Etant la perfection de toutes les qualités, elle est appelée Perfection de Sagesse
- Sagesse, cela est l'entière connaissance de tous les phénomènes, l'entière cognition de tous les phénomènes, aussi est-elle nommée Sagesse.
- On ne peut désigner les phénomènes, ils sont insaisissables, inexplicables, imperceptibles : une telle cognition est appelée pleine cognition. La Sagesse n'est ni entière cognition ni entière méconnaissance, elle n'est pas distincte ni non distincte d'elles, aussi est-elle dite Sagesse. Il s'agit d'une sagesse dépourvue d'objet. Elle est au delà de tous les domaines, n'est d'aucun domaine.
- Cette réalisation est appelée Sagesse supramondaine, mais cette Sagesse supramondaine n'est pas telle qu'elle est exprimée. Monde est une désignation, et une désignation ne transcende pas le monde, mais ce qui transcende toutes les désignations est nommé Supramondain.
- Dans la compréhension déterminante, on n'a pas d'agent de connaissance ni d'objet connu. Elle pénètre toute apparence : tous les caractères attribués sont des non-caractères, tous les non-caractères sont des caractères attribués.
- Ce qu'on appelle pénétration est la pleine connaissance de la production interdépendante. Tout phénomène produit en dépendance d'un autre et qui a pris appui sur lui n'existe pas : telle est la compréhension de l'existence selon la production interdépendante.

- Un phénomène n'existe pas en raison d'une nature propre de phénomène. Une telle compréhension est dite Éveil.
- L'Éveil est transcendant, l'Éveil n'est pas une activité, sans production, sans cessation, il n'est pas connu par l'Éveil, il n'est ni un objet de connaissance ni un objet de compréhension ou de désignation ; le non-établissement porte le non Éveil. Les personnes qui le comprennent et le connaissent sans pensée conceptuelle, les conceptions tranchées, sont appelées héros pour l'Éveil (Bodhisattvas).
- Celui qui pénètre tous les phénomènes est appelé héros pour l'Éveil. Mais on n'est pas héros pour l'Éveil par la simple vertu des mots, sinon tous seraient des Bodhisattvas. Les mots sont impuissants à éveiller à l'illumination parfaite, incomparable, ce n'est pas grâce à l'activité verbale que l'Éveil et les qualités d'un héros pour l'Éveil sont obtenus. Tant que l'on ne sait pas que les êtres sont des non-êtres, on reste dans l'ignorance. On ne connaît pas nos propre pratiques, nos propres domaines d'activités. Si nous les connaissions, nous ne céderions pas une nouvelle fois à la pensée conceptuelle au regard de toute chose. cette pensée conceptuelle et ce comportement font que notre pratique est incorrecte car nous développons avec exagération l'idée que l'Éveil est un objet d'observation.
- Toutes les pratiques des Éveillés et des héros pour l'Éveil sont libres de pensées conceptuelles et discursives, libres d'exagération, dissociées de tout objet d'observation. Connaissant de cette manière tous les phénomènes, ils n'objectivent pas, ne s'en remettent pas à la pensée conceptuelle, ni à la pratique ; on les appelle héros pour l'Éveil pratiquant selon la non-pratique.

- Comme il a écarté la notion d'être vivant, non-être vivant est le nom du héros pour l'Éveil. Parce qu'il sait que tous les êtres sont irréels, non-êtres, des simulacres d'êtres, des êtres en raison de l'imagination, en raison de l'appréhension du non-existant, en raison de leur comportement incorrect, des êtres parce qu'ils sont façonnés par l'ignorance.

- Il n'existe aucun phénomènes JE, MIEN, JE SUIS. Si cela existait tous les êtres seraient réels, mais comme aucun phénomènes de cette sorte n'existe, les êtres sont irréels et appelés êtres puisqu'ils sont façonnés par l'ignorance. irréel est un mot pour non-être vivant. Dans l'irréel rien n'existe ni n'est venu à l'existence, tous les phénomènes étant irréels et non nés. Mais s'attacher à l'irréalité des êtres, cela est une servitude.

- L'Éveil n'étant pas produit, n'étant pas pensée, on ne peut engendrer la pensée dirigée vers l'Éveil. Si on conceptualise la pensée de l'Éveil, on adhère à la Dualité et engendre une pensée dirigée vers l'Éveil. La pensée n'est pas une chose et l'Éveil une autre : dans la pensée il n'y a pas d'Éveil, dans l'Éveil il n'y a pas de pensée, mais ce qu'est l'Éveil, ce qu'est la pensée, cela est la telléité vraie, telle quelle. Il n'existe pas là d'Éveil ni de pensée. Qui n'appréhende pas d'esprit en Soi, d'Éveil, de production ou de non-production est un héros pour l'Éveil.

- Tous les mondes sont irréels, inclus dans l'irréel. Il n'existe aucune apparition pour l'irréel, l'irréel ne vient pas à l'existence. Tous les phénomènes sont sans nature propre et irréels. Qui les connaît ainsi est un être réel, vrai. Au réel il n'adhère pas en le disant réel, il est donc un être réel, vrai, quoique n'étant pas tel qu'on le décrit.

- La Sagesse fondamentale omnisciente est le Grand Véhicule. Qu'est-ce que la Sagesse fondamentale omnisciente. La connaissance de toute chose : du composé, de l'incomposé, du monde, de ce qui est au-delà du monde. Ne voyant pas de distinction entre l'Éveil et l'esprit, la production et la cessation, les héros

pour l'Éveil sont établis dans l'Éveil. Ils ne voient pas là quoi que ce soit, et n'adhèrent à rien, ne conçoivent rien ; ils n'engendrent ni Libération ni pensée de Libération. Ceux qui connaissent la non-dualité connaissent parfaitement l'Éveillé et la Doctrine.

- La Perfection de Sagesse ne prend pas appui sur la forme, elle ne prend pas appui sur les sensations, les notions, les formations, les consciences ; la Perfection de Sagesse n'est pas à l'intérieur, ni à l'extérieur, au-dedans ou au-dehors, de la forme ou loin d'elle ou des autres agrégats. Elle n'est pas comprise ni non comprise dans aucun phénomène, mais elle est l'ainsité, l'ainsité sans erreur, l'ainsité non-autre, l'ainsité telle quelle, cela est la Perfection de Sagesse.

- Parce que les formes, sensations, notions et consciences sont dépourvues de nature propre, la Perfection de Sagesse est dépourvue de nature propre.

- La nature des phénomènes n'existe pas qui seraient un objet d'observation, et donc les phénomènes ne sont pas des objets d'observation.

- La Perfection de Sagesse ne voit pas la nature ou la non-nature d'aucun phénomène, elle n'est pas fabriquée car n'appréhende aucun agent.

- De même qu'on n'appréhende pas de limite à l'espace, on n'observe pas de limite à la Perfection de Sagesse. Elle est sans fin, sans milieu, sans limites. Elle ne tient en aucun lieu, aucune région. On connaîtra l'infinité de la Perfection de Sagesse en fonction de l'infinités des formes, des sensations, des notions, etc. En raison de la non-observation de l'absence de limites, la Perfection de Sagesse est dite illimitée. On connaîtra l'infinité de tous les phénomènes par la non-production à partir de soi-même, on connaîtra leur infinité, leur absence de limites par l'infinité de l'espace.

- Les phénomènes n'existent pas tels qu'ils sont appréhendés, c'est pourquoi ils sont dit méprise et irréalité.

- Les héros pour l'Éveil ont abandonnés les conceptions, ils ne cultivent ni la pensée discursives ni l'absence de pensée discursives. Conception veut dire imaginations par rapport aux phénomènes. Tous les phénomènes étant libres des imaginations ne peuvent être conçus. Les phénomènes ne sont ni conception ni non-conception. Conception est un extrême, non-conception est un second extrême. Les héros pour l'Éveil ne pratique ni extrême ni non-extrême. Quiconque ne cultive ni extrême ni non-extrême ne voit pas de milieu.

- N'effectuant ni Méditation ni non-Méditation sur les phénomènes et passant au-delà de la Méditation, on obtient l'égalité de tous les phénomènes. La non-Méditation est dite Séparation, c'est à dire absence complète d'apparition de l'erreur, de l'irréel.

- Les héros pour l'Éveil comprennent que tous les phénomènes sont non-erronés parce qu'ils savent que l'erreur est irrédelle. Pour celui qui comprend la non-erreur ne s'élève aucune erreur. Pour celui qui est sans erreur n'existe aucune pratique. Cette non-pratique est la pratique des héros pour l'Éveil. Connaissant que tout phénomène fait partie des imaginations, des désirs, des différenciations, de la soif, afin de détruire entièrement cette ignorance les héros pour l'Éveil n'engendrent pas d'imagination au regard de quoi que ce soit. N'engendrant pas d'imagination, ils ne pratiquent rien, ne s'appliquent à rien.

- Ce qu'on appelle production de l'esprit est une méprise. Parler de l'esprit cela est la compréhension de l'esprit. La nature de l'esprit n'est pas née, pas engendrée. Dans la production d'une pensée associée à l'erreur, l'esprit lui-même est dépourvue de Voile. Ce qui est engendré par l'erreur n'est pas sans Voile. Les

êtres ordinaires ne connaissent pas que l'esprit est dépourvu de Voile, que l'endroit où il est engendré est dépourvu de Voile. Ne connaissant pas l'isolement de l'esprit, ils conçoivent mon esprit, l'esprit est issu de ceci, et s'y attachant, conçoivent le bien et le mal, le bonheur et le malheur, l'anéantissement et la permanence, etc. Les héros pour l'Éveil voient que de telles conceptions proviennent de la pensée erronée des êtres et n'engendrent pas la moindre pensée pour les méprises, car la Perfection de Sagesse est séparée de la pensée.

- Pour qui la pensée est naturellement Claire Lumière, naturellement entière pureté, il n'existe aucune production de pensée. Le héros pour l'Éveil connaît les objets d'observation et se demande d'où survient la pensée. Connaissant la production de la pensée, il réfléchit que telle pensée est naturellement Claire Lumière, et que telle pensée est engendrée en dépendance d'un objet d'observation. Ayant pleinement compris les objets d'observation il n'engendre ni n'arrête la pensée, sa pensée est Claire Lumière, dissociée des passions, entièrement pure. Etabli dans la non-production de la pensée il ne produit ni n'arrête aucun phénomène.

- Rien n'est appréhendé ni à appréhender car les phénomènes s'apparentent à une illusion, ils sont dépourvus d'essence ; de ce fait ils sont dépourvus de substance ; telle une illusion d'optique car insaisissables, insignifiants car sans nature propre ; telle une masse d'écume car sans résistance ; telle une bulle car la destruction et la disparition suit leur apparition ; tel un mirage car ils proviennent de l'erreur ; comme un arc-en-ciel car imaginé dans l'inexistence ; inactifs car ne s'élevant pas ; comme un poing vide car conçus dans une nature inconsistante. Le héros pour l'Éveil qui voit tous les phénomènes de cette manière ne pose ni ne saisit rien, ne demeure en rien, ne s'attache à rien. Ils ont la confiance dans les phénomènes, sans point d'appui, sans attachement, sans désir ; ceci est la pratique de la Perfection de Sagesse.

- Le fils ou la fille désireux (se) de s'exercer à la Perfection de Sagesse contempera de la manière suivante : voir parfaitement le vide de nature propre de tous les phénomènes. La forme est vide et le vide est forme. La vacuité n'est pas autre chose que la forme, la forme n'est pas autre chose que la vacuité. De même la sensation, la notion, la formation et la conscience sont vides. Ainsi tous les phénomènes sont vacuities, sans caractéristiques, sans naissances, sans arrêt, sans impuretés, sans séparation d'avec les impuretés, sans diminution ni accroissement. Par conséquent, au regard de la Vacuité il n'y a ni forme, ni sensations, ni notions, ni formations, ni consciences ; ni yeux, ni oreilles, ni nez, ni langue, ni mental, ni formes visibles, ni sons, ni odeurs, ni saveurs, ni contacts, ni objets mentaux, ni d'éléments visuels, ni d'éléments mentaux, ni d'éléments de la conscience mentale. Il n'y a pas d'ignorance, pas d'extinction de l'ignorance, pas de vieillesse et de mort, ni d'extinction du vieillissement et de la mort. De même il n'y a pas de souffrance, d'origine, de cessation ni de Voie, pas de Sagesse, d'obtention ou de non-obtention. De ce fait, puisque les héros pour l'Éveil non pas d'obtention, ils prennent appui et résident dans la Perfection de Sagesse, l'esprit sans crainte et sans Voiles. passant au-delà de l'erreur ils parachèvent l'au-delà des peines.

- En conséquence, le Mantra de la Perfection de Sagesse est le Mantra de la Grande Connaissance, le Mantra insurpassable, apaisant toute souffrance :

- Maintenant :

1-chantez,

2-récitez,

3-puis dire en dissolution-Accumulation le Mantra autant de fois que nécessaire :

**TADYATA GATE GATE PARAGATE
PARASAMGATE BODHI SWAHA**

Dédicace finale

Par les mérites de l'insurpassable Perfection de Sagesse, puissé-je obtenir l'omniscience et, après avoir vaincu les ennemis que sont mes négativités, puissé-je délivrer tous les êtres ballottés au gré des vagues des naissances, de la vieillesse, des maladies et de la mort, dans l'océan des existences.

Puissé-je mener tous les êtres en nombre infini comme l'espace vers la Libération et l'Éveil Parfait, libre de tout attachement et de toute aversion.

A Réciter 1 seule fois

XLVIII - Les 37 préceptes de la Voie des Bodhisattvas

(Extraits)

Sommaire

1- Prise de Refuge

2- Les 37 Préceptes (Extraits)

3- Dédicace

1- Prise de Refuge - Prise de voeux du Bodhisattva

Faisant le voeu de libérer tous les êtres,

je prends continuellement refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha jusqu'à ce que j'atteigne l'Éveil.

Ouvrant au bien des êtres avec sagesse et compassion

je demeure dans la présence du Bouddha et cultive l'Esprit d'Éveil.

Aussi longtemps qu'existera l'espace, aussi longtemps qu'il y aura des êtres,

puissé-je moi aussi demeurer pour dissiper la souffrance du monde.

A Réciter 3 fois

2- Le 37 préceptes de la Voie des Bodhisattvas (Extraits)

1- La source des bienfaits et du bonheur sont les Parfaits Bouddhas, qui proviennent de l'accomplissement du Précieux Dharma.

Puisque nous dépendons nous aussi de la connaissance du Dharma, voici les 37 préceptes des fils des vainqueurs :

Quand on obtient le vaisseau, si difficile à obtenir, de la précieuse vie humaine ; afin de libérer autrui et moi-même de l'océan de souffrance qu'est le Samsara, l'écoute, la réflexion et la Méditation sans distraction sont des pratiques des Bodhisattvas.

2- Désir et attachement envers les proches nous agitent comme les flots ; colère et aversion envers les ennemis nous brûlent comme le feu. Pour celui dont l'obscurcissement mental lui fait oublier le discernement, abandonner son pays, sa maison, sa famille, ses amis sont des pratiques des Bodhisattvas.

3- Par l'abandon d'un environnement malsain, l'obscurcissement mental diminue. Par l'absence de sources de distraction, la pratique vertueuse s'accroît naturellement. Par la limpidité de l'esprit naît la certitude de la pertinence du Dharma : Demeurer en solitude est une pratique des Bodhisattvas.

4- Des proches de longue date, un à un, nous serons séparés. Les richesses accumulées par nos efforts seront abandonnées. L'auberge du corps dont notre conscience est l'hôte sera rejetée : Renoncer à tout attachement à cette vie est une pratique des Bodhisattvas.

5- Si par la fréquentation de quelqu'un, les trois poisons augmentent, et les activités vertueuses diminuent, abandonner les mauvais compagnons qui réduisent à néant l'amour et la compassion est une pratique des Bodhisattvas.

6- Si lorsqu'on s'associe à quelqu'un, les fautes s'épuisent et les qualités augmentent, se fier à un ami spirituel qui a éliminé toutes les illusions et dont les compétences dans la connaissance et la pratique est complète est une pratique des Bodhisattvas.

7- Puisque même les dieux sont enchaînés dans la prison du Samsara, prendre refuge dans les 3 joyaux est une pratique des Bodhisattvas.

8- Le Bouddha enseigna que les souffrances sont le fruit des actions négatives, ne jamais commettre d'actes mauvais, même au péril de sa vie, est une pratique des Bodhisattvas.

9- Les bonheurs des trois plans d'existence sont comme la rosée sur la pointe d'une herbe ; ils peuvent être détruits en un instant : Aspirer à la Libération suprême immuable est une pratique des Bodhisattvas.

10- Si les mères, qui depuis des temps sans commencement, m'ont prodigué leur amour, souffrent, à quoi sert mon propre bonheur ? Cultiver et produire l'esprit d'Éveil afin de libérer tous les êtres (Bodhicitta) est une pratique des Bodhisattvas.

11- Toutes les souffrances viennent du désir de bonheur égoïste. La Bouddhité naît de l'esprit altruiste : Echanger son bonheur avec les souffrances des autres est une pratique des Bodhisattvas.

12- Même si sous l'emprise d'un puissant désir, quelqu'un vole ou pousse autrui à voler tous mes biens, avoir une grande compassion pour les êtres qui nous volent, leur dédier mon corps, mes biens et mes vertus est une pratique des Bodhisattvas.

13- Avoir une grande compassion pour les êtres qui nous maltraitent et prendre sur moi tous leurs actes négatifs est une pratique des Bodhisattvas.

14- Louer même ceux qui nous calomnient et énoncer avec amour leurs qualités est une pratique des Bodhisattvas.

15- Considérer comme son suprême Guru celui qui relève nos fautes et tient des propos durs envers nous, m'incliner avec respect devant eux est une pratique des Bodhisattvas.

16- Si quelqu'un que nous avons aidé ne nous rend qu'ingratitude, le chérir encore plus comme une mère aime son enfant frappé de maladie est une pratique des Bodhisattvas.

17- Si des êtres sous l'emprise de l'orgueil vous méprisent ou essaient de vous abaisser, les placer au sommet comme un Lama et les respecter comme son suprême Guru est une pratique des Bodhisattvas.

18- Quand nous sommes accablés de soucis, démunis de tout, méprisés des humains, frappés de maladie ou attaqués par un démon, ne pas se décourager et prendre sur nous les mauvaises actions commises par les êtres et leur souffrance sont des pratiques des Bodhisattvas.

19- Lorsque tout nous réussit, nombreux sont ceux qui s'inclinent devant nous. Voir que ces fruits du Karma sont sans substance, rester humble et ne pas s'enorgueillir, rester dans la pure vision de l'absence de réalité des gloires des existences sont des pratiques des Bodhisattvas.

20- Si l'on ne dompte pas l'ennemi intérieur de sa propre colère, tout en essayant de soumettre les ennemis extérieurs, on ne fera que multiplier ceux-ci. Discipliner notre esprit et dompter les forces négatives de notre flux de conscience par l'amour et la compassion sont des pratiques des Bodhisattvas.

21- Les plaisirs des sens sont comme l'eau salée : plus on en boit et plus on a soif : Abandonner les objets de désir est une pratique des Bodhisattvas.

22- Tous les phénomènes qui apparaissent ne sont que les fruits de notre fabrication mentale. L'esprit lui-même est par essence libre des concepts élaborés mentalement : Reconnaître cela et comprendre la Vacuité de toute chose (Shunyata), aller l'esprit libre de toute fabrication, de tout concept et hors de toute dualité est une pratique des Bodhisattvas.

23- Abandonner l'attachement envers ce qui nous attire en le reconnaissant comme Vacuité est une pratique des Bodhisattvas.

24- Les diverses souffrances sont comme la mort d'un fils en rêve. On se fatigue à voir comme réelle une manifestation illusoire : Quand nous rencontrons des circonstances défavorables, les approcher en pensant qu'elles ne sont qu'illusion est une pratique des Bodhisattvas.

25- Si lorsqu'on aspire à réaliser l'Éveil, il faut donner jusqu'à son propre corps, que dire des objets extérieurs ? La pratique de la Grande Générosité, libre de toute attente, est une pratique des Bodhisattvas.

26- Puisque sans éthique, on ne peut accomplir son propre bienfait, vouloir accomplir le bienfait des autres est une farce : Garder sa discipline Ethique (Shila) pour aider tous les êtres est une pratique des Bodhisattvas.

27- Puisque l'on veut bénéficier des fruits d'une pratique vertueuse, garder patience face à l'adversité, sans irritation ni ressentiment (Kshanti) est une pratique des Bodhisattvas.

28- Les auditeurs (sravakas) et les Bouddhas pour soi (pratyéka budda) n'accomplissent que leur propre bienfait, comme s'ils voulaient éteindre un incendie sur leur propre tête : Pratiquer parfaitement l'énergie de l'effort persévérant (Virya), source de toutes les qualités pour le profit de tous les êtres est une pratique des Bodhisattvas.

29- La Vue profonde qui cherche la Vacuité (Vipassyana - Lhag thong en tibétain) en union avec la Calme concentration de l'esprit sur un point (Shamatta - Chiné en tibétain) est la pratique de Dhyana qui détruit les obstacles et les passions (Klesha). cette Méditation transcende totalement les quatre niveaux du monde de la forme et de la non-forme : ceci est une pratique des Bodhisattvas.

30- Sans Sagesse (Prajna), les Vertus ne peuvent être qualifiées de parfaites (Paramita) et on ne peut réaliser l'Éveil : Avoir la Vue juste qui perçoit que celui qui agit, l'acte et celui pour lequel on agit manquent d'existence inhérente (les 3 cercles sujet / objet / action) est une pratique des Bodhisattvas.

31- Si l'on n'analyse pas ses propres illusions, il est alors possible, même avec la meilleure volonté, d'agir contre le Dharma : Examiner sans relâche nos erreurs et nos fautes pour s'en défaire complètement est une pratique des Bodhisattvas.

32- Quand sous l'emprise de nos perturbations mentales, nous blâmons les autres, c'est à nous-même que nous nuisons : Ne jamais critiquer les autres, ni parler des erreurs qu'ils commettent ou que commettent ceux qui sont sur le Chemin est une pratique des Bodhisattvas.

33- Si attirés par le gain et les honneurs, nous nous disputons, la sagesse se détériore : Abandonner tout attachement envers les Dons qui nous sont faits et les louanges de ceux qui nous soutiennent est une pratique des Bodhisattvas.

34- Puisque à cause des paroles blessantes, l'esprit d'autrui s'agite, ainsi que le notre, notre comportement se détériore : Abandonner tout langage vulgaire, parole dure et bavardage futile est une pratique des Bodhisattvas.

35- Si l'on s'habitue aux perturbations mentales, il est difficile de les arrêter. Être toujours attentif à la situation qui se présente et à la réaction qu'elle éveille dans notre esprit ; ceci avec la motivation de ne pas agir sous l'empire des passions et de rectifier notre conduite pour le bien de tous les êtres est une pratique des Bodhisattvas.

36- Dédier les mérites de nos efforts pour obtenir l'état de Bouddha afin d'anéantir les souffrances de tous les êtres est une pratique des Bodhisattvas.

37- L'esprit qui réalise Shunyata (Ultime Bodhicitta) allié à l'esprit d'amour et de compassion (le relatif Bodhicitta) dédie ses mérites pour que tous les êtres arrivent à la Bouddhité, cela est une pratique des Bodhisattvas.

- Le Mantra de la Perfection de Sagesse est le Mantra des Bodhisattvas, celui de la Grande Connaissance, le Mantra insurpassable, apaisant toute souffrance

- Maintenant :

1-chantez,

2-récitez,

3-puis dire en dissolution-Accumulation le Mantra autant de fois que nécessaire :

TADYATA OM GATE GATE
PARAGATE PARASAMGATE BODHI SWAHA

3- Dédicace finale

Par les mérites résultant de ma pratique des 37 préceptes de la Grande Voie des Bodhisattvas, ainsi que de l'insurpassable Perfection de Sagesse, puissé-je obtenir l'omniscience et, après avoir vaincu les ennemis que sont mes négativités, puissé-je délivrer tous les êtres ballottés au gré des vagues des naissances, de la vieillesse, des maladies et de la mort, dans l'océan des existences.

Puissé-je mener tous les êtres en nombre infini comme l'espace vers la Libération et l'Éveil Parfait, libre de tout attachement et de toute aversion.

A Réciter 1 seule fois

XLIX - Pratique Bouddhiste de Méditation Tantrique

Le Yoga du Rêve

D'après Gyetrul Jigmé Rinpoché - PADMA LING

Sommaire

1- Objectif du yoga du Rêve

2- Les 3 types de rêve

3- Les couleurs associées aux rêves

4- Le sens des images du rêve

5- La pratique du Yoga du Rêve

6- Vivre la vie comme un rêve

1- L'objectif du Yoga du Rêve

1- Le rêve et l'esprit :

Le rêve est une activité de l'esprit, une production de l'esprit. A ce titre, il doit être entraîné tout comme on entraîne son esprit en état de veille.

Rappelez-vous qu'il existe 2 niveaux de l'esprit (Grossier - l'esprit subjectif, et subtil - l'esprit fondamental). Ces 2 aspects de l'esprit apparaissent pendant le sommeil et n'ont pas la même valeur en terme d'Éveil.

Il est possible durant son sommeil d'avoir conscience de la Nature de l'esprit fondamental et aussi d'utiliser l'énergie de l'esprit subtil pour voyager dans ce qu'on appelle un corps de rêve . Ce niveau subtil ne se confond pas avec le rêve.

Il est aussi possible de mieux contrôler ses rêves normaux et de les rendre plus productifs , mais cela n'a de valeur qu'au niveau conventionnel. Cependant certains signes peuvent nous donner de bons renseignements sur notre avancée dans le Dharma. Etre attentif à ces signes nous aidera à avancer.

2- Les manifestations de l'esprit durant le sommeil :

- L'esprit subtil se manifeste quelques minutes après l'endormissement. C'est l'état primordial de RIGPA (Dharmakaya).

- Le rayonnement énergétique et lumineux de RIGPA se déploie lors du sommeil, avant la période des rêves (Sambhogakaya).

- Cette énergie prend ensuite la forme d'émotions et de pensées et forment les rêves (Nirmanakaya).

Le rêve est donc une production de l'esprit subjectif, tout comme notre vision ignorante du monde pendant l'état de veille.

Le corps de rêve quant à lui, prend forme dans le rayonnement d'énergie de RIGPA.

Il existe une façon de distinguer et reconnaître si vous êtes dans un rêve normal ou dans l'énergie de RIGPA :

- Si les images se présentent sous formes d'histoire (simple ou complexe, courte ou longue... ce qui importe c'est qu'il y ait au moins 2 ou 3 événements qui se succèdent), alors vous êtes dans un rêve normal.

- Si vous avez comme un flash, une seule image surgissant d'un coup, comme le flash d'un appareil photo, qui vous secoue par sa soudaineté et sa Vérité, puis s'en va aussitôt, vous êtes alors dans une vision liée à l'énergie de RIGPA. Ces visions sont souvent prémonitoires.

Quand vous progresserez dans la pratique, ces flashes pourront se transformer en visions durables. Vous aurez la conscience d'un corps mental et pourrez diriger ce corps. Vous serez alors dans le corps de rêve .

3- L'objectif de la pratique du Yoga du rêve :

- 1- Prendre conscience que l'on rêve au moment où commence le rêve afin d'avoir un esprit attentif pendant le sommeil;
- 2- Dissoudre ces rêves sans grand intérêt et apprendre à diriger vos rêves pour les rendre plus créatifs ou encore trouver des solutions à vos problèmes du monde conventionnel;
- 3- Être capable de reconnaître l'Etat de RIGPA ainsi que son rayonnement d'énergie pendant son sommeil et d'utiliser son corps de rêve afin de parfaire sa pratique et sa connaissance du Dharma.
- 4- Vous préparer à atteindre l'Éveil au moment de votre mort. Cette reconnaissance de la claire lumière durant le sommeil se rapproche de celle du moment de la mort par son aspect de mise en veille de la conscience.

Grâce à cette pratique, vous ne serez plus dupe des productions de l'esprit subjectif. Le rêve n'est qu'une illusion de plus créé par l'EGO; il masque la Véritable Nature de l'Esprit. Néanmoins, une fois que vous maîtrisez la reconnaissance de RIGPA, les rêves peuvent se révéler un allié de choix car à ce moment, leur nature devient plus productive. Ils vous donneront des indications sur votre vie actuelle, vos vies passées et futures; ils nous donnent des indications sur notre niveau de Réalisation, notre Santé. ils peuvent vous aider à solutionner des problèmes de la vie courante ou encore devenir votre génie créateur .

2- Les 3 types de Rêve.

Les rêves apparaissent après des périodes de sommeil profond et sont engendrés par l'énergie non maîtrisée de RIGPA qui se transforme en émotions et pensées.

Dans une nuit, on distingue en général 3 périodes de rêves, mais il peut y en avoir plus. Cependant ces 3 périodes sont les plus significatives.

1- Après le 1er sommeil profond :

- Période qui apparaît entre 20h et 24 h.
- Le rêve est lié aux événements de la journée écoulée.

2- Après le 2ème sommeil profond :

- Période qui apparaît entre 24h et avant le 3ème rêve.
- Le rêve est lié aux événements passés : Quelques mois, quelques années, décennies... mais aussi les vies antérieures.

3- Après le 3ème sommeil profond :

- Période qui apparaît un peu avant le réveil.

- Le rêve est lié aux événements futurs. Il donne des indications pour l'avenir.

Il faut aussi savoir que des apparitions de rêves peuvent survenir à d'autres moments :

- Entre veille et sommeil, ou encore relaxation profonde (niveau NIAM);
- En état de veille lors des rêveries ou encore en état de relaxation peu profonde (niveau NYEU);
- Le niveau du rêve lors du sommeil est appelé MILAN.

3- Les couleurs associées au rêve.

| Couleurs | Emotions négatives associées | Qualités positives associées |
|----------|------------------------------|---|
| BLANC | Colère | Vajra - Orienté vers la production intellectuelle, le savoir |
| ROUGE | Passion - Désir | Padma - Orienté vers la famille, donner la vie |
| BLEU | Ignorance - Confusion | Bouddha - Aime bien dormir - Très équilibré - Ne fais de mal à personne |
| JAUNE | Orgueil - Arrogance | Ratna - Orienté vers la richesse et les biens matériels, vers la solitude |
| VERT | Jalousie | Karma - Orienté vers l'action - Ne sont pas paresseux mais n'accumule pas de richesses matérielles |

4- Le sens des images du rêve

1- Concernant les vies antérieures :

| images du rêve | Vies antérieures |
|---|---|
| Tomber d'une falaise ou dans le vide, etc | Problème d'orgueil - Demi-dieux |
| Brûler dans le feu | Problème de colère, d'agressivité - Enfer |
| Vents forts - On ne voit plus - Des arbres tombent sur nous | Jalousie, Envie - Humain |
| Manger un repas qui se renouvelle sans cesse, gros appétit | Désir, Passion - Animaux |
| Soif, recherche de la moindre goutte d'eau, soif jamais éteinte | Avidité, attachement - esprits avides |
| Rêver d'un palais magnifique, beaucoup de richesses, mais aussi beaucoup de luttes à mort | Pouvoir - Monde des Assuras et des Dieux |

2- Concernant les Réalisations :

| images du rêve | indication de Réalisation | Pratiques associées |
|---|-----------------------------------|----------------------------|
| Se couper la tête | Lever l'EGO, supprimer la Dualité | TCHEU (Dzogchen) |
| Danser dans une marre de sang | Bénédictions de la Vie | YESHE TSOGYEL |
| Des monstres nous poursuivent, des montagnes nous écrasent, mais nous sommes sauvés par un événement surnaturel | Les Obstacles sont levés | DORDJE DRO OULLEU |
| Traverser une rivière, courir à cheval, arriver dans un jardin avec de beaux fruits dorés | Enrichissement, réussite | GUESAR |
| Douche ou pluie qui nous lave, Corps lumineux, Corps nu et heureux | Purification | VAJRASATTVA (Ngondros) |

3- Concernant les Maladies :

Toutes les maladies ont une source Karmique; certaines plus, d'autres moins.

On distingue 4 types de maladies :

1- Maladies kharmiques pures : aucune issue possible sauf la mort;

2- Maladies liées à la négligence : liées à nos habitudes, notre hygiène de vie (manger, boire, fumer, alcool, drogue, la façon de se tenir, faire ou non des exercices, etc.). Un changement de vie suffit le plus souvent;

3- Maladies Curables : besoin de médicaments pour guérir;

4- Maladies liées aux esprits négatifs (Prétas) : les médicaments sont nécessaires mais ne suffisent pas. Il faut y associer des rituels tantriques.

Par ailleurs, le rêve n'est qu'une alerte. Il indique que si nous ne faisons rien, la maladie peut s'installer en nous. Le rêve nous invite à réagir !

| images du rêve | Maladies | influences |
|---|---|---|
| De nombreux singes sautent partout | Frivolité, perturbation de l'esprit | Monde des Dialpos (mauvais esprits Prétas agissant sur le mental) |
| Très mauvaises pensées dirigées contre des amis et surgissant malgré nous | indique que la maladie se met en place | |
| De nombreux serpents, poissons, animaux aquatiques | Maladies infectieuses graves (Lèpres, Sida, etc) | Monde des Nagas |
| Nous-même ou d'autres personnes se battent | Baisse des défenses immunitaires, beaucoup d'agressions | |
| 2 ours luttent entre eux | Epilepsie, rupture d'anévrisme | Energie négative de Raoula |
| Rêve que quelqu'un est mort ou en train de mourir | Signifie que la personne va mieux | |
| Dents qui tombent | On va tomber malade et plutôt gravement | |
| (idem) | Grands changements en cours | |
| images du rêve | Maladies | influences |
| Blessures, coupures | On va tomber malade, mais de façon bénigne | |
| Manger beaucoup de viande | (idem) | |
| Les cheveux tombent ou quelqu'un nous tire les cheveux | Diminution des défenses immunitaires ou du facteur Chance. Des projets peuvent avorter ou mal fonctionner | |
| Marcher en descendant une pente | Le capital chance diminue | |
| Habillé sale, en haillons, comme un clochard ou un yogi, cheveux en bataille, manger de la mauvaise nourriture, etc | Déchéance, beaucoup de douleurs émotionnelles à affronter | |
| Marcher sous la lune et prendre refuge sous sa fraîcheur ou celle d'un arbre | Solitude, on n'est pas heureux | |
| Tomber d'une falaise, brûler dans le feu | Souffrances à venir | |
| Arbres qui s'effondrent, tombent, perdent leurs feuilles, se dessèchent, se fendent | La force vitale nous quitte, la mort est proche | |

| images du rêve | Maladies | influences |
|---|--|-------------------|
| Neige qui tombe abondamment | De grands obstacles se présentent devant nos projets. Mieux vaut attendre et ne pas entreprendre ce projet. | |
| Arbre en pleine forme, beaucoup de fruits, belles feuilles, etc | On va guérir, la force vitale revient et croit | |
| Soleil qui se lève | Bon augure, bonne énergie, tout s'élève | |
| Prendre une douche ou un bain, se baigner dans les rayons du soleil, se sentir frais et jeune | Pacification des obstacles. On peut entreprendre des projets. | |
| Marcher en montant une pente | Le capital chance s'accroît | |
| Voler, monter à cheval | (idem) + vaincre ses peurs, désir de se libérer de problèmes, indique qu'il existe une solution pour s'en sortir | |
| images du rêve | Maladies | influences |
| Chevelure volumineuse, brillante, de couleur vive | Le capital chance s'accroît, vaincre ses peurs, désir de se libérer de problèmes, indique qu'il existe une solution pour s'en sortir | |
| Chevelure bien gonflée, longue ou large | Longue vie et bonne santé | |
| Les cheveux se raccourcissent | Envie de devenir moine | |
| Rêver d'une maladie | Rappel de l'impermanence de toute chose | |
| Rêver qu'on tue quelqu'un de connu | Manque d'amour et de compassion pour cette personne | |
| Rêver qu'on tue quelqu'un d'inconnu | Manque d'amour et de compassion pour les autres en général | |
| Feu | Frustration, obstacles qui empêchent la Réalisation | |
| Eau | Purification | |
| images du rêve | Maladies | influences |
| Montagne | Voie spirituelle, s'élever, apaiser les émotions | |

4- Concernant les femmes enceintes :

| images du rêve | indications |
|--------------------------|----------------------------------|
| Rêve de lion ou de Vajra | On attend ou on désire un garçon |
| Cloche ou Lotus | On attend ou on désire une fille |

5- La pratique du Yoga du Rêve

- Avant de vous coucher, détendez-vous 5 à 10 minutes, sans télé, radio, musique, etc.

- Ensuite, si vous le pouvez, asseyez-vous sur votre lit dans la posture du Vajra. Sinon, allongez-vous dans la posture du Lion couché : sur le côté droit, main droite sous le menton et la joue, bouchant la narine droite, jambes légèrement repliées, main gauche sur la cuisse gauche.

- Maintenant, visualisez la lettre AH blanche et lumineuse. Visualisez cette syllabe-germe au niveau de votre coeur :



- La lettre AH symbolise l'essence de la Vacuité, la dissolution dans la lumière originelle, pure, blanche, non-née, l'ouverture et le début de toute chose.

- Depuis le Chakra du coeur, la lumière se répand tout autour de vous, toute la pièce est progressivement baignée dans cette lumière, y compris vous-même.

- Si vous êtes assis en lotus, allongez-vous maintenant dans la position du lion couché en maintenant la visualisation.

- Tout se dissout. Tout ce qui nous entoure et nous-même nous dissolvons dans cette lumière. Nous devenons la lumière.

- Restez dans cette pure vision lumineuse et tout en vous endormant, faites des souhaits :

- Faire de bons rêves;

- Avoir conscience de rêver au moment même où commence le rêve, sans se réveiller et sans se laisser emporter dans l'oubli que l'on est en train de commencer à rêver;

- Rester conscient que l'on rêve (ce point est très important).

Ces souhaits sont en fait les consignes pour la pratique du yoga du rêve.

- Puis quand vous avancerez dans cette pratique, faites-la évoluer :

- Dès que vous avez conscience que vous rêvez, ne laissez pas le rêve s'imposer et continuer. Arrêtez-le, mais sans effort et sans vous réveiller. Il n'y a pas de lutte, laissez le rêve glisser et se dissoudre, tout en gardant conscience de ce qui se passe.

- **Petit à petit, votre esprit grossier va céder la place à l'esprit subtil** et vous pourrez accéder à la reconnaissance de celui-ci quand il se présentera après l'endormissement (Darmakaya). C'est un bref moment, mais que vous pourrez faire durer et stabiliser grâce à votre entraînement. Puis ensuite l'énergie de RIGPA va se déployer dans le Sambogakaya et s'imposer. Vous pourrez alors reconnaître cette manifestation et endosser le corps de rêve .

Avec ce corps mental, vous pourrez voyager où bon vous semble et accéder à des connaissances supranormales. Vous pourrez aussi pratiquer pendant votre sommeil et même accéder à des enseignements que vous n'avez pas encore entendus : c'est le principal but recherché avec la reconnaissance de l'Etat de RIGPA qui prépare à l'Éveil lors de la mort.

En pratiquant pendant votre sommeil, vous accroissez prodigieusement les réalisations liées à la pratique.

- Enfin, vous pourrez de façon consciente entrer dans le rêve du Nirmanakaya :

Cette fois, vous pourrez diriger votre rêve de façon à découvrir des réponses à des questions, des solutions à des problèmes, vos vies antérieures ou futures, utiliser le rêve pour créer une oeuvre, etc.

Avant de vous endormir, faites des souhaits précis du style :

- J'ai tel problème à résoudre, je veux que la solution soit trouvée dans mon rêve et qu'à mon réveil je m'en souviene parfaitement, etc.

Il est donc important de bien conserver la conscience que l'on rêve tout le long du rêve de façon à s'en souvenir au réveil. Vous pouvez noter celui-ci à votre réveil sur un carnet placé à vos côtés.

6- Vivre la vie comme un rêve

- Le rêve du sommeil est de même nature que l'activité de l'esprit durant le jour en état de veille. C'est une production de l'esprit subjectif. seul l'action physique du corps fait la différence.

Aussi, tout comme vous devez avoir conscience que vous rêvez durant votre sommeil, vous devez avoir conscience des productions de votre esprit et restez vigilants concernant votre vision du réel. Vous serez ainsi plus apte à contrôler votre vie.

- Par ailleurs, prenez l'habitude de considérer la vie comme un rêve, comme si vous continuiez à rêver :

Nous souhaitons tous faire de bons rêves... ainsi la vie peut devenir un bon rêve. Les illusions de la vie vous apparaîtront pour ce qu'elles sont et vous n'accorderez plus autant d'importance à de nombreux facteurs de stress inutiles ou de tourments créateurs de souffrances.

En maintenant une attitude de vie vertueuse, fondée sur l'Amour bienveillant, la Grande Compassion, associés à la Sagesse profonde que procure cette pratique, vous atteindrez un état de Sérénité, de tranquillité et de Clairvoyance dans tous les moments de la vie, surtout les plus pénibles.

- De la même façon, ne considérez pas tous vos rêves comme importants. La plupart ne sont que pures illusions.

Petit à petit, vous allez apprendre à reconnaître ceux qui sont vraiment porteurs de sens et ceux qui ne sont que pures illusions.

Plus votre niveau de Réalisation va s'accroître et plus l'aspect illusoire de tous les phénomènes samsariques vous apparaîtra avec clarté.

La porte de l'Éveil s'ouvrira alors à vous.

L'Accompagnement Bouddhiste des Mourants

1ère Partie

Enseignements, Conseils pratiques,
Consignes d'accompagnement et exercices

D'après Sogyal Rinpoché

Sommaire

| | |
|--|-------|
| 1- Préambule et marche à suivre | p 251 |
| 2- Accompagner le mourant : | p 254 |
| 21- L'écoute et la présence amoureuse et compassionnelle | p 254 |
| 22- Se préparer à parler au mourant | p 258 |
| 23- Faire de la mort un moment sacré | p 260 |
| 24- Reconnaître les signes de la mort qui approche | p 264 |
| 3- Organiser les cérémonies | p 267 |

1- Préambule et Marche à suivre

- Tout d'abord il est indispensable de vous former à cet accompagnement en étudiant et méditant l'intégralité de cette pratique en 3 parties.
- Ensuite vous devez vous engager à être auprès du mourant et à rester avec lui. Vous ne pouvez pas abandonner une personne mourante. Donc, s'il faut vous relayer à plusieurs, organisez-vous bien.
- Accompagner une personne mourante est la plus grande école du Bouddha et tout en vous confrontant à votre propre mort, cette pratique vous ouvre les portes d'une réalisation insoupçonnée et merveilleuse.

- La pratique comporte 3 volets :

- 1- L'enseignement à l'accompagnement, avec des conseils pratiques et des exercices, ainsi que des consignes à suivre lors de l'accompagnement;
- 2- Les paroles et les instructions à dire au mourant ;
- 3- Les prières à effectuer.

Concernant les prières, on peut aussi les pratiquer comme une pratique séparée et régulière, 2 fois par mois, de préférence lors de la pleine lune et de la nouvelle lune, en dédiant cette pratique à tous les êtres morts durant les 15 derniers jours passés et ceux en train de mourir au moment où vous faites cette prière.

- L'accompagnement proprement dit s'organise en 5 étapes :

- 1- La présence amoureuse et l'écoute compassionnelle;
- 2- Ce que l'on doit dire au mourant AVANT la mort ;
- 3- Ce que l'on doit dire au mourant PENDANT la mort ;
- 4- Ce que l'on doit dire au mourant APRES la mort ;
- 5- Les prières à effectuer.

- L'accompagnement doit s'effectuer de la façon suivante :

- Les 2 ou 3 jours précédant la mort : Faire la pratique complète, chaque jour (c.f. paragraphe ci-dessus), plusieurs fois par jour en fonction des souhaits du mourant et de son état de fatigue;
- Pendant le moment de la mort : Dire seulement les instructions du moment de la mort et faire les prières;
- Après la mort et jusqu'au 3ème jours après : Dire les instructions précédentes plus celles des 3 premiers jours, plus les prières. Faites le chaque jour au moins 3 fois par jour.
- Du 4è au 49 ème jour : Dire les instructions du 4ème au 49ème jour, plus les prières, chaque jour et si possible 2 fois par jour.

- IMPORTANT :

- 1- Gardez le corps chez vous (ou dans la chambre d'hôpital) pendant les 3 premiers jours après la mort;
- 2- Si le mourant est un pratiquant avancé, gardez le corps 8 jours en isolation avec un rideau par exemple. il se peut en effet qu'il réalise ce qu'on appelle le corps d'arc en ciel .
- 3- Au moment même de la mort, évitez de pleurer ou de paniquer car cela est dommageable pour l'esprit de la personne mourante. A ce moment, la personne a besoin de se détacher complètement de vous afin de trouver la sérénité et le chemin de la Libération et de l'Éveil. Vos pleurs risquent de la ramener vers vous et au lieu d'atteindre l'Éveil, son esprit ira vers une nouvelle renaissance.

Il est préférable de pleurer ensemble les jours précédents, d'épuiser ensemble tout votre attachement mutuel : pleurez ensemble, exprimez votre amour, dites-vous adieu, embrassez-vous, etc.

Mais au moment même de la mort, vous avez la responsabilité d'accompagner la personne mourante vers le détachement complet.

4- S'il s'agit d'un pratiquant avancé, il n'aura peut-être pas besoin de toutes ces consignes, ni même des prières durant le processus de la mort et les 3 jours suivants. Il n'aura besoin que de votre présence compatissante et silencieuse.

Par contre, à partir du 4ème jour après la mort et jusqu'au 8ème jour, vos prières aideront son esprit à rester fermement dans la Voie de l'Éveil.

Les présentes consignes concernent surtout les êtres ordinaires et les pratiquants débutants et moyens. De toute façon, un pratiquant avancé vous dira quoi faire et ne pas faire.

2- Accompagner les mourants : Enseignements, conseils pratiques, exercices et consignes d'accompagnement.

- La mort est inéluctable. Il arrive un moment où il est illusoire de croire que l'on peut encore sauver une vie qui arrive à sa fin. Aussi il convient d'accepter cet aspect inéluctable de la mort. Ceci est valable pour le mourant et pour les personnes qui vont faire cet accompagnement.

- La personne mourante a besoin de l'amour et du soutien de ses proches. Elle est envahie de terreurs, de peurs profondes, de chagrins, de regrets. Elle doit pouvoir partager ses pensées, ses sentiments et émotions avec quelqu'un qu'elle aime afin d'apaiser son esprit et de partir en paix.

- Vous devez être dans un lieu calme, à l'abri des médecins, de leurs machines et de leur angoisse de la mort. Si le mourant peut mourir chez lui, c'est l'idéal. Si c'est à l'hôpital, faites comprendre ce que vous voulez aux médecins, infirmiers et tout personnel devant s'occuper du mourant.

21- L'écoute et la présence amoureuse et compassionnelle :

- Face à la personne en train de mourir, vous devez faire les premiers pas car le mourant ressent de l'insécurité et n'ose exprimer ce qu'il ressent. Il est prisonnier de la peur de mourir.

La première chose à faire est d'être naturel et simple, serein, de façon à détendre l'atmosphère. Soyez chaleureux, tendre, présent.

- Une fois la confiance établie, invitez le mourant à parler de ce qui lui tient à cœur, en toute liberté. Vous n'êtes pas là pour le juger mais pour l'accompagner, l'aider dans cette étape décisive. Le mourant doit avoir une totale liberté d'expression. Vous devez lui donner l'entière permission de dire tout ce qu'il désire.

- Quand la personne mourante parle, ne l'intérompez pas, ne la contredisez pas, ne minimisez pas ce qu'elle dit. Un mourant est une personne très fragile, très vulnérable, très sensible. Vous devez donc être empli d'amour et de compassion et faire appel à toute votre sensibilité, votre tendresse, votre douceur.

Ecoutez ! Apprenez à écouter, à recevoir en silence. Restez détendu, soyez à l'aise.

Pleurez ensemble si besoin, mais ne paniquez pas.

Restez auprès du mourant jusqu'au bout, même en vous relayant avec d'autres proches formés à cette pratique. C'est le moment le plus important de vos vies respectives.

Cette première étape de présence et d'écoute est primordiale pour aller ensuite plus loin dans l'accompagnement, ne l'occultez pas !

- Si vous le pouvez et si l'occasion se présente, faites de l'humour, mais un humour sensible, non grossier, non médisant. Soyez délicat dans votre humour. Cela rendra la relation plus détendue, plus ouverte, plus sereine.

- Si le mourant exprime des colères, des injures, des reproches, laissez-les s'exprimer. Elles ne vous sont pas adressées. Elles sont provoquées par la peur et les souvenirs qui reviennent.

Vous devez donc faire un effort de conscience pour accepter la personne et tout ce qu'elle dira, sans aucun jugement, ni parti pris.

- Ce dont une personne au seuil de la mort a besoin, c'est qu'on lui manifeste un amour inconditionnel et libéré de toute attente. Soyez naturel, soyez un véritable ami, époux(se), frère ou soeur, etc. Communiquez d'égal à égal et avec toute votre sensibilité, tout votre cœur.

EXERCICES : Considérer cette personne comme s'il s'agissait de vous même.

1- Imaginez-vous être à la place du mourant, en train de mourir. Quelles sont les choses qui vous font peur et celles qui vous

rassurent ? Quelles sont vos émotions, quels sont vos sentiments ?

Vous vous rendez alors compte que vous avez les mêmes besoins, les mêmes désirs fondamentaux de connaître le bonheur et d'éviter la souffrance et la solitude. Vous avez la même peur de l'inconnu.

2- Imaginez-vous dans son lit de mort, confronté à votre propre mort. Visualisez-vous seul(e) et abandonné(e). Vous souffrez, vous êtes désespéré(e), face à l'inconnu.

Posez-vous alors ces questions : De quoi ai-je le plus besoin ? Qu'est-ce qui me ferait le plus plaisir ?

Qu'aimerais-je recevoir de mon époux (se), mes enfants, mes amis ?

Vous savez maintenant ce qu'il faut faire, n'est-ce pas !

- Soyez une présence affectueuse, amoureuse.

Prenez la main du mourant, caressez-lui les mains, les avant-bras, les joues, le front, la chevelure. Caressez-le avec une extrême douceur. Montrez-lui tout votre amour !!!

- Regardez-le dans les yeux avec amour et compassion. Prenez-le doucement dans vos bras. Embrassez-le sur le front, les joues, la bouche (s'il s'agit de la personne aimée).

Pleurez ensemble.

Rappelez-vous tous les bons moments, les bons souvenirs.

Vous trouverez en vous la bonne façon de faire. Faites confiance à votre amour !

- N'oubliez pas que le mourant est en train de tout perdre : famille, ami, travail, richesse, maison, position sociale, son corps, son esprit subjectif, sa vie... il perd tout et tout en même temps. Comment un mourant pourrait rester calme et ne pas éprouver tantôt tristesse, abattement, tantôt colère et amertume, tantôt effroi, peur panique, etc.

- il y a 5 étapes dans le processus d'acceptation de sa propre mort :

1- Le refus;

2- La colère;

3- Le marchandage;

4- La dépression;

5- enfin, l'acceptation.

- Face au refus et à la colère, vous devez simplement reconforter la personne en lui disant que ce qu'elle ressent est normal. Il est normal de refuser la mort, de se sentir frustrer, triste, de se culpabiliser, de ressentir de la jalousie ou toute autre émotion.

- Vous devez aider la personne à sortir ses émotions, ne pas les réprimer. Soyez avec elle complètement, et surtout dans les moments de douleur et de chagrin.

- Petit à petit, le mourant comprendra et acceptera ce qui lui arrive. Ses émotions se calmeront et enfin la sérénité viendra.

- Jusqu'à présent, vous n'avez fait qu'être présent, vous avez écouté, donné de l'amour, laissé le mourant s'exprimer, vous l'avez soutenu dans ses moments d'émotions, vous avez évoqué ensemble les bons souvenirs, pleuré et rit ensemble, etc.

Vous n'avez pas encore prononcé de paroles profondes et sacrées.

Ce n'est que lorsque le mourant accepte sa mort imminente et a trouvé la sérénité que vous pouvez lui parler de l'accompagnement spirituel.

- Le mourant sait qu'il va mourir, mais il compte sur vous, ceux qu'il aime, pour lui confirmer et l'accompagner dans cette étape de transformation.

Par ailleurs, la personne mourante perd ses moyens : elle s'exprime difficilement, entend mal, ne voit presque plus, respire de plus en plus difficilement, ne peut presque plus bouger... Vous devez donc faire pour elle ce qu'elle ne peut plus faire elle-même.

- Il est indispensable, arrivé à ce point de l'accompagnement, de dire la vérité au mourant et de l'accompagner dans le chemin de la libération spirituelle : il est maintenant prêt à vous entendre.

La mort offre une magnifique occasion de se réconcilier avec sa vie entière et se rapprocher de sa vérité intérieure, et enfin, réaliser l'Éveil.

22- Se préparer à parler au mourant :

Que dire à la personne mourante ? Comment lui parler ?

- Tout d'abord, vous devez toujours rester calme et naturel. Approchez-vous le plus possible de son oreille et parlez assez fort car un mourant entend mal. Tenez-lui la main et prodiguez tendresse et caresses. Quand vous lui parlez, restez cependant à l'écoute, car ce que vous allez dire peut susciter d'autres désirs d'expressions. Donc, laissez lui un espace de parole. Parlez lentement, pas trop vite en tout cas. Laissez des moments de silence pour que la personne puisse à la fois bien comprendre ce que vous dites et vous parler si besoin.

- Il se peut qu'à un moment, le mourant aie envie de parler d'une affaire non résolue, en particulier des conflits non résolus avec ses proches ou avec vous. Rappelez-vous que jusqu'au dernier moment de la vie, les erreurs peuvent être réparées et surtout PARDONNÉES.

Soyez donc à l'écoute, le coeur tendre et compatissant. Soyez prêt à pardonner toutes ses erreurs et même à prendre sur vous la responsabilité des fautes.

Il faut savoir qu'un conflit non résolu est le résultat d'un blocage dans la communication entre 2 personnes. Lorsque nous avons été blessés, nous restons sur la défensive et nous nous enfermons dans notre certitude d'avoir raison. Nous refusons de considérer le point de vue de l'autre. Vous devez donc vous préparer à vivre ce moment car il est crucial que vous puissiez dépasser vos émotions négatives liées à un conflit non résolu. Vous

devez être serein face au mourant quand il abordera ce sujet et devez absolument tout lui pardonner avec sincérité.

EXERCICES : Comment résoudre un conflit ?

1- Visualisez en face de vous une personne avec laquelle vous avez eu un conflit qui n'est toujours pas résolu. Vous la voyez d'abord telle qu'elle était au moment du conflit. Que ressentez-vous ? Que va-t-il se passer si vous restez avec cette image d'elle ?

2- Maintenant, considérez qu'un réel et profond changement a eu lieu et que cette personne est beaucoup plus ouverte, aimable, prête à entendre ce que vous avez à lui dire. Visualisez qu'elle est prête à regarder honnêtement les choses et résoudre ce conflit qui vous divise. Elle est accueillante, à l'écoute. Comment vous sentez-vous ?

3- Puis, du fond du coeur, ressentez vraiment ce que vous avez à lui dire. Exposez-lui enfin le problème, exprimez-lui vos sentiments, vos difficultés, vos blessures, vos regrets.

4- Maintenant, imaginez ce que la personne pourrait vous exprimer en retour dans un réel esprit d'ouverture et de pardon.

Continuez ce dialogue entre vous et elle jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à dire et que tout soit pardonné. Vous pouvez écrire ce dialogue.

5- Maintenant, visualisez un être cher en train de mourir face à vous. C'est lui qui vous parle d'un conflit non résolu et vous accuse, vous agresse, vous dit des mots méchants, etc. A votre tour d'être ouvert, aimable, compréhensif, empli d'amour et de compassion, serein et surtout prêt à tout pardonner !!!

Après l'avoir écouté, exprimez-lui tous vos sentiments d'amour (ou d'estime), pardonnez-lui tout, prenez sur vous toutes les fautes.

6- Visualisez maintenant que cette personne s'en va, se détourne, s'éloigne, meurt. Elle vous dit adieu . laissez-la partir sans regret, acceptez ce détachement. Son amour est dans votre coeur pour toujours.

(FIN de l'EXERCICE)

- 2 points sont importants :

1- Vous devez autoriser la personne à mourir;

2- Vous devez la rassurer qu'après son départ, vous et votre famille irent bien, qu'il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Vous et le mourant avez besoin tous deux, de vous détacher l'un de l'autre, tout en étant rassuré sur l'amour qui vous unit et sur la pérennité de ceux qui restent.

Vous devez donc vous préparer à ce détachement, car vous devez laisser partir en paix le mourant.

EXERCICES : Le détachement.

- Imaginez que vous êtes sur le point de prendre l'avion ou le bateau pour un voyage très lointain et pour une très longue période. Toute votre famille est là, derrière la porte vitrée ou sur l'embarcadère. Ils sont là à vous dire adieu en agitant les mains, des mouchoirs, etc. Vous n'avez pas le choix, vous devez partir. . Quel genre d'adieu souhaitez-vous recevoir ? Qu'est-ce qui vous aidera le mieux à partir l'esprit en paix ?

23- Faire de la mort un moment sacré :

Le moment de la mort doit être un grand moment de réalisation spirituelle et d'amour familial et amical. Quel que soit le lieu, habitation ou chambre d'hôpital, vous devez faire de la mort un moment sacré.

- Amenez des fleurs, plantes, photos de famille...
- Amenez des repas préparés par vos soins...
- Mettez au mur des grandes photos d'arc en ciel, des Bouddhas, ces maîtres...
- Passez la nuit à ses côtés...

- Installez un autel bouddhiste près de lui, avec les photos de ses maîtres, les bouddhas de ses pratiques, les textes doivent être à portée de sa main. Brûler des cierges d'encens, allumez des bougies, etc.

La personne doit voir que tout est prêt pour elle, pour son accompagnement spirituel.

- Vous pouvez amener aussi un lecteur audio et passer les pratiques qu'elle aime bien ou lui faire écouter la voix de ses maîtres, etc.

- Si vous êtes à l'hôpital, demander au personnel de cesser tout examen et de déranger le moins possible.

- Et bien sûr, le plus important, vous allez accompagner spirituellement cette personne par un discours d'accompagnement et des prières, la lecture de textes sacrés, etc.

- Rappelez-vous aussi, que même si le mourant sombre dans le coma, son esprit continue de vous entendre et de vous voir. Même après la mort, son esprit est avec vous pendant 49 jours. Il peut lire dans vos pensées en direct et sans aucune barrière de langue. Vous devez donc être vraiment prêt à suivre le mourant jusqu'au bout avec sincérité.

- Si la personne mourante a suffisamment de force, elle peut pratiquer elle aussi. Dans ce cas, encouragez-la, aidez-la, pratiquez avec elle. Plus vous serez nombreux à pratiquer et plus l'inspiration spirituelle et l'atmosphère de foi et de dévotion seront grands et plus le mourant se sentira confiant et serein.

- Si la personne ne peut pratiquer, il est indispensable de pratiquer pour elle. Si le Maître peut venir ce serait une grande bénédiction, mais si ce n'est pas le cas, vous et tous ses amis, les membres de sa famille, d'autres amis spirituels (des pratiquants de sa Sangha) pouvez lui être d'un grand secours.

La récitation des pratiques les plus chers à son coeur lui seront très bénéfiques.

- Bien sûr, vous devez prévenir les membres de sa Sangha. Car, même s'ils ne peuvent se déplacer, même si le Maître ne peut venir, tous vont faire les prières à distance.

- Rappelez au mourant qu'il a une chance extraordinaire de rencontrer des maîtres aussi éminents que (dire les noms de ses maîtres) : pour moi il s'agit de Lama Tertôn Geytrul Jigmé Rinpoché et Son Eminence le Vidyadhara Tertôn Namkhar Drimed Rabjam Rinpoché, ainsi que Son Eminence le Vidyadhara Sogyal Rinpoché et Sa Sainteté Tenzin Gyatso XIVème Dalaï Lama.

- Rappelez au mourant qu'il a une chance extraordinaire de recevoir autant d'enseignements et qu'il a la possibilité de pratiquer. Cela n'est pas donné à tout le monde. Les bienfaits qui en découlent ne l'abandonneront jamais et le bon Karma accumulé demeurera avec lui pour toujours; cela est en soi porteur de Libération.

De la même façon, le fait de pratiquer avec ou pour le mourant, sera porteur de grandes bénédictions pour l'ensemble des pratiquants.

- Si à un moment donné le mourant ne peut plus continuer à pratiquer, la seule chose à faire est qu'il se détende le mieux possible et de demeurer dans la Nature de l'Esprit, rester dans RIGPA, la Vue semblable à l'espace, illimitée, radieuse, lumineuse, bienheureuse et immuable. Dites au mourant que quelque soit les idées qui se présentent, il ne s'y attache pas et qu'il reste dans sa véritable nature de l'esprit.

Fais confiance absolue dans la nature de ton esprit fondamental !

Le mourant peut alors se reposer dans cette vision et dans la pratique que vous faites pour lui.

- Le mourant peut aussi se souvenir de ses Maîtres, ressentir leur présence et celles des Bouddhas qu'il affectionne : Shâkyamuni, Padmasambhava, Yéshé Tsogyal, Menla et autres. Le fait d'éprouver une confiance simple et pur, que le coeur de tous se remplisse de dévotion pour ces Bouddhas et les Maîtres, suffit souvent à immerger la pièce tout entière, et tous les êtres qui s'y trouvent, dans la pureté et la sérénité absolue.

- Mettez une confiance totale dans l'amour, la compassion et la sagesse des Bouddhas et des Maîtres. Vous verrez qu'ils prendront soin du mourant.

- Il est recommandé au mourant qui ne peut rester dans la posture du Vajra (assis en lotus), de s'allonger sur le côté droit, dans la posture dite du Lion couché (Voir le Yoga du rêve).

C'est la posture dans laquelle le Bouddha Shâkyamuni expira.

Main gauche sur la cuisse. Main droite sous le menton, fermant la narine droite. Jambes étendues légèrement repliées.

Cette posture bloque certains canaux négatifs et permet à la personne de reconnaître plus facilement la claire lumière quand elle se présente. cela aide aussi la conscience à quitter le corps par l'ouverture située au sommet du crâne (la fontanelle).

24- Reconnaître les signes de la mort qui approche :

Certains signes vous préviennent que la mort approche, soyez y attentif. Il peuvent survenir 4 à 5 jours avant, mais parfois seulement quelques heures avant. Soyez donc prêt à agir le moment venu avec promptitude.

Quels sont ces signes ? Ils apparaissent dans l'ordre suivant :

241- Perte de l'élément Terre :

- Grande fatigue inhabituelle, incapacité à se lever, à bouger, à garder un objet dans la main;
- Sensation de perte d'équilibre, de tomber dans le vide, même si on est couché;
- La peau change de couleur, devient pâle et blême, un peu jaunâtre;
- Les joues se creusent et des taches sombres apparaissent sur les dents;
- Il peut y avoir du délire mental ou bien l'esprit est très agité puis sombre dans une somnolence profonde;
- Le mourant peut avoir la vision d'un mirage chatoyant.

242- Perte de l'élément Eau :

- Des liquides coulent du nez, de la bouche et parfois des yeux;
- La langue ne remue plus, les yeux donnent l'impression d'être secs;
- Les lèvres sont crispées, la gorge et la bouche se dessèchent. Le mourant a très soif.
- Le corps peut trembler et être agité de mouvements convulsifs;
- L'odeur du corps change et envahit la pièce : c'est une odeur légèrement acide, âcre;

- Le mourant peut avoir la vision d'une brume d'où s'élèvent des volutes de fumées tourbillonnantes.

243- Perte de l'élément Feu :

- La bouche et le nez se dessèchent complètement;
- Le froid envahit le corps depuis les pieds et les mains et remonte vers le coeur;
- Une vapeur chaude peut s'élever au sommet du crâne;
- Le souffle est froid quand il sort du nez ou de la bouche;
- Le mourant ne peut plus ni manger, ni boire = Vous devez lui humecter les lèvres;
- L'esprit alterne entre clarté et confusion et peut avoir l'impression d'être brûlé par des flammes;
- Le mourant peut avoir des visions d'étincelles rouges scintillantes qui dansent au dessus d'un feu.

244- Perte de l'élément Air (la mort est très proche) :

- La respiration devient de plus en plus difficile. Elle est rauque, haletante;
- Les inspirations sont de plus en plus courtes, difficiles et douloureuses;
- Les expirations sont de plus en plus longues;
- Les yeux se révulsent, le corps ne peut plus bouger;
- L'esprit est désorienté et perd conscience du monde extérieur, les perceptions du monde extérieur disparaissent;
- Hallucinations et visions deviennent de plus en plus présentes;
- Le mourant peut avoir la vision d'une torche enflammée ou d'une lampe émettant une lueur rouge.
- Il y a ensuite 3 longues et ultimes expirations et la personne cesse de respirer.

Cependant, elle n'est pas encore morte. A ce stade, vous avez assistez à la dissolution externe. Mais c'est ce moment que nous considérerons comme étant le Moment de la mort (la mort dite clinique). Les instructions du Moment de la mort doivent être dites un peu avant le dernier souffle de préférence. Si ce n'est pas possible, dites-les à ce moment.

L'espace intermédiaire entre l'arrêt de la respiration et le début du processus de dissolution interne dure environ 20 Minutes. Vous avez donc un peu de temps, ne paniquez pas !
Concentrez-vous sur les instructions et les prières.

IMPORTANT :

- Dès que la personne entre dans la phase terminale (les 3 dernières respirations), ne la touchez plus, ne déplacez plus son corps. Empêchez médecins et infirmières de faire quoi que ce soit pendant au minimum 3 à 4 jours, voire 8 si possible dans le cas d'un pratiquant avancé.

En effet, la conscience quitte le corps entre la mort clinique et 4 à 8 jours après et il est impossible de savoir quand exactement car cela dépend du niveau du pratiquant, du Karma, etc. Si le corps est touché, la conscience va être attiré à cet endroit et sortir par ce point de contact au lieu de sortir par la fontanelle.

- Il faut savoir que toucher les parties inférieures du corps provoque une renaissance inférieure. Donc évitez à tout prix de toucher le mourant après son dernier souffle.

3- Organiser les cérémonies

- Comme vous le voyez, les pratiques d'accompagnement et de prière sont essentielles mais demandent du temps puisqu'elles commencent 4 à 5 jours avant le décès et continuent jusqu'au 49ème jour. Il est important que chaque jour au moins une pratique ait lieu et plus si possible.

- Bien évidemment, tous les proches ne peuvent être présents constamment et au même moment. Il vaut mieux organiser des roulements.

- En tant que personne la plus impliquée, efforcez-vous d'être là le plus souvent possible et en particulier durant les jours précédant la mort et le jour même. Quand vous devez vous absentez, faites vous remplacer par une personne de confiance qui connaît les présents enseignements et pourra donc dire les instructions et faire les prières.

- Enfin, organisez pour les proches des cérémonies spéciales, à certaines dates. Si possible faites venir le Maître ou un moine connaissant les techniques du transfert de l'esprit.

Voici les dates les plus importantes :

- Avant le décès et le jour même, faites les pratiques le plus souvent possible;

- Le lendemain du décès;

- Puis tous les 7 jours correspondant à la date et l'heure du décès : soit le 7ème, le 14ème, le 21ème, le 28ème, le 35ème et le 42ème jour. En effet, tous les 7 jours l'esprit qui n'a pas encore réalisé l'Éveil revit sa mort avec effroi. Vous pouvez l'aider ainsi à conserver la sérénité et trouver le chemin de l'Éveil ou d'une bonne renaissance.

- La 4ème semaine, le 22ème jour;

- La 7ème semaine, le 48ème jour et bien sûr le 49ème et dernier jour.

- Le 49ème jour, après la prière, faites une grande fête en l'honneur du mort. (Ne faites aucune fête avant ce jour).

- Puis chaque année à l'anniversaire du décès faites de grandes prières.

Pourquoi à chaque anniversaire ?

Pour 3 raisons :

- 1- L'esprit du mort a réalisé l'Éveil et est devenu Bouddha : dans ce cas vos prières vont attirer ses bénédictions sur vous et vos proches;

2- Il a repris forme dans un des 6 royaumes d'existence : vos prières vont continuer à purifier son Karma, ses émotions perturbatrices, contribuant ainsi à l'amener vers de meilleures renaissances ou vers l'Éveil lors de ces prochaines morts;

3- Il erre dans le Bardo du devenir : vos prières vont le libérer du bardo en l'amenant soit vers une nouvelle renaissance, soit vers l'Éveil.

il existe une 4ème raison : en nous souvenant du mort et en faisant de sa mort une occasion d'élévation spirituelle, nous faisons le Deuil et avançons nous-même sur le chemin de l'Éveil.

Ce jour anniversaire, outre les prières, peut-être l'occasion de fêtes en son honneur ainsi que de dons à des oeuvres, des temples, l'occasion de racheter des animaux devant êtres tués et que vous sauvez, etc., tout acte de mérites qui purifieront le Karma de tous et seront dédiés au défunt et à la libération de tous les êtres.

Accompagnement Bouddhiste des Mourants

2ème Partie

Paroles d'accompagnement et instructions

D'après Sogyal Rinpoché et le Bardo Tödrol Chenmô

Sommaire

| | |
|--|-------|
| 1- Préambule | p 272 |
| 2- Parole à dire avant la mort..... | p 274 |
| 3- Instructions du moment de la mort (A lire)..... | p 280 |
| 4- Instructions des 3 premiers jours après la mort (A lire)..... | p 284 |
| 5- Instructions du 4è au 49è jour après la mort. (A lire)..... | p 291 |

1- Préambule

Ce chapitre comporte 2 grandes parties :

1- Les paroles d'accompagnements;

2- Les instructions; elles-mêmes subdivisées en différents moments.

1- **Les paroles d'accompagnements** sont à dire au mourant seulement lorsqu'il arrive à accepter sa mort imminente et est disposé à vous écouter. Elles arrivent donc après la phase de présence et d'écoute qui est une phase essentielle sans laquelle la suite est inutile.

- Ces paroles sont à prendre comme un guide, une trame et non à lire textuellement. Laissez-vous inspirer par l'amour et la compassion naturelle qui vous habitent.

- N'oubliez pas que si le mourant souhaite parler, vous devez le laisser parler et l'écouter avec attention et amour... Laissez donc des moments de silence... Soyez attentif à ses moindres mouvements du visage et des mains, si petits soient-ils, si faibles soient-ils.

- Ces paroles doivent être dites avant la mort, mais si cela est impossible, vous pouvez les dire juste après la mort de façon plus brève.

2- **Les instructions** sont des consignes précises à lire textuellement (sauf si vous êtes un pratiquant avancé et les connaissez par cœur). Elles décrivent en détail tout le cheminement spirituel des différentes étapes du processus de la mort. De ce fait, elles guident l'esprit du mourant et du mort vers l'Éveil ou une bonne renaissance.

- il y a les instructions à lire juste au moment de la mort, celles des 3 premiers jours et celles du 4ème au 49ème jour.

- Souvenez-vous que cette personne a en elle la nature de Bouddha et qu'elle est sur le point de réaliser l'Éveil, si on lui en donne l'occasion.

- Avant de vous rendre auprès du mourant ou du mort, méditez dans le calme, visualisez les Bouddhas, concentrez votre esprit dans sa véritable nature. Arrivée près de la personne, conservez cet esprit, continuez les visualisations, faites qu'ils entrent avec vous dans la pièce.

- Quand vous parlez au mourant, parlez assez fort et lentement. Visualisez tout ce que vous dites. Visualisez-le au dessus de la tête du mourant ou du mort. Visualisez que les Bouddhas et les lumières purificatrices se fondent en lui. En somme, vous pratiquez pour lui, pour son Éveil. En retour, vous en recevrez d'immenses bénédictions.

- **A ce stade, l'accompagnement doit s'effectuer de la façon suivante :**

- Les moments précédant la mort : vous pouvez dire les paroles d'accompagnement quand le mourant est prêt; cela dépend de chaque cas; 2 jours avant ou 1 heure avant... bien sûr, vous faites aussi les prières;

- Pendant le moment de la mort : Dire seulement les instructions du moment de la mort et faire les prières;

- Après la mort et jusqu'au 3ème jours après : Dire les instructions du moment de la mort plus celles des 3 premiers jours, plus les prières;

- Du 4è au 49 ème jour : Dire les instructions du 4ème au 49ème jour, plus les prières.

2- Les Paroles d'accompagnements

- Je suis avec toi et je t'aime...
- Effectivement tu es en train de mourir. Mais tu ne dois pas t'inquiéter ni avoir peur, car nous sommes là, avec toi, pour t'accompagner jusqu'au bout du voyage.
- Ce qui t'arrive est tout à fait normal, naturel, c'est le sort de chaque être vivant, de chacun d'entre-nous.
- La mort est un processus naturel qui ouvre sur une autre dimension. C'est un passage, une opportunité pour l'Éveil.
- La mort libère de la souffrance et offre l'occasion de se libérer du cycle des existences.
- N'aie aucune crainte car nous allons te guider sur ce chemin.
- J'aimerais que tu puisses rester ici avec moi, mais tu sais que c'est impossible. Je ne veux pas que tu souffres plus longtemps. Le temps que nous avons passé ensemble touche à sa fin, mais je garderai toujours au plus profond de mon coeur tous ces merveilleux souvenirs.
- Notre amour sera toujours vivant en nous.
- Tu ne dois pas non plus t'inquiéter pour moi et le reste de la famille. Nous allons tous bien et nous pouvons vivre sans crainte du lendemain.

- Abandonne tout attachement. Tout ce que tu possédais en ce monde ne te sert plus. Il ne reste que notre grand amour, notre profonde compassion, notre nature de Bouddha.

- Abandonne tout ressentiment, toute haine, toute colère. Tu ne dois plus avoir de regrets.

- Pardonne-toi toutes tes fautes comme je te pardonne du fond du coeur. Nous ne sommes que les enfants de l'illusion et de l'ignorance.

- Laisse la paix envahir ton coeur et ton esprit.

- Tout comme la vie ressemble à une illusion, la mort est aussi une illusion.

- Elle n'est pas la fin de tout. Elle est le début d'une nouvelle perspective : la réalisation spirituelle s'ouvre à toi. Tu peux devenir Bouddha!

- Elle peut être aussi le début d'une nouvelle vie, meilleure et dirigée tout entière vers le Dharma.

- **Voici ce qui va se passer :**

- Le froid va pénétrer ton corps à partir des pieds et des mains et remonter jusqu'au coeur et au crâne.

- Ton corps va devenir plus lourd. Tu auras l'impression de perdre l'équilibre ou de tomber. Mais, rassure-toi, tu es bien allongé ici, sur ton lit.

- Ta vue et ton audition vont disparaître.

- Ta respiration va devenir plus difficile, s'alourdir.

- L'inspiration va être de plus en plus difficile et douloureuse.
- Tu va avoir des hallucinations, des délires mentaux, des moments de grande somnolence et de fatigue extrême.
- Ton corps peut être agité de convulsions, des liquides peuvent couler de tes orifices.
- Tous ces phénomènes sont naturels et indiquent que la mort approche. Ils correspondent à la dissolution des 5 éléments : terre, eau, feu, air et espace.
- Ne lutte pas, ne résiste pas. Abandonne, lâche prise. Laisse la nature faire son oeuvre. Abandonne ce corps pour laissez ta nature de Bouddha s'éveiller et te guider.
- Comme tu peux t'en rendre compte, ton corps te quitte. Ne t'y accroche pas, il n'était qu'une illusion !
- Ton Ego, ton Moi, te quittent. Ne t'y attache pas, ils n'étaient qu'une illusion.
- Ton esprit subjectif te quitte. Laisse le partir sans crainte, il n'était qu'une illusion.
- Même ton Karma actuel va s'éteindre et celui qui pourrait être créé à l'avenir n'a pas encore commencé à se réaliser. Quel grande occasion de libération !
- Tu entres dans un espace intermédiaire, un espace de Libération.
- C'est l'intervalle où se trouve précisément ton esprit véritable.
- La Véritable Nature de ton esprit va se révéler, semblable à un flambeau lumineux qui dissipe les ténèbres des temps infinis.

- Tu peux dès maintenant visualiser et rester dans la Nature de l'Esprit.
- Détend-toi le plus profondément possible, calme-toi. Sois en paix.

- Demeure dans la Nature de l'Esprit, dans l'état de RIGPA, la Vue semblable à l'espace, radieuse, lumineuse, joyeuse, vivante et vibrante, illimitée et immuable.

- Ne t'accroche pas à des idées ou émotions qui pourraient venir, ce ne sont que des illusions.

- Reste dans la Véritable Nature de l'Esprit. Fais confiance, une confiance absolue dans la Nature de ton esprit fondamental.

- Je t'en prie, ne t'accroche pas à la vie. Laisse aller. Dirige toi vers la Libération bienheureuse et l'Etat de Bouddha.

- Je te donne, de tout mon être, avec tout mon amour, la permission de mourir.

- Tu n'es plus seul et tu ne le seras jamais plus.

- Tout notre amour est avec toi.

- Tout l'amour et la grande compassion de tes Maîtres sont avec toi.

- Tout l'amour et la grande compassion de tous les Bouddhas sont avec toi.

- Laisse ton Maître intérieur te guider.

- Tous tes maîtres sont avec toi, ils sont connectés à ton esprit (dire le nom de ses Maîtres) : pour moi il s'agit de Lama Tertôn Geytrul Jigmé Rinpoché et Son Eminence le Vidyadhara Tertôn Namkhar Drimed Rabjam Rinpoché, ainsi que Son Eminence le Vidyadhara Sogyal Rinpoché et Sa Sainteté Tenzin Gyatso XIVème Dalaï Lama. Ils vont te guider sur le chemin.

- Bouddha Shâkyamuni, Padmasambhava, Yeshé Tsogyal, Menla, Dordjé Dro Ou Leu, Guésar de Ling, Vajrapâni, Avalokiteshvara, Manjusri, Tara, Samantabhadra, Amitabha, etc. Ils sont tous avec toi, pour toujours et vont te guider sur le chemin.

- Ils sont tous avec toi, pour toujours. Tous tes Maîtres et tous les Bouddhas sont avec toi. Ressens leur présence pleine d'Amour et de Compassion, pleine de Sagesse et de Sérénité qui se fond en toi.

- L'assemblée infini des Bouddhas de tous les temps se fond en toi.

- Pense aussi à tous ceux qui souffrent en ce moment et à tous ceux qui comme toi sont en train de mourir. Que ton coeur s'emplisse d'une immense compassion et d'un immense amour envers eux.

- Adresse une prière à tous ces êtres, joins-toi à eux. Demande que ta souffrance contribue à soulager la leur.

- Dédie ta propre mort et ta propre souffrance à leur Libération.

- Dis-toi : **Puissé-je prendre sur moi la souffrance de tous les êtres et puissent-ils être libérés de toutes leurs souffrances .**

- Imagine que tu aspirés toutes leurs souffrances comme une fumée qui se dissout dans ton corps et que tu leur souffles la guérison et un bien être complet.

- Dis-toi : **Puissé-je prendre sur moi toute la douleur, la peur et la solitude de tous ces êtres qui sont en train de mourir dans le monde et tous les univers en ce moment même. Puissent-ils être libérés de la douleur, de la peur et de la confusion. Puissent-ils tous trouver le réconfort et la paix de l'esprit. Puissent-ils obtenir une renaissance heureuse et l'Éveil Ultime .**

- De cette façon, ton esprit s'unit au leur et les aide à traverser cette étape. Ta mort aide tous ces êtres à mourir dans la sérénité.

- Comme tu le vois, tu n'es pas seul.

- Maintenant, visualise que ta conscience est une sphère de lumière. Elle jaillit dans l'espace, grandit, grandit et comme une étoile filante, elle pénètre dans le coeur de tous les êtres qui souffrent et meurent en ce moment dans tous les univers. Elle pénètre aussi dans tous les êtres présents ici. Elle pénètre dans tous les êtres que tu as connus dans cette vie et les vies précédentes : époux, épouse, enfants, amis, famille, collègues, ennemis, neutres.

- Cette lumière purifie et guérit toute négativité et tous les Karmas.

- Cette lumière se fond en toi, deviens toi et se fond en toute chose. Elle empli l'immensité infini de l'espace.

- Tout se dissout et se fond dans la lumière spacieuse, libre et joyeuse de l'Etat de Bouddha. Toutes ces expériences ne sont rien d'autres que l'esprit lui-même.

- Reste maintenant dans cette lumière, dans la Véritable Nature de l'Esprit.

FIN des paroles d'accompagnement

Quand vous avez terminé cette phase, laissez du silence, restez à l'écoute, écoutez si le mourant veut parler et invitez-le à rester dans la nature de son esprit. Puis passez aux instructions et ensuite aux prières.

3- Instructions du moment de la mort.

- Ton dernier souffle arrive (ou est déjà venu, ou va venir). C'est ta respiration extérieure qui s'arrête.

Mais ta respiration interne continue et ton esprit reste éveillé, présent. La conscience est toujours là.

- Tu vois d'abord une forme blanche. C'est la goutte blanche du père qui vient du dessus de ta tête. Elle va rejoindre la goutte rouge de la mère venant de la base du ventre.

- Quand la goutte blanche rencontre la goutte rouge, c'est l'arrêt de la conscience, mais pas encore la mort. C'est un arrêt momentané. Une sorte de trou noir sans référence qui dure quelques secondes ou quelques minutes. Un black out momentané.

- Après ce trou noir, se manifeste la Véritable Nature de ton esprit. C'est un moment très bref. Tu peux maintenir ce moment le temps qu'il convient grâce à ton entraînement spirituel, en restant dans la visualisation de cette Vraie Nature de l'Esprit.

- L'état primordial de ton esprit se révèle. C'est un espace lumineux, blanc, peut-être légèrement doré ou bleuté, mais principalement blanc. Il est vivant, vibrant et libre de tout. C'est un espace immense et infini, empli de lumière blanche. C'est une grande lumière spacieuse, agréable, libre de toute fabrication. Il peut aussi parfois y avoir des lumières rayonnantes bleu, jaune, rouge et verte.

- En reconnaissant cette belle lumière comme la Véritable Nature de l'Esprit, tu atteins l'Éveil. Tu deviens un Bouddha, libre, heureux, Omniscient et empli d'Amour, de Compassion et de Sagesse.

- C'est à ce moment que l'EGO, l'esprit subjectif, meurt. Il reste seulement ton continuum mental ayant atteints l'Etat de Bouddha.

- Cette lumière blanche, mère de toute chose, rencontre la luminosité fille aperçue lors des Méditations. C'est au moment de cette rencontre que la reconnaissance se fait et que tu réalises l'Etat de Bouddha. Ayant reconnu la Véritable Nature de ton esprit, tu deviens cet espace lumineux, vivant et libre, joyeux empli d'amour et de compassion : un pur et parfait Bouddha.

- Reconnais cette belle lumière comme étant ta nature fondamentale. N'aie aucune crainte et laisse toi emporter dans cette lumière. Ne résiste pas. Accepte cette lumière blanche et vivante, infinie : elle est la nature fondamentale de ton esprit, ton Etat de Bouddha. Cette espace sans limite, sans référence, libre et heureux est ta Véritable Nature. Ce que tu vois là est ton esprit fondamental lui-même.

- Visualise une belle lumière blanche qui envahit tout l'espace et pénètre en toi. Visualise le Bouddha de ton choix, celui que tu préfères. Il se trouve dans cette lumière et de son corps irradie une lumière blanche, apaisante qui guérit toutes les douleurs, purifie toutes les négativités de ton esprit, ta parole et ton corps et qui purifie toutes tes mauvaises actions et tous tes karmas.

- Cette lumière est emplie d'Amour, de Compassion, de Sagesse, de Joie et elle se fond en toi.

- Tous les Bouddhas et tous tes Maîtres sont avec toi dans cette lumière et se fondent en toi. Tous sont émus par ta mort et répondent avec bienveillance à ton appel. Ils transfèrent leur esprit en toi. Ils fondent leur esprit avec ton esprit.

- Tu es complètement immergé dans cette lumière et tu deviens cette immense lumière d'Amour, de Sagesse et de Compassion.

- Empli ton cœur et ton esprit de cette présence lumineuse. Tu es totalement purifié, entièrement guérit de tout. Ton corps créé par le Karma et l'ignorance se dissout dans cette lumière.

- Maintenant, tu es cette pure lumière d'Amour, de Sagesse et de Compassion. Ce pur corps de lumière qui est le tien maintenant s'élance dans le ciel, s'élance dans l'espace et se fond entièrement, totalement, dans cette présence lumineuse, radieuse et joyeuse.

- Tu es maintenant uni à l'espace pour toujours. Tu es maintenant la pure lumière spacieuse de Bouddha.

FIN des instructions du moment de la mort

Quand vous avez terminé cette phase, laissez quelques secondes de silence.

- Si la personne est seulement mourante, passez ensuite aux instructions des 3 premiers jours de la mort puis celles du 4ème au 49ème jour et ensuite à nouveau aux prières. (En fait vous devez lui lire l'intégralité des instructions tant qu'elle n'est pas encore morte).

- Si la personne est morte, continuez à lire ces instructions durant les 3 jours qui suivent la mort en y ajoutant les instructions des 3 premiers jours suivant la mort. Faites bien entendu les prières à chaque fois après avoir lu ces instructions.

4- Instructions des 3 premiers jours suivant la mort.

En réalité, cette étape peut durer entre 3 à 12 jours selon le niveau spirituel du défunt. Ce qui importe c'est d'en retenir les grandes étapes.

Durant ces 3 jours, on répète les instructions du moment de la mort et on y ajoute les présentes instructions. Après les instructions, on récite les prières.

Il faut aussi garder à l'esprit que toutes ces visions étant des projections de l'esprit, elles peuvent être différentes de ce qui est décrit ici. Par exemple, si vous pratiquez exclusivement Padmasambhava, il est fort probable que vos visions seront majoritairement sur ce Bouddha. Si vous êtes chrétien, vos visions seront à connotation chrétienne, etc.

Si tu n'as pas reconnu la Nature de ton esprit, tu as encore 4 chances d'atteindre l'Éveil.

- La lumière blanche s'estompe progressivement et tu entres dans le Bardo de la Dharmata. Ton esprit fondamental se déploie dans cette dimension de lumière et d'énergie.

- **La 1ère phase du Bardo de la Dharmata** est que tout se dissout en luminosité. Tu as soudain conscience d'un monde fluide, vibrant de sons, de lumières et de couleurs. Tout ton environnement familier se fond en un paysage de lumières qui embrasse tout.

- Ce que tu vois est l'expression des qualités de l'esprit. L'espace est perçu comme lumière bleue, l'eau comme lumière blanche, la terre comme lumière jaune, le feu comme lumière rouge et le vent comme lumière verte.

- Cet espace est étincelant, clair, chatoyant, transparent, multicolore, sans limite, perpétuellement en mouvement. Reconnais-le comme la Véritable nature de ton esprit. Dis-toi : **Ces pures lumières colorées sont l'expression de mon esprit fondamental .**

- A la suite de ces couleurs lumineuses, ton esprit voit alors apparaître les **Bouddhas bienveillants et les divinités paisibles**. Ils se présentent tous devant toi. Ils sont l'émanation de tes propres émotions purifiées, une création de ton esprit fondamental qui souhaite se fondre avec les Bouddhas réalisés.

- Il émane d'eux des lumières très vives, violentes, fortes, mais qui ne blessent pas. Elles sont bleues, blanches, jaunes, rouges et vertes. N'aie pas peur de ces luminosités aveuglantes. Par contre, fuis les douces lumières qui viennent d'en bas et ne sont que l'appel du Samsara.

- Immerge-toi dans ces fortes lumières, ces visions pures des Bouddhas, dans ces lumières vives et aveuglantes : elles sont la Sagesse des Bouddhas. Dis-toi : **Mon esprit et l'esprit des Bouddhas ne font qu'un .**

- Accepte ces images, ces visions de Bouddhas comme étant la Vraie Nature de ton esprit. Elles ne sont rien d'autres que l'Esprit lui-même.

- Ces apparitions vont durer un certain temps qu'il est difficile de définir et pendant lequel tu peux te fondre dans ces visions et les reconnaître. Ainsi tu atteins l'Éveil. En voici le détail :

- Dans un premier temps, se présente la famille des Bouddhas des 5 connaissances.

D'abord, l'Espace sera perçu comme une lumière bleue très vive et très brillante. VAIROCANA le blanc, venu de Ghanavyuha - le bleu domaine des bouddhas du Centre - t'apparaît. Il est assis sur un trône porté par des lions, il tient dans sa main une roue à 8 rayons et étreint sa compagne, la Dame du domaine de l'Espace - Akasadhatesvari. Du cœur de Vairocana et de sa Dame émane la lumière bleue de la conscience. C'est une lu-

mière bleue azur, diaphane, étincelante, si brillante que tu pourrais avoir du mal à la regarder. En même temps jaillira, venant d'un peu plus bas, une douce lumière blanche et terne issue du monde des Dieux, qui cherchera à te séduire. Fuis cette douce lumière et accepte Vairocana, dirige-toi vers la vive lumière bleue azur, lumière de la connaissance suprême. Récite cette prière : Voici la radieuse clarté de la compassion de Vairocana, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle des existences, m^x par la puissante ignorance, puisse Vairocana me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la connaissance de la réalité radieuse, et sa conjointe Akasadhatesvari refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Éveil.

- Ensuite brillera la blanche lumière de l'élément eau. Venant d'Abhirati - le bleu domaine de l'Est- AK-SHOBHYA (Vajrasattva) apparaît. Sa peau est bleue et il tient un Vajra dans sa main. Il est assis sur un trône soutenu par un éléphant et étreint sa conjointe - Bouddha Loccana. Il est accompagné des 2 bodhisattvas Maitreya et Kshitigarbha et des 2 Dakinis Lasya et Poushpa. Du coeur de Vajrasattva et de sa compagne émane une lumière blanche étincelante, très brillante, presque aveuglante. Au même moment, venant d'en bas, une douce lumière couleur de fumée venue des enfers cherchera à te séduire. Rejette cette douce lumière couleur de fumée et accepte la brillante lumière blanche de la suprême connaissance et de la compassion de Vajrasattva et de sa conjointe. Prie avec nous : Voici la radieuse clarté de la compassion d'Akshobhya, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle de l'existence, m^x par la colère et la haine, puisse Vajrasattva me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la connaissance, et la belle Bouddha Loccana refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Éveil.

- Ensuite il brillera la lumière jaune dorée de l'élément terre, intense et brillante lumière. Arrivant de Shri-mat - le jaune domaine du Sud - RATNASAMBHAVA apparaît devant toi. De couleur jaune et tenant en main le joyau qui exauce tous les souhaits, il est assis sur un trône soutenu par des chevaux et étreint son épouse Mami. Il est accompagné des 2 Bodhisattvas Samantabhadra et Akashagarbha et des 2 Dakinis Mala et Dhupa. Du coeur de Ratnasambhava et de son épouse émane la lumière jaune dorée étincelante et diaphane. C'est la lumière de la sensation et de la sagesse fondamentale de l'équanimité. Au même moment jaillira venant de plus bas, la douce lumière bleue du monde humain qui cherchera à t'attirer. Fuis cette douce lumière bleue et accepte

la vive lumière jaune dorée de la pure connaissance de Ratnasambhava. Prie avec nous : Voici la radieuse clarté de la compassion de Ratnasambhava, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle des existences, m^x par l'orgueil, puisse Ratnasambhava me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la sagesse fondamentale de l'équanimité, et son épouse Mamaki refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Éveil.

- Ensuite brillera la lumière rouge du pur élément Feu. Arrivant de Sukhavati - le rouge domaine de l'Ouest - AMITABHA apparaîtra devant toi. De couleur rouge et tenant dans sa main un lotus, il est assis sur un trône porté par des paons et étreint sa compagne Pandaravasini. Il est accompagné des 2 Bodhisattvas Avalokiteshvara et Manjusri et des 2 Dakinis Gita et Aloka. Du cœur d'Amitabha et de sa conjointe émane la lumière rouge de la connaissance discriminative dans toute sa pureté naturelle, étincelante et diaphane de la connaissance discernante. En même temps, venant d'en bas, jaillira la douce lumière jaune du monde des esprits avides qui cherchera à te séduire. Fuis cette douce lumière jaune et accepte la vive lumière rouge d'Amitabha. Prie avec nous : Voici la radieuse clarté de la compassion d'Amitabha, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle des existences, m^x par le désir-attachement et l'avarice, puisse Amitabha me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la connaissance, et son épouse Pandaravasini refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Éveil.

- Ensuite brillera la lumière verte du pur élément air. Arrivant de Prakuta - le vert domaine du Nord - AMOGHASIDDHI apparaîtra devant toi. De couleur verte et tenant dans sa main un double Vajra, il est assis sur un trône d'aigles et étreint sa compagne SAMAYATARA. Il est accompagné des 2 Bodhisattvas Vajrapâni et Sarvanivarana et des 2 Dakinis Gandha et Naivedya. Du cœur d'Amoghasiddhi et de sa conjointe émane la lumière verte de la motivation dans toute sa pureté naturelle, étincelante et diaphane de la connaissance qui accomplit tout. En même temps, venant d'en bas, jaillira la douce lumière rouge du monde des Demi-dieux et des titans qui cherchera à te séduire. Fuis cette douce lumière rouge et accepte la vive lumière verte d'Amoghasiddhi. Prie avec nous : Voici la radieuse clarté de la compassion d'Amoghasiddhi, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle des existences, m^x par la jalousie et l'envie, puisse Amoghasiddhi me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la connaissance, et son épouse Tara refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Éveil.

- Après un certain temps, si tu n'as pas reconnu les Bouddhas et Dakinis paisibles, ce sont les **Bouddhas courroucés** et les Hérukas buveurs de sang qui apparaissent, entourés de feu et de sons très bruyants. Ils peuvent avoir plusieurs visages, plusieurs bras et jambes. Ils ont un regard terrifiant, hurlent et rient comme s'ils rugissaient. Leur corps est entouré de flammes, ils jettent des éclairs, brandissent des armes. Ils sont de couleurs rouge, bleue, verte, noire, jaune. Des crânes gisent à leurs pieds ou sont dans leurs mains comme des bols. Ils sont entourés d'animaux sauvages : tigres, ours, serpents, crocodiles. Des cadavres les accompagnent, etc.

- Ces Bouddhas courroucés sont l'expression de toutes tes négativités qui remontent à la surface. Tout ceci est une production de ton esprit fondamental qui souhaite se libérer de toutes ces émotions négatives.

- Immerge-toi dans ces Bouddhas. Reconnais-les comme étant la Vraie Nature de ton esprit. Par contre, fuis les douces lumières et les sons apaisants qui viennent du bas et ne sont que l'appel du Samsara.

- Accepte les Bouddhas courroucés sans aucune crainte. Ils sont là pour t'aider en détruisant toutes tes négativités et purifier ton Karma. Accepte le rouge feu de la Sagesse des Bouddhas. Dis-toi : **Mon esprit et l'esprit des Bouddhas ne font qu'un .**

- Accepte ces visions de Bouddhas comme étant la Véritable Nature de ton esprit. Elles ne sont rien d'autres que l'Esprit lui-même.

- A la suite des Bouddhas courroucés, peuvent apparaître diverses manifestations de l'esprit :

- Les 8 damoiselles effroyables et les 5 Hérukas buveurs de sang. Chaque jeune fille est d'une couleur différente (blanc, jaune, rouge, noire, orange, vert, jaune et bleu)

- Les 8 sorcières à tête d'animal et les 5 Hérukas buveurs de sang. Chaque sorcière a une tête d'animal différent (Lion, tigre, renard, louve, vautour, faucon, corbeau, hibou).
- les 4 gardiennes des portes à tête d'animal (Truie, cheval, lionne, serpent).
- Les 28 dames, toutes de couleurs différentes et à têtes d'animaux différents.

Tous ces êtres se battent, mangent des cadavres, font des bruits terribles, brandissent des armes, etc. Toutes ces visions horribles sont le fruit de ton esprit. N'en ai pas peur. reconnais-y tes propres projections. Tout ceci n'a pas d'existence substantielle. Ce n'est que la manifestation créatrice de ton esprit fondamental. Accepte toutes ces visions comme une création de ton esprit. Fond toi dans ces visions emplis de compassion. Toutes ces visions ne sont rien d'autres que l'esprit lui-même.

- Si tu n'as pas reconnu les Bouddhas paisibles et courroucés, et toutes ces visions comme Nature de ton esprit, tu entres alors dans **la 3ème étape du Bardo de la Dharmata**. Une mince raie de lumière jaillit de ton coeur et donne naissance à une vision immense, détaillée et précise.

- C'est le déploiement des divers aspects de Sagesse qui apparaissent ensemble comme un tapis de lumières déroulés et de sphères de différentes tailles qu'on appelle des Tigrés. Ce sont des sphères lumineuses et resplendissantes.

- il y a d'abord un tapis de lumière bleu profond où apparaissent par groupes de 5 des Tigrés de couleur bleu saphir chatoyant. Puis, au dessus, apparaît un tapis de lumière blanche avec des Tigrés d'une blancheur cristalline. Puis, au dessus encore, apparaît un tapis de lumière jaune avec des Tigrés dorés. Toujours au dessus, tu vois un tapis de lumière rouge avec des Tigrés rouge rubis.

- Si tu reconnais ces apparitions comme étant la Véritable Nature de ton esprit, tu vois alors un tapis de lumière verte avec des Tigrés vert émeraude et tout se fond alors dans l'espace pur et lumineux de l'esprit.

- Si tu n'as toujours pas fait la reconnaissance, arrive alors la **4ème et dernière étape du Bardo de la Dharmata qu'on appelle la présence spontanée** .

- La totalité de la réalité se présente en un seul déploiement extraordinaire. L'état de pureté primordiale t'apparaît comme un ciel limpide. Puis les déités et les Bouddhas paisibles et courroucés apparaissent suivis des purs royaumes des Bouddhas, les champs purs, et au dessous d'eux apparaissent les 6 mondes de l'existence samsarique.

- A ce moment, tu fais l'expérience d'être investi de pouvoirs de perception et de mémoire extraordinaire et de clairvoyance totale. Tu reconnais tes vies passées et connais tes vies futures au cas où tu renaiss. Tu lis dans tous les esprits et connais parfaitement les 6 mondes. Tu te souviens de tous les enseignements et certains que tu n'as jamais reçus se révèlent à toi.

- Cette vision ne dure qu'un très bref instant. Reconnais-la comme la Véritable Nature de ton esprit. Dis-toi : **Mon esprit et l'esprit des Bouddhas ne font qu'un , Cette pure réalité est l'expression de mon esprit fondamental**

- Prie avec nous : En les Bouddhas, en le Dharma, en la Sangha, je prends refuge. En mon Yi-Dam, je prends refuge. En mon Lama, je prends refuge. Venez à mon secours et par compassion délivrez-moi. Maintenant que je dois errer dans l'état intermédiaire, sous l'emprise des tendances inconscientes emplies de peur et d'effroi, que les Bouddhas paisibles et courroucés me guident et que les puissantes Dakinis referment la porte derrière moi. Libérez-moi des peurs du bardo et de son chemin vertigineux menant au Samsara. Etablissez-moi dans l'Éveil total et parfaitement pur de Bouddha. Attaché à ceux que j'ai aimés, j'erre solitaire, mais maintenant que surgissent les images vides du miroir de mes propres projections, puissent la peur et l'angoisse de l'effr-

oyable bardo être évitées grâce à la compassion infinie des Bouddhas. Maintenant que les 5 lumières pures de la Sagesse Fondamentale brillent ici, puissé-je, sans peur et sans angoisse, reconnaître l'état intermédiaire, puissé-je reconnaître la véritable nature de mon esprit. Alors que je dois souffrir à cause de mon mauvais karma, puissent les divins Yi-dam m'épargner la souffrance. Alors que le son fondamental de la Vérité en Soi retentit comme mille tonnerres, puissent-ils se transmuier pour moi en le son des 6 syllabes **OM MANI PéME HOUNG**. Alors que je souffre ici des actions que j'ai commises à cause de mes mauvais penchants, que m'apparaisse la Claire Lumière qui est la félicité de l'état de Méditation, puissent les 5 éléments ne pas m'être hostiles, puissé-je les voir comme étant les Champs de manifestations des Bouddhas des 5 familles .

- Répétez autant de fois que nécessaire : **OM MANI PéME HOUNG** .

- **Maintenant nos prières vont te guider vers l'Éveil.**

FIN des instructions des 3 premiers jours suivant la mort

Quand vous avez terminez cette phase, laissez quelques secondes de silence, puis passez aux prières. Faites le pendant les 3 jours suivant la mort, une à trois fois par jour, selon vos possibilités. Au 4ème jour, passez aux instructions du 4ème au 49ème jours suivant la mort.

5- Instructions du 4ème au 49ème jour après la mort

En général, on ne donne pas cette instruction à un pratiquant avancé. On le laisse du 4ème au 8ème jour isolé d'un rideau et on ne dit que les prières. Il se peut qu'il réalise le corps d'arc en ciel. En fonction du niveau spirituel du défunt cette phase peut commencer entre le 4ème et le 13ème jour. Mais étant donné qu'il est très difficile de savoir ce qui se passe, on la commencera au 4ème jour. L'important est de retenir les différentes étapes et non les dates.

Maintenant commence le Bardo du devenir.

- Tu n'as pas encore conscience que tu es mort. Ta première impression est que le ciel et la terre semblent se séparer. Les germes de toutes nos tendances habituelles sont réactivées. Ton corps de lumière qui était l'état de RIGPA du Bardo de la Dharmata cède la place à un corps mental et un esprit subjectif.

- Cet esprit est encore doué d'une grande clarté et d'une mobilité. Mais cette fois les directions où il se déplace sont déterminées uniquement par les tendances Kharmiques passées. Il retourne à une manifestation grossière induite par l'ignorance (la non reconnaissance de l'état de RIGPA).

- Les souffles réapparaissent, accompagnés d'états de pensées liés à l'ignorance, au désir et à la colère. Le souvenir de notre corps Karmique antérieur en est le fondement.

- A ce moment, tu vois défiler les images de cette vie que tu quittes. Tu revois les images de ta vie, ta famille, tes amis. Tu vois le lieu où nous sommes. Tu vois les personnes présentes ici. Tout cela t'apparaît comme dans un rêve. Tu ressens des sentiments.

- Ton esprit veut alors retrouver ta maison (si ce n'est pas ce lieu), ou bien des lieux qu'il aime. Il veut revoir les personnes qu'il aime. Ton esprit peut les voir, les entendre, mais ne peut pas communiquer et agir avec eux.

Eux ne peuvent ni te voir, ni t'entendre. Ton esprit peut voyager et revoir tous ces lieux et tous ces êtres que tu aimes. Tu peux aussi lire dans leur esprit à livre ouvert, sans barrière de langue.

- Après un certain temps, tu réalises que tu es mort. Tu réalises que tu es mort en ne voyant pas ton reflet dans un glace, en voyant que tu n'as pas d'ombre, que tes pieds ne touchent pas le sol et ne laissent pas d'empreintes. Tu vas enfin voir ton corps allongé sur son lit de mort avec des personnes autour de toi disant des prières ou en larmes, etc.

- L'activité mentale est très rapide et les tendances à s'attacher aux expériences et croire qu'elles sont réelles reprend le dessus. A ce moment tu vois défiler les images de toute cette vie que tu quittes. Tu revois ta vie, la vie de ta famille, de tes amis jusqu'à ta propre mort que tu verras tous les 7ème jour après ta mort, à la même heure.

- Tu erres ainsi dans le Bardo du devenir comme dans un rêve en croyant que tu possèdes un corps et existes réellement.

- Cependant, tu dois savoir que même dans ce Bardo du devenir, tu as encore une chance d'éviter une renaissance et d'aller dans les champs purs des Bouddhas. (Tout comme le Samsara, les champs purs des Bouddhas ne sont pas un lieu physique, ils sont un mode d'existence). Il te suffit de réciter un Mantra, une prière ou encore de visualiser un Bouddha et te fondre en eux. Que ton esprit se concentre fermement sur ce Mantra, cette prière ou ce Bouddha, ou encore sur l'image de ton Maître, ou même sa voix. Fixe ton esprit sur cela et reste ainsi. Alors tu retrouves la claire lumière joyeuse, immense, vivante, la Véritable Nature de ton esprit.

- Si tu n'arrives pas à te fixer sur la claire lumière, alors des bruits violents créés par les 4 éléments : terre, eau, feu et air, vont se faire entendre. Tu entendras des bruits d'avalanches énormes, des grands fleuves tumultueux, des volcans en action d'une rare violence, des tempêtes terribles. Tu auras l'impression d'être poursuivi par des démons et des bêtes féroces. Ton esprit sera tourmenté, affolé et tu chercheras un corps pour renaître et

fuir ces horreurs. Mais en faisant ceci tu retomberas dans le Samsara et ses souffrances, alors cesse tout effort pour trouver un corps et laisse ton esprit reposer en paix sans distraction.

- Puis 3 abîmes s'ouvriront sous tes pieds : l'un est blanc, l'autre rouge et le 3ème noir. Ils seront l'expression de tes colères, tes désirs et ton ignorance. Voici ce que tu peux faire pour te libérer de ces négativités. Ecoute et visualise cette instruction :

Les 6 émotions négatives sont les germes des 6 mondes. Chacune s'accumule et se rassemble en un point spécifique du corps.

Dans la plante des pieds est située la colère cause de renaissance dans les mondes infernaux. Visualise que la grande lumière des Bouddhas pénètre dans la plante des pieds et purifie entièrement l'émotion de la colère. Les plantes de tes pieds se fondent en lumière, se dissolvent entièrement dans la lumière et toute colère disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à la colère disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

A la base du tronc, au niveau du pubis est située l'avarice cause de renaissance dans le monde des fantômes et esprits avides. Visualise que la grande lumière étincelante des Bouddhas pénètre la base et purifie entièrement l'émotion de l'avarice. La base du tronc se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et toute avarice disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à l'avarice disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Au niveau du nombril est située l'ignorance cause de renaissance dans le monde des animaux. Visualise que la grande lumière blanche et étincelante des Bouddhas pénètre par le nombril et purifie entièrement l'émotion de l'ignorance. Le nombril se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et toute igno-

rance disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à l'ignorance disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Au niveau du coeur est située le doute cause de renaissance dans le monde des humains. Visualise que la grande lumière blanche, infinie et étincelante des Bouddhas pénètre dans le coeur et purifie entièrement l'émotion du doute. Le coeur se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et tout doute disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié au doute disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Dans la gorge est située la jalousie cause de renaissance dans le monde des demi-dieux. Visualise que la grande lumière blanche, infinie, libre et étincelante des Bouddhas pénètre dans la gorge et purifie entièrement l'émotion de la jalousie. La gorge se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et toute jalousie disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à la jalousie disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Sur le dessus de la tête, à 4 doigts du haut du front, est située l'orgueil cause de renaissance dans le monde des dieux. Visualise que la grande lumière blanche, infinie, libre, joyeuse et étincelante des Bouddhas pénètre dans la tête et purifie entièrement l'émotion de l'orgueil. La tête se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et tout orgueil disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à l'orgueil disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Ainsi sont détruites les 6 émotions négatives, ainsi disparaissent tous les Karmas négatifs liés à ces 6 émotions, ainsi se ferment les portes des renaissances dans les 6 royaumes du Samsara. Ainsi s'ouvre la porte de l'Éveil.

Maintenant, le corps tout entier, l'être tout entier se dissout dans la lumière. La racine du Karma est purifié, les liens avec le Samsara n'existe plus, la Voie de l'Éveil est grande ouverte.

Prière pour Amithâba

“ Splendeur ! ’ Merveilleux Bouddha de Lumière Infinie, vous avez à votre droite le Seigneur de la Grande Compassion, à votre gauche le Bodhisattva aux Grands Pouvoirs et vous êtes encerclé par une foule illimitée de Bouddhas et de bodhisattvas.

Le bonheur et le bien-être sont incommensurablement merveilleux en ce domaine paradisiaque que l’on appelle Déwoatchène. Aussitôt que j’aurai transmigré hors de de cette vie, puissé-je y naître sans l’interruption d’autres existences et y voir la Face de “Lumière Infinie”, appelé aussi Bouddha Amithaba.

Bouddhas et Bodhisattvas des dix directions, accordez moi votre grâce, afin que les voeux que j’ai ainsi formulés s’accomplissent sans obstacles.”

Dédions cette pure vertu à la libération de tous les êtres.

Récitons le Mantra d’Amitabha, Bouddha de la Lumière infinie qui purifie tout et guide l’esprit des morts vers sa Véritable Nature et l’y fait demeurer à jamais :

OM AMI DEWA HRIH

A réciter le plus possible (x21, x 50, x 100, x 1000)

- Si tu ne parviens pas à fixer ton esprit dans sa Véritable Nature qui ne fait qu'un avec l'espace, alors tu devras renaître. Tu ne parviendras pas à t'agripper nul part et la grande tornade du Karma t'emportera. Au 49ème jour tu renaîtras.

- Si tel est le cas, nos prières t'aideront et te guideront vers une renaissance meilleure dans le monde des humains afin de parfaire ta connaissance et ta pratique du Dharma jusqu'à ce que tu atteignes l'Éveil.

- Mais du fond du coeur, nous souhaitons pour toi que tu atteignes l'Éveil dès maintenant. Alors, nous t'en conjurons, c'est notre souhait le plus cher, fond toi dans la lumière des Bouddhas, dans la vision d'un Bouddha, de ton Maître ou dans la récitation d'un Mantra.

FIN de l'instruction du 4ème au 49ème jour.

Récitez maintenant les prières. Reportez vous aussi à l'organisation des cérémonies pour faire des séances de prières spéciales à certaines dates. (Voir la 1ère partie de l'accompagnement des mourants).

Accompagnement Bouddhiste des Mourants

3ème Partie

Les Prières

Sommaire

1- Préambule p 299

2- A dire avant les prières p 300

3- 1ère Partie :

Grande Prière.....p 301

4- 2ème Partie :

Pratiques principales et secondaires..... p 311

1- Préambule

- Rappelez-vous que :

1- L'esprit du mort est avec vous pendant 49 jours et qu'il lit directement dans votre esprit sans aucune barrière de langue. Il est donc important que tous ceux qui participent à la prière soient sincères et respectueux;

2- Les prières sont un moyen puissant pour attirer l'attention bienveillante des Bouddhas. Plus vous priez avec Foi et conviction, plus les chances d'Éveil sont grandes;

- En même temps que vous récitez, visualisez les Bouddhas et les lumières au dessus du corps du mourant/du mort, visualisez que ces images se fondent en lui.

- Si vous priez pour les morts en général, et non pour un mort ou un mourant précis dans son lit de mort devant vous, vous pouvez dédier ces prières soit à tous les morts et mourants, soit à certains êtres chers plus particuliers (parents, amis, etc).

2- A dire avant la prière

Nous allons maintenant prier pour toi, pour ton salut. Tout au long de ton voyage, nous serons avec toi et répéterons ces prières et ces instructions tant que cela sera nécessaire.

Sois en paix, n'aie aucune crainte. Tu peux partir dans l'amour, la joie, la sagesse, la sérénité. Laisse la lumière fondamentale envahir ton esprit et se fondre en toi. Maintient toi dans la Véritable Nature de ton esprit.

Nous sommes avec toi jusqu'au bout .

3- Grande Prière

31- PRISE DE REFUGE

En le Bouddha, le Dharma et la Sublime Communauté, nous prenons refuge jusqu'à l'Éveil.

Par le mérite effectué au travers de la générosité et autres vertus, puissions-nous réaliser l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres.

x 3

32- Les 4 pensées incommensurables :

Puissent tous les êtres obtenir le bonheur et les causes du bonheur.

Puissent-ils être libre de la souffrance et des causes de la souffrance.

Puissent-ils ne jamais être séparés de la félicité dénuée de souffrance.

Puissent-ils demeurer en la grande équanimité, libres de tout attachement et de toute aversion.

x 3

**FAITES SONNER LE BOL DE BRONZE OU LE GONG UN CERTAIN TEMPS
ET MARQUEZ QUELQUES MINUTES DE SILENCE CONCENTRE ET MEDITATIF**

Récitons ces vers testamentaires de Longchenpa , Maître Dzogchen du XIVème siècle et intitulés La Lumière immaculée .

Dans un ciel nocturne et sans nuage, la pleine lune Reine des étoiles , va se lever... Le visage de mon seigneur compatissant, Padmasambhava, m'attire vers lui, rayonnant d'une tendre bienvenue.

Je me réjouis de la mort bien davantage encore que ne se réjouissent les navigateurs à amasser d'immenses fortunes sur les mers, ou que les seigneurs qui se vantent de leurs victoires aux combats; ou encore que ces sages qui sont entrés dans le ravissement de l'absorption parfaite.

C'est pourquoi, tel un voyageur qui se met en route quand le temps est venu de partir, je ne m'attarderai pas plus longtemps en ce monde; mais irai demeurer dans la citadelle de la grande béatitude de l'immortalité.

Finie est cette vie qui fut mienne, épuisé est mon Karma et taris sont les bienfaits qu'apportaient les prières, j'en ai fini de toutes les choses du monde, le spectacle de cette vie est terminé.

Dans un instant, je reconnaîtrai l'essence même de la manifestation de mon être dans les mondes purs et vastes des états du Bardo; je suis, maintenant, sur le point de prendre ma place dans le champ de la perfection primordiale.

Les richesses que j'ai trouvées en moi ont procuré le bonheur à l'esprit d'autrui, j'ai utilisé la grâce de cette vie pour réaliser tous les bienfaits de l'île de libération; ayant été tout ce temps avec vous, mes nobles disciples, la joie de partager la vérité m'a empli et m'a nourri.

A présent prend fin tout ce qui nous liait en cette vie, je suis un mendiant sans but qui va mourir comme bon lui semble, ne vous attristez point à mon sujet, mais ne cessez jamais de prier. C'est mon coeur qui, par ces mots, parle afin de vous venir en aide; voyez-les comme un nuage de fleurs de lotus, et vous, mes nobles disciples emplis de dévotion, comme des abeilles y butinant le nectar de la joie transcendante.

Par l'immense bienfait de ces paroles, puissent les êtres de tous les mondes du samsara, dans le champ de la perfection primordiale, atteindre le Nirvana.

(En s'adressant plus particulièrement au mort / mourant) :

Ô, toi, noble fils, toi qui te nomme **(dire le nom du mort / mourant)**, écoute mes paroles : Tout ce que tu vois, tout ce que tu entends et ressens durant les étapes des différents bardos ne sont que des projections de ton propre esprit. Tous les Bouddhas paisibles et courroucés, tous les démons, les sorcières, tous les royaumes, les châteaux, les palais magnifiques ou horribles, les feux, les cadavres, les mondes, les précipices, les cavernes; tous les sons, toutes les musiques paisibles ou infernales, les bruits de tonnerre et d'avalanches; toutes les peurs, les souffrances, les angoisses, les haines, les colères, tous les désirs et attachements, tout ceci ne sont que l'expression de ton esprit. Reste dans le non-agir, le détachement, ne re-

cherche rien, ne t'attache à rien, ne rejette rien non plus. Reste dans la paix et la sérénité, n'aie aucune crainte, aucune aversion, aucun désir, aucun attachement. Reste dans l'équanimité. Reconnais tous ces phénomènes pour ce qu'ils sont : l'expression et la création de ton propre esprit. Vois la nature fondamentale de ton esprit, la claire lumière, vive, brillante, sans limite, vibrante, aveuglante et joyeuse de la Bouddhité et restes-y. Fond toi en la claire lumière et demeures-y. Ainsi tu peux atteindre l'Etat de Bouddha ! **Prie avec nous** : Quoique j'y aie été pendant des ères innombrables, des temps sans commencement, voilà qu'aujourd'hui encore je risque de m'enfoncer dans le marécage de la ronde des existences. Tant de Bouddhas sont parvenus à l'Éveil et moi je ne suis toujours pas libéré. Aujourd'hui je ne veux plus de ce cycle des existences. Mon coeur le craint et le refuse. Maintenant je veux renaître dans un des purs royaumes de gloire d'un Bouddha et y demeurer à jamais. Je visualise que je renaiss sur le palais de lumière de lotus aux pieds de Padmasambhava. Maintenant nous allons invoquer Padmasambhava...

33- Invocation de Padmasambhava :

Nous vous invoquons, Vajra Guru, Padmasambhava, joyau qui accomplit tous les souhaits, puissiez-vous par vos bénédictions accorder les Siddhis ordinaires et les Siddhis suprêmes au mourant / au mort et à tous ceux et toutes celles qui sont morts ou sont en train de mourir en ce moment, dans l'infinité des univers. Accordez-leur l'essence et la bénédiction de la Vue, de la Méditation et de l'Action, l'essence de la Vérité indestructible, la Sagesse Non-Duelle immuable des Bouddhas qui tranche toutes les illusions et tous les Voiles. Purifiez leur Esprit, leur Parole et leur Corps; Conférez leur les 4 initiations; éliminez les empêchements des faiseurs d'obstacles; Purifiez les 4 Continuités; Accordez-leur votre grâce en les rendant expert en les 4 Chemins; Accordez-leur votre grâce en les faisant obtenir les 4 Corps; Purifiez leur Karma et éliminez leurs émotions perturbatrices; Purifiez et éliminez toutes négativités et libérez-les du Samsara et de ses Souffrances; Que votre Nature Lumineuse et vos nobles qualités d'Éveil se fondent en eux et les guident vers l'Éveil; Puissiez-vous transférer leur esprit dans votre pur royaume de Gloire, le Palais de la Lumière de Lotus, sur la Montagne Couleur de Cuivre .

34- Mantra de Padmasambhava :

OM AH HOUNG BENZA GOUROU PEMA SIDDHI HOUNG

- 1- Chanté
- 2- Récité
- 3- En dissolution-Accumulation.

x 21, x 50 x 100 x 1000

A LA FIN FAITES SONNER LE BOL DE BRONZE 3 FOIS

35- Invocation d'Avalokiteshvara :

Nous vous invoquons, ' Avalokiteshvara, Bouddha de la grande Compassion, que votre compassion infinie purifie complètement les 6 émotions négatives que sont : l'orgueil, la jalousie, le désir-attachement, l'ignorance, l'avidité et la haine-colère et les transforme en leur Véritable Nature : les Sagesse des 6 familles de Bouddhas. Purifiez les agrégats de l'Ego et parachevez les 6 actions de la Sagesse transcendante (Paramita) que sont : générosité, enthousiasme, vertu, endurance, concentration et omniscience.

Que votre grace se fonde en nous, apportant l'essence de l'Éveil, la parole de l'Éveil, et l'esprit de l'Éveil et conduise l'esprit du mourant et de tous les êtres mort ou en train de mourir à l'Etat de Bouddha.

Que votre amour bienveillant nous apporte la sagesse et accompagne l'esprit du mourant / du mort et de tous ceux et toutes celles qui sont morts ou sont en train de mourir en ce moment, dans l'infinité des univers., vers l'Éveil parfait, la pure Vacuité .

36- Mantra d'Avalokiteshvara :

OM MANI PADMÉ OUM (OM MANI PÉMÉ HOUNG)

- 1- Chanté
- 2- Récité
- 3- En dissolution-Accumulation.

x 21, x 50 x 100 x 1000

A LA FIN FAITES SONNER LE BOL DE BRONZE 3 FOIS

37- Dédicace de la mort pour la Libération de tous les êtres :

Vous voici arrivé au moment de votre mort. Maintenant au moyen de cette mort, vous allez adopter uniquement l'attitude de l'esprit illuminé, celle de l'Amour et de la Compassion.

Vous atteindrez l'illumination parfaite pour le bien de tous les êtres conscients, qui sont aussi illimités que l'espace.

Puissiez-vous être le protecteur des abandonnés, le guide de ceux qui cheminent, et pour tous ceux qui aspirent à l'autre rive, être une barque, un pont, un gué.

Puissiez-vous être pour tous les êtres, celui qui calme la douleur.

Puissiez-vous être médecin et remède. Puissiez-vous être celui qui soigne jusqu'à la guérison complète tous ceux qui souffrent en ce monde.

De même que l'espace, la terre et les éléments, puissiez-vous toujours soutenir la vie des êtres en nombre illimité.

Et tant qu'elles ne seront pas libérées de la souffrance, puissiez-vous aussi être source de vie pour les créatures innombrables qui peuplent l'espace infini.

**FAITES SONNER LE BOL DE BRONZE OU LE GONG UN CERTAIN TEMPS
ET MARQUEZ QUELQUES MINUTES DE SILENCE CONCENTRE ET MEDITATIF**

4- Pratique principale et pratiques secondaires

On peut continuer les prières avec les pratiques qui étaient celles de la personne que l'on accompagne.

On peut envisager de faire sa pratique principale et une ou deux pratiques secondaires. Il n'est pas obligatoire de les faire toutes, ou de les faire à la suite. Il est possible d'alterner entre le soir et le matin, ou encore chaque jour, etc.

Pour moi, ma pratique principale est AMITABHA.

Quant à mes pratiques secondaires, ce sont GURU YOGA, VAJRASATTVA et Yeshe Tsogyal.

(Vous trouverez ces pratiques auprès de votre Sangha).

Dédicace :

Par ces mérites,
puissent tous les êtres réaliser l'omniscience de l'éveil,
Et ayant vaincu l'ennemi, les négativités et l'illusion,
être libérés de l'océan du samsara,
agité sans relâche par les vagues de la naissance,
de la vieillesse, de la maladie et de la mort.

SENS DE QUELQUES MANTRAS

Invocation et Mantra du Bouddha Shâkyamuni

«Ô, Bouddha Shâkyamuni, guide spirituel suprême, corps, parole et esprit de tous les Bouddhas, vous qui avez tous les pouvoirs, qui êtes le corps, la parole et l'esprit de tous les êtres, y compris de nous-même, accordez-nous vos bénédictions et guidez-nous jusqu'à l'éveil afin que nous puissions amener tous les êtres sans exception à ce même niveau !!!»

TEYATA OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI YÉ SWAHA

Invocation et Mantra de Vajrasatva

«Louange au lien sacré de Vajrasatva ! Ô vajrasatva, puissiez-vous par votre grand pouvoir protéger le lien sacré, puissiez-vous demeurer en nous fermement, nous donner complète satisfaction, croire en nous, être bienveillant, nous accorder tous les accomplissements, nous montrer toutes les activités des êtres éveillés et nous permettre de les pratiquer, rendre notre esprit bon, noble, vertueux et de bon augure. Ô, essence du coeur de Vajrasatva, accordez-nous les 4 initiations, les 4 pouvoirs, les 4 joies, les 4 corps; Ô bienheureux qui personnifiez tous les Tathagata de Diamant, ne nous abandonnez pas, accordez-nous le pouvoir de réaliser la nature de Vajra, l'état de Bouddha; apportez-nous la purification des 4 voiles de l'ignorance, des schémas d'habitude, des émotions perturbatrices et du Karma; apportez-nous la guérison du corps de la parole et de l'esprit; confessez nos fautes; apportez-nous la capacité de transformation. Grand être du Samaya, maintenant ne faites qu'un avec nous. Qu'il en soit ainsi !!!»

**OM BENZA SATO SAMAYA - MANOUPALAYA - BENZA
SATO TAINOPA - TICTA DRIDO ME BAWA - SOUTO KAYO
ME BAWA - SOUPO KAYO ME BAWA - ANOURATKO ME
BAWA - SARVA SIDDHI MENTRA YATSA - SARWA KAR-
MA SOUTSA ME - TSITAM CHRIYA KOUROU HOUNG -
HA HA HA HA HO BAGAWAM - SARWA TATAGATA - BENZA
MA ME MOUTSA - BENZI BAWA MAHA SAMAYA - SATO AH**

Invocation et Mantra de TARA

«Ô, TARA, Bouddha de l'énergie purifiée, symbole de longévité, apporte-nous la guérison, la purification, la stabilisation et la libération. Qu'il en soit ainsi».

OM TARE TOUTARE TOURE SWAHA

Invocation et Mantra de Vajrapâni

«Ô, Vajrapâni, celui qui tient un diamant dans sa main, apportez-nous l'action et l'énergie des Bouddhas, accordez-nous votre protection contre toutes les forces néfastes visibles et invisibles. Unissez en nous la Méthode et la Sagesse; donnez-nous la puissance qui nous permet de faire face avec succès à tous les obstacles et de vaincre toutes les forces négatives intérieures et extérieures. Qu'il en soit ainsi !».

OM Vajrapâni HOUM

Invocation et Mantra d'Avalokiteshvara

«Ô, Avalokiteshvara, Bouddha de la grande compassion, purifiez nos 6 émotions négatives que sont : l'orgueil, la jalousie, le désir-attachement, l'ignorance, l'avidité et la haine-colère; transformez-les en leur véritable nature : les sagesse des 6 familles de Bouddhas. Purifiez les agrégats de l'EGO et parachevez les 6 actions de la sagesse transcendante (Paramita) : générosité, enthousiasme, vertu, endurance, concentration et omniscience. Apportez-nous l'essence de l'Eveil, la parole de l'Eveil et l'esprit de l'Eveil. Qu'il en soit ainsi !»

OM MANI PADMÉ HOUM (OM MANI PÉMÉ HOUNG)

Invocation et Mantra de Padmasambhava

« Nous vous invoquons, Ô Vajra Guru, Padmasambhava, joyau qui accomplit tous les souhaits, puissiez-vous par vos bénédictions nous accorder les Siddhis ordinaires et les Siddhis suprêmes. Accordez-nous l'essence et la bénédiction de la Vue, de la Méditation et de l'Action, l'essence de la Vérité indestructible, la Sagesse Non-Duelle immuable des Bouddhas qui tranche toutes les illusions et tous les Voiles. Purifiez notre Esprit, notre Parole et notre Corps; Conférez-nous les 4 initiations; Éliminez les empêchements des faiseurs d'obstacles; Purifiez les 4 Continuités; Accordez-nous votre grâce en nous rendant expert en les 4 Chemins; Accordez-nous votre grâce en nous faisant obtenir les 4 Corps; Purifiez notre Karma et éliminez nos émotions perturbatrices; Purifiez et éliminez toutes négativités et libérez-nous du Samsara et de ses Souffrances; Que votre Nature Lumineuse et vos nobles qualités d'Eveil se fondent en nous et nous guident vers l'Eveil; Puissiez-vous, le moment venu, transférer notre esprit dans votre pur royaume de Gloire, le Palais de la Lumière de Lotus, sur la Montagne Couleur de Cuivre» Qu'il en soit ainsi !».

OM AH HOUNG BENZA GOUROU PÉMA SIDDHI HOUNG

Invocation et Mantra d'Amitâbha

OM AMI DEWA HRI

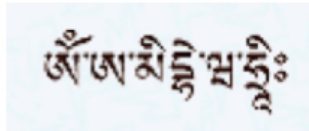
NAMO A'MI T'UO F'UO

南無阿彌陀佛

南无阿弥陀佛

Namu Amita-bul

나무아미타불



南無阿彌陀仏

Namu Amida Butsu

Nāmo Amita buddhāya

नमसुअमिताभ
बुधधिनरुयवुदुय



Nam mô A-di-đà Phật

Mönlam d'Amitâbha : **PRIÈRE POUR AMITHÂBHA**

(Souhaits pour renaître en Dewachen)

Émaho ! (Splendeur !)

NGO TSAR SANGYÉ NANGWA TAYÉ DANG

Merveilleux Bouddha de Lumière Infinie, je vous invoque et demande votre bénédiction,

YÉ SU JOWO TUKJÉ CHENPO DANG

Vous avez à votre droite le Seigneur de la Grande Compassion,

YÖNTU SEMPA TU CHEN TOP NAM LA

À votre gauche, le Bodhisattva aux Grands Pouvoirs, Vajrapâni,

SANGYÉ CHANG SEM PAKMÉ KHOR GYI KOR

Et vous êtes entouré par une foule illimitée de bouddhas et de bodhisattvas.

DÉ KYI NGO TSAR PAKTU MÉPA YI

Le Bonheur et le bien-être sont incommensurablement merveilleux

DEWACHEN SHYÉ JA WÉ SHYING KHAM DER

En ce domaine paradisiaque que l'on appelle Déwatchen (Félicité infinie).

DAK SHYEN DI NÉ TSÉ PÖ GYUR MA TAK

Au moment de quitter cette vie, puissions-nous moi-même et autrui,

KYEWA SHYEN GYI BARMA CHÖPA RU

Y renaître directement sans devoir subir d'autres existences

DÉ RU KÉ NÉ NANG TÉ SHYAL TONG SHOK

Et y contempler le visage de « Lumière Infinie », Amitâbha !

DÉ KÉ DAK GI MÖNLAM TAB PA DI

Amitabha et vous tous, Bouddhas et bodhisattvas des dix directions,

CHOK CHÜI SANGYÉ CHANG SEM TAMCHÉ KYI

Accordez votre grâce afin que les vœux

GEK MÉ DRUB PAR CHIN GYI LAP TU SOL

Que j'ai ainsi formulés s'accomplissent sans obstacles !

TEYATA PENTSA DRIYA AWA BODHANAYÉ SOHA

Le Bouddhisme est socialiste par nature

Page 11 il est dit « Il n’y a pas de possibilité de satisfaction et de libération dans l’approche samsarique »

Que signifie vraiment cette phrase ? Signifie-t-elle que les bouddhistes ne pourraient pas agir dans cette société pour la transformer ?

C’est en réalité tout le contraire.

Il faut comprendre les termes « approche samsarique » de la façon suivante : tant que vous restez dans la perception d’un moi-je solide et réel, que la colère vous anime, que la compassion et l’amour pour tous les êtres ne vous habitent pas, alors vous ne pouvez agir car tous vos actes seront habités d’une vision et d’une motivation erronées.

Je suis bouddhiste. Et je suis un matérialiste spiritualiste (J’ai une conception du monde scientifique mais qui fait place à la spiritualité car il n’y a pas de distinction entre matière et énergie, matière et esprit). Aussi, je voudrai dire ici pourquoi, en tant que bouddhiste, je m’engage dans le combat pour en finir avec le capitalisme.

Contrairement à une idée reçue, les bouddhistes ne vivent pas reclus dans la solitude en se moquant éperdument des souffrances du peuple et ne cherchant que leur libération de façon égoïste. C’est tout le contraire.

Les bouddhistes sont des gens généreux et engagés : ils sont des "combattants" pacifistes mais fermes (non-violence) du partage, de l’entraide, de la fraternité, de la liberté, de la paix, de la solidarité, de l’égalité, de la démocratie et de l’écologie.

Toute souffrance nous est insupportable. Tout acte qui libère d’une seule souffrance est un acte de vertu et de libération plus globale.

Pour nous, il n’y a aucune séparation entre le monde matériel et la quête spirituelle, aucune séparation entre la sphère des apparences et celle de la réalité ultime.

Agir ici et maintenant pour le bien, c’est agir pour la libération ultime.

Nous ne livrons pas un combat contre des êtres humains, mais un combat contre des actions néfastes et des idées néfastes, nous agissons pour des actes et des idées de bien : l'intérêt du plus grand nombre doit l'emporter sur les intérêts égoïstes d'une minorité qui accapare tout. Dans cet état d'esprit, mon choix d'agir pour un renversement du capitalisme au profit d'une société socialiste rencontrent complètement ma vision de l'action citoyenne en tant que bouddhiste. Même si dans ce combat, nous devons malheureusement agir contre des êtres de chair et de sang. Ce qui est primordial, c'est de garder toujours la conscience et la motivation pures.

Certes, il y aura toujours, parmi les bouddhistes, comme ailleurs, certains qui resteront aveugles au vrai sens des enseignements du Bouddha et se complairont dans l'inaction. Tout comme, il y a eu dans l'histoire, des pays qui ont fait du bouddhisme une religion d'état pour asseoir le pouvoir des possédants en vidant le bouddhisme de son aspect révolutionnaire.

Ne nous voilons pas la face : le Tibet a longtemps été un pays où la religion et l'état ne faisaient qu'un et le pouvoir, la richesse et l'éducation étaient réservés aux classes nobles. Certes, il était possible pour des gens du peuple de devenir moine et d'améliorer ainsi leur statut, mais la grande majorité vivait dans une extrême misère.

Cependant, le 14^{ème} Dalaï Lama avait comme projet de moderniser son pays et de séparer la religion de l'état. Il n'a pas pu malheureusement réaliser ce projet du fait de l'invasion chinoise.

Partout où le bouddhisme a refusé de devenir religion d'état, il a été malmené, partout où il est sorti de sa léthargie, il a secoué la société. Rappelons-nous qu'en Chine, bien avant Mao Tsé-Toung, il y a eu des périodes où les temples étaient saccagés et les moines bouddhistes persécutés. Plus récemment, en Birmanie, les moines ont lutté pour la démocratie et ont été emprisonnés et menacés de mort.

En réalité, le bouddhisme est une voie de l'action : contemplation, méditation, étude des enseignements n'ont de sens que dans ce que nous en faisons ici et maintenant, dans notre vie, nos actes, nos paroles et nos pensées.

Le bouddha Shâkyamuni est l'exemple même du bouddhiste engagé : il pris conscience de la misère et de la souffrance et fit le voeux de la dissiper. Il quitta sa position sociale aisée (un prince qui allait devenir roi) pour devenir un mendiant errant. Il affirma que tous les êtres sont égaux et mis en pratique cette vérité, d'abord pour lui-même dans le choix qu'il fit et ensuite dans la sangha.

Qui aurait le courage aujourd'hui parmi les rois, les présidents de pays, les actionnaires d'entreprises capitalistes de renoncer à ses privilèges ? Aucun ! Et parmi les bouddhistes ? Et parmi les doctes révérends assis dans de beaux palais ?

Il est temps pour les bouddhistes et le bouddhisme de faire sa révolution afin de se ré-engager auprès des opprimés et exploités et d'œuvrer pour la libération, ici et maintenant !

S'engager dans l'action politique, syndicale ou sociale représente pour nous un acte de grande vertu au service des autres.

Cependant, nous sommes des êtres humains avec nos faiblesses, et pour agir de façon efficace nous devons aborder cet engagement avec une "motivation pure" : être en paix avec nous-même dans notre esprit et notre coeur, avoir dissiper toute haine et toute colère, reconnaître nos émotions et nos fabrications mentales pour ce qu'elles sont, des illusions, et voir la réalité en face, sans fard.

S'engager en mettant le bien commun au dessus de tout désir et ambition personnels est la seule façon de faire.

C'est à ce niveau que tout l'enseignement du Bouddha est un outil pratique, concret, pour transformer notre esprit et notre coeur en profondeur et nous permettre de devenir des êtres humains meilleurs, des "héros pour la libération des êtres", des Bodhisattvas.

Un site pour avoir les outils de la libération de l'exploitation de l'Homme par l'Homme et de l'esclavage salarié

>> <http://agauchetoute75.jimdo.com>

Livres à lire pour acquérir les outils de la transformation et de la libération sociale et individuelle :

Je ne donnerai que 4 livres, mais 4 livres essentiels et incontournables.

2 sont écrits par de grands maîtres bouddhistes. Vous découvrirez, contrairement aux idées reçues, en quoi le bouddhisme est fondamentalement révolutionnaire et engagé pour le changement social.

1 autre est écrit par Henri Pena-Ruiz et montre en quoi Karl Marx, dépoussiéré de toutes les fausses idées insufflées aussi bien par les trotskistes, les socio-démocrates que par la droite, est toujours d'actualité.

Enfin, 1 autre par Grover FURR qui, à partir des archives soviétiques, démonte tous les mensonges de Khrouchev, en particulier concernant Staline.

Ils s'adressent à tous les bouddhistes, mais plus particulièrement à ceux qui croient encore que rester assis sur son coussin à chercher la libération individuelle, sans agir pour la libération de tous, les libérera. C'est oublier l'interdépendance et la loi de causalité, le moi non séparé d'autrui, c'est oublié la compassion en action, c'est oublié que le bouddhisme est une voie de l'action et du changement.

Je vous invite à lire ces livres avec l'esprit ouvert, curieux et introspectif, l'œil attentif, présent et critique. Faites votre propre expérience grâce à ces livres... Peut-être vous aideront-ils à transformer votre vision du monde et de vous-même et à devenir d'authentiques bouddhistes, c'est à dire des révolutionnaires, des bodhisattvas, d'authentiques êtres humains, soucieux de l'avenir de la planète et du bonheur d'autrui.

1- N'est pas bouddhiste qui veut :

Écrit par le Maître tibétain DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE, aux éditions NIL

Ce livre aborde les 4 sceaux (les 4 vérités) qui fondent la vue et la conduite bouddhiste d'une façon vivante, abordable et moderne.

Pour rappel les 4 sceaux sont :

- Tous les phénomènes produits sont impermanents
- Tous les phénomènes produits sont source de distraction, d'insatisfaction et de souffrance
- Tous les phénomènes sont sans soi autonome car ils sont toujours en inter relation avec tout les phénomènes. Dit autrement nous sommes des "moi non séparés du reste, interconnecté et inter agissant"
- Le nirvana (la libération) est au delà des concepts

DZONGSAR nous permet de comprendre vraiment le sens profond de ces 4 vérités et de leurs implications avec un langage irrévérencieux et drôle.

2- Notes pour une révolution bouddhiste :

Écrit par le Maître Zen américain DAVID R. LOY aux éditions KUNCHAB+

Ce livre aborde de façon brillante, vivante et provocatrice les nécessaires changements que l'humanité doit opérer en elle-même dans sa structure politique, économique, sociale et idéologique pour sauver la vie sur terre, tant d'un point de vue individuel que collectif.

Il interpelle aussi les bouddhistes afin qu'ils participent de tout leur être avec sensibilité et intelligence à ces changements, y compris dans ce qui doit être adapté dans le bouddhisme pour faire face aux défis de ce monde de plus en plus globalisé et pris dans un cercle vicieux de destruction massive, mais pas encore irréversible.

Si vous ne le trouvez pas en librairie, vous pouvez écrire à :

Éditions Kunchab+
Galerie Ravenstein 28
B-1000 Bruxelles
Tél : 0032 (0)2 289 26 50
info@aspeditions.be

3- Marx quand même :

Écrit par Henri Pena-Ruiz, aux éditions Plon

Philosophe, historien, sociologue, économiste, et militant d'un monde délivré de la tyrannie de l'argent comme de celle de l'exploitation, Karl Marx est un penseur plus pertinent que jamais pour notre époque.

Ce livre entend présenter une synthèse aussi méthodique que possible de sa pensée. Une pensée dont il souligne la saisissante actualité au regard des développements les plus récents.

Le titre « Marx quand même » récuse les amalgames qui ont trop longtemps fait obstacle à sa compréhension, voire à sa simple lecture. Il indique sans détour la nécessité de redécouvrir la dimension visionnaire de son oeuvre, affranchie désormais de sa caricature stalinienne. *(Caricature qui s'avère être un mensonge, depuis le travail méthodique de Grover FURR à partir des archives soviétiques {Voir son livre "Khrouchev a menti"})*

4- KHROUTCHEV A MENTI :

Écrit par le Professeur Grover Furr, aux éditions Delga

Dans son « rapport secret » de février 1956, Nikita Khrouchtchev a accusé Joseph Staline de crimes immenses. Le rapport a porté un coup terrible au mouvement communiste international, il a changé le cours de l'histoire. Grover Furr a passé une décennie à étudier le flot de documents provenant des anciennes archives soviétiques et publiés depuis la fin de l'URSS.

Dans cette étude approfondie du rapport Khrouchtchev, il révèle les résultats étonnants de son enquête : **pas une seule des « révélations » de Khrouchtchev n'est exacte !**

Le discours le plus influent du 20^e siècle – sinon de tous les temps – s'avère une escroquerie. **[Ce qu'avait déjà démontré Mikhaïl KILEV dans son étude "Khrouchtchev et la désagrégation de l'URSS"- NDLR]** A télécharger ici >> http://djigmetenzin.-jimdo.com/app/download/7368555214/Khrouchtchev_et_la_desagregation_de_URSS.pdf?t=1442133896

Les implications pour notre compréhension de l'histoire de la gauche sont immenses.

En fondant leurs oeuvres sur les mensonges de Khrouchtchev, les historiens soviétiques et occidentaux, notamment les trotskistes et les anticommunistes, ont véritablement falsifié l'histoire soviétique.

Presque tout ce que nous croyions savoir sur les années Staline est à revoir.

L'histoire de l'URSS et du mouvement communiste est à réécrire complètement.

Roger Keeran, professeur d'histoire à l'Empire State College de New York, co-auteur de "Le Socialisme trahi : les causes de la chute de l'Union soviétique" dit à ce propos :

"Le livre "Khrouchtchev a menti" est un livre magnifique, un formidable travail de recherche et de raisonnement, clair et précis dans son écriture et palpitant dans ses découvertes et conclusions. En ce qu'elle revisite de vieilles sources et utilise le nouveau matériau des archives soviétiques, l'étude de Grover Furr exige de repenser complètement l'histoire soviétique, l'histoire du socialisme et même l'histoire mondiale du XXe siècle. »

Quant à Robert W. Thurston, professeur d'histoire, Miami University ; auteur de *Life and Terror in Stalin's Russia, 1934-1941* (Yale University Press, 1998), il dit :

"Grover Furr a rendu un fier service au champ des études soviétiques en s'attaquant en profondeur au rapport secret de N. Khrouchtchev de 1956. [...] Alors que certaines accusations lancées par Khrouchtchev ont depuis longtemps été rejetées par l'Occident et la Russie, par exemple l'idée que le chef de la police secrète Lavrenti Beria était un agent étranger, de nombreux autres points soulevés par G. Furr sont nouveaux et méritent une attention renouvelée."

Khrouchtchev a menti

GROVER FURR

Éditions DELGA

Prix : 28 euros

Référence : 978-2-915854-68-8

Pour commander ce livre :

Il suffit d'envoyer un chèque de 28 euros à

Editions Delga

38 rue Dunois 75013 Paris,

ainsi que votre adresse postale, et vous recevrez cet ouvrage par la Poste.

Mentionnez bien aussi dans votre courrier le titre souhaité.

