

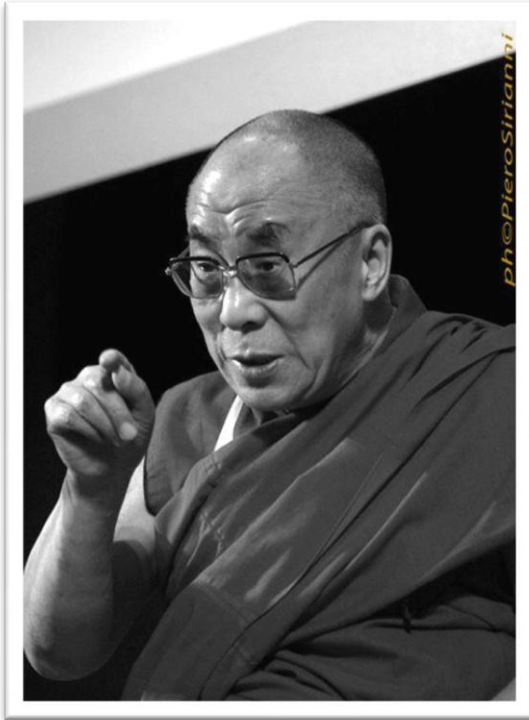


Comment l'on meurt et l'on est conçu

Par Sa Sainteté le Dalai Lama



IM-MORT ETAT INTER-COMMENT L'ON MEURT ET L'ON EST CONCU-Dernière mise à jour
11.07.15



Les facteurs responsables de la mort (les causes ou circonstances de la mort)

La mort peut survenir parce que l'on a épuisé sa durée de vie. Dans le cas d'un être humain, en règle générale, on parle d'une durée de vie d'environ une centaine d'années, c'est le potentiel de vie du corps physique d'un être humain en cette époque. On meurt en dépendance de la force du karma introducteur. Donc, même si vous n'avez pas totalement consommé la durée de vie de votre corps, quand la force du karma introducteur cesse, vous mourez. J'ai eu un attendant qui s'appelait Peunpo et dont j'étais très proche. Il avait aux alentours de 80 ans quand il a commencé à s'en aller, très progressivement, très lentement. Au début, il

pouvait encore aller faire des circumambulations, puis seulement autour des temples qui étaient à l'intérieur du palais. Il avait été l'un de mes compagnons quand j'étais enfant. Il n'était pas très doué pour la plaisanterie ni pour jouer avec moi, mais j'ai toujours eu beaucoup d'affection pour lui. C'était lui qui me donnait à manger et moi je lui jouais toujours des tours et je le grattais sur son crâne chauve. Et donc très graduellement il s'en est allé vers la mort, il n'avait pas de causes et conditions temporaires pour sa mort. C'est là un bon exemple d'une mort survenant après épuisement de la durée de vie.

On peut mourir aussi par épuisement des mérites ; cela fait référence aux gens qui meurent par manque de nourriture, de vêtements, etc.

La troisième cause de mort vient du fait que l'on ne s'abstient pas de ce qui pourrait conduire à la mort, comme par exemple manger avec excès. De nos jours, beaucoup de gens se procurent des voitures à la mode, ce qui leur monte à la tête si bien qu'ils ont des accidents. Ces gens-là meurent parce qu'ils ne sont pas abstenus des causes et conditions accidentelles qui les conduisent à leur mort.

Regardez tous ces gens si nombreux qui meurent à la guerre, c'est tellement effrayant et tellement triste qu'il leur faille mourir sans raison sur un champ de bataille. Il est tellement difficile à l'être humain de survivre, il faut en prendre soin si longtemps [avant qu'il n'arrive à l'âge adulte] et après tout ce dur travail, en une seule seconde, en un coup de fusil assourdissant, cette précieuse vie est perdue. Les êtres humains sont si déments, si stupides, nous avons cette tendance à mener une vie si pleine de contradictions et de conflits. La plupart des animaux et des oiseaux meurent le plus souvent de mort naturelle. Même les animaux sauvages féroces comme les lions et les tigres, ils chassent un daim ou quelque autre animal s'ils ont faim, mais quand ils sont bien nourris, ils vont tout simplement jouer avec les autres animaux ou se reposer tranquillement. Mais les humains ont fait de la chasse un sport.

L'état d'esprit au moment de la mort

Au moment de la mort, l'esprit peut être vertueux ou non vertueux. Il y a des gens par exemple qui, au moment de leur mort, peuvent encore penser 'Je n'ai pas réussi à détruire cet ennemi, et cet autre' et leur esprit sera alors plein de non vertu. Je pense que cela a pu être le cas pour Mao Tsé Toung par exemple, et aussi pour Staline ou pour Hitler qui s'est tiré une balle. Les états d'esprit non vertueux, ou à l'inverse les états d'esprit vertueux, présents au moment de la mort peuvent s'élever soit du fait des pensées qui reviennent à la mémoire du mourant ou parce que ses amis et parents lui rappellent telle ou telle chose. Par exemple, vous pouvez être en train de mourir avec un état d'esprit neutre mais si vos amis viennent évoquer le nom de votre lama ou de votre maître, vous allez peut-être grâce à cela vous souvenir de certaines pratiques vertueuses et mourir dans un état d'esprit vertueux.

Mais on peut aussi mourir avec des états d'esprit non vertueux qui auront été suscités, soit par vos propres souvenirs, ou encore par la présence auprès de vous d'amis et de parents qui se lamentent, vous agrippent la main, ce qui peut perturber votre esprit et vous entraîner à cultiver des pensées d'attachement ou autres. Ces états d'esprit vertueux et non vertueux n'apparaissent que tant que l'esprit en est encore à un niveau grossier.

Il y a des gens qui meurent dans un état d'esprit neutre, ce qui peut arriver si au moment de la mort vous n'êtes capable de vous souvenir d'aucune pratique vertueuse et que personne n'est là pour vous les rappeler. Au moment de la mort, il se peut que vous ressentiez moins de douleur physique et que vous ayez un état d'esprit neutre, exactement de la même manière que vous pouvez avoir un état d'esprit vertueux et un état d'esprit non vertueux.

En langage tantrique, quand on mentionne le niveau grossier, transitoire ou adventice, de l'esprit, on fait référence aux niveaux grossiers de l'esprit qui dépendent des niveaux grossiers du corps physique, tels que les nerfs. Quand les niveaux grossiers du corps cessent de fonctionner, [c'est-à-dire] quand les battements du cœur s'arrêtent, que le sang n'irrigue plus le cerveau et que vous êtes considéré comme biologiquement mort, cela entraîne également l'arrêt du fonctionnement des niveaux grossiers de l'esprit. Du point de vue bouddhiste, après la mort clinique, l'esprit subtil est encore dans le corps, et donc à ce moment-là, il ne peut y avoir qu'un état d'esprit neutre, à moins que l'influence de notre pratique ne soit très puissante et dans ce cas il est possible d'agir sur cet esprit très subtil pour lui conférer un état vertueux. D'une manière générale, ce niveau ne peut être que subtil. L'explication donnée dans l'Abhidharma se réfère au niveau grossier, dans l'Abhidharma supérieur un niveau plus subtil est présenté, alors que l'explication la plus subtile se trouve dans les tantras. Mais quand se manifeste le niveau d'esprit le plus subtil, il s'agit toujours d'un état d'esprit neutre.

Puis le texte explique les diverses visions qui vous apparaissent. Pour ceux qui ont accompli des actions vertueuses, c'est comme s'ils allaient de l'obscurité vers la lumière. Des récits contemporains relatent que lors d'un accident, du fait que l'esprit ou la conscience se dissout, la personne accidentée a la vision qu'elle pénètre dans un tunnel, ou dans une grotte sans fond, au bout duquel elle voit une lumière. De nombreuses personnes reviennent à la vie avec ce type d'expérience [à relater].

Au moment de la mort, on a une vision dans laquelle on voit de nombreuses formes. Si l'on s'est appliqué aux pratiques vertueuses, on aura ces visions, on mourra dans la paix et il y aura moins de douleur quand les vents et les énergies commenceront à quitter le corps. Par contre, ceux qui se sont adonnés aux actions non vertueuses, auront cette vision, ou apparence, de passer de la lumière vers l'obscurité. Cela ne veut pas dire que systématiquement la lumière est quelque chose de bon et l'obscurité quelque chose de mauvais, mais cette explication correspond à notre perception habituelle des choses. Par exemple quand nous allons vers la lumière, cela nous fait plaisir alors que nous pouvons nous sentir tristes quand nous entrons dans l'obscurité. C'est ce que l'on peut constater dans le cas de certaines personnes malades. Quand ces personnes sont sur le point de mourir, elles poussent des cris en disant qu'elles font toutes sortes d'expériences. Peut-être se lamentent-elles ou hurlent-elles d'effroi à la pensée des actions négatives qu'elles ont commises dans leur vie. Indépendamment de cela, il y a aussi des gens qui peuvent avoir des visions très horribles comme celles que l'on peut avoir dans des cauchemars, et cela leur cause une grande souffrance. Ceux qui meurent dans un état d'esprit neutre ne rencontrent aucune des expériences décrites en rapport avec les états d'esprit vertueux et les états d'esprit non vertueux.

Au moment de la mort, des états d'esprit vertueux et des états d'esprit non vertueux, c'est ce qui est le plus puissant qui va se manifester. Puis on ressent avec force 'maintenant je suis en train de mourir, je vais disparaître', et s'élève un sentiment d'attachement puissant pour soi-même et pour son corps, ce qui devient la cause pour prendre naissance dans l'état intermédiaire. Les êtres qui ont parachevé le chemin de 'l'entrée dans le courant' et ceux qui 'ne reviennent qu'une fois' ne font pas l'expérience de cet attachement pour le soi ; si cet attachement apparaissait en eux, ils ne l'accueilleraient pas mais mettraient en œuvre leur sagesse pour le contrecarrer et l'éliminer.

Au moment de la mort, les niveaux grossiers de l'esprit se dissolvent jusqu'à ce que finalement seul demeure le niveau le plus subtil. Dans le contexte des tantras particulièrement, sont enseignées diverses techniques pour pouvoir utiliser ces esprits très subtils, mais il est plus facile d'en parler que de les mettre en pratique. A ce stade la pratique est extrêmement difficile, sauf pour ceux qui bénéficient d'une influence très forte et très profonde venant de leur pratique assidue tout au long de leur vie.

D'où se résorbe la chaleur du corps

Chez ceux qui ont accompli des actions non vertueuses, la chaleur du corps commence à se résorber à partir de la partie supérieure du corps vers le cœur pour finalement s'y résorber. Dans le cas d'une personne qui a pratiqué la vertu, la chaleur commence à se résorber à partir de la partie inférieure du corps vers le cœur pour finalement s'y résorber. C'est à partir du cœur que la conscience quitte le corps. Ici quand on parle de cœur, on ne fait pas référence au cœur physique ordinaire, le muscle qui sert à pomper le sang. Le cœur dans le contexte présent est la partie centrale du corps où réside la goutte indestructible faite des deux gouttes, la rouge et la blanche. Il ne s'agit pas du tout du cœur physique dans son acception commune. En effet s'il en était ainsi, quand on pratique une transplantation cardiaque, la personne mourrait à coup sûr. Ceci dit, les canaux tels qu'ils sont décrits dans les tantras ne sont pas des canaux grossiers pouvant être facilement observés et identifiés. Ce qui ne veut certes pas dire qu'ils n'existent pas, car un pratiquant qui se concentre sur ces canaux peut accomplir de grandes transformations. On rencontre, dans chacune des quatre grandes traditions des Guélouks, des Sakyas, des Nyingmas et des Kagyous, des pratiquants qui par ces pratiques sont capables d'obtenir des transformations et des résultats très nets. Il semble donc qu'en se concentrant sur ce [chakra du] cœur, c'est-à-dire sur la partie centrale du corps, on soit capable d'opérer des changements dans le corps. Cette partie centrale du corps est le lieu où les fluides régénérateurs du père et de la mère s'unissent et où la conscience pénètre [au moment de la conception]. Et

c'est exactement à partir de ce même endroit que la conscience se transfère ou quitte le corps au moment de la mort.

Après la mort, comment l'être de l'état intermédiaire [bardo] vient à l'existence

A l'endroit précis d'où la conscience s'est échappée, exactement à ce niveau et au même moment, dans une parfaite continuité, l'être de l'état intermédiaire vient à l'existence, de manière comparable [au mouvement] des deux côtés d'une balance. Dès que l'esprit de claire lumière se dissout, l'être du bardo vient à l'existence, avec toutes ses facultés des sens telles que la faculté visuelle ; son aspect physique ressemble à celui de sa prochaine existence. Il a des yeux semblables aux yeux des dieux, capables de voir les choses sans obstruction. Il possède également une forme de pouvoir miraculeux par lequel il est capable d'agir ou d'apparaître physiquement en toutes sortes de lieux et de voyager en divers endroits sans obstruction. L'être du bardo peut être vu par des êtres de même type et par les personnes qui par la méditation ont accédé à la vision divine infaillible.

L'état intermédiaire d'une personne qui a pratiqué la non vertu lui apparaîtra sous la forme d'une couleur sombre, comme une couverture noire ou comme l'obscurité de la nuit. Dans le cas d'une personne ayant pratiqué la vertu, il ressemblera à une couverture blanche ou à la lumière de la lune. Ceux qui vont prendre naissance dans le monde de la forme sont de couleur blanche. Il y a bien un état intermédiaire pour celui qui va passer du monde du sans forme à l'un des deux mondes inférieurs [forme et désir], mais dans le cas contraire, pour celui qui transmigre de ces mondes inférieurs vers le monde du sans forme, il n'y a pas d'état intermédiaire.

La vie d'un être du bardo est introduite par le même karma qui est responsable de la vie d'un être humain si cet être est censé renaître en tant qu'être humain. Il a donc une durée de vie spécifique comme les êtres humains. Tant qu'il n'a pas trouvé un lieu de naissance qui lui soit propice, il pourra vivre un maximum de sept semaines.

Comment on prend une nouvelle naissance

Si l'on naît en tant qu'être humain, l'être du bardo voit les semences de son père et de sa mère mais de manière erronée, croyant voir ses futurs parents en train de s'accoupler alors qu'il n'en est rien. Il ne voit pas l'accouplement du père et de la mère à proprement parler, ce qu'il voit c'est l'union du sperme et de l'ovule.

Si l'on doit naître en tant que fille, on souhaite fortement écarter le partenaire féminin et un attachement puissant surgit pour le père avec lequel on souhaite s'unir. C'est le contraire si l'on doit naître en tant que garçon. Mû par la force de ce désir, on s'approche au point de ne plus

voir que les organes sexuels des deux partenaires, ce qui suscite une forte colère chez l'être du bardo. Cette colère le fait mourir et c'est alors que la conception a lieu.

Puis le texte explique qu'est émise, suite à une montée de désir intense, une goutte épaisse de fluide régénérateur, suivie des deux gouttes, le sang et le sperme, et quand ces deux gouttes se mélangent dans la matrice de la mère, cela devient le corps du nouvel être. Ici Sa Sainteté est entrée dans des explications scientifiques selon lesquelles même le plus petit bouton apparaissant sur votre corps vient de multiples causes qui lui sont propres sous la forme de diverses particules. L'union du sperme et du sang dans la matrice de la mère devient comme la crème du lait après qu'il ait bouilli et [la conscience de] l'être de l'état intermédiaire [qui vient de mourir] se laisse piéger dans ce mélange de sécrétions. Du fait que la conception a eu lieu, la participation des autres éléments se produit et les facultés des sens commencent rapidement à se développer. La conscience qui entre dans la matrice de la mère est la conscience fondamentale [ou base de tout] pour les Cittamatras et pour les autres c'est la conscience mentale. Mais pour que cette conception puisse avoir lieu, l'être du bardo doit d'abord faire naître en lui un fort désir d'aller en tel ou tel lieu. Si l'on doit renaître dans un enfer chaud, on a ce fort désir pour la chaleur et si l'on doit renaître dans un enfer froid, on a un fort désir pour la fraîcheur.

Colophon : Extrait d'enseignements de Sa Sainteté le Dalai Lama à propos du *Lamrim dring* (*Exposition intermédiaire des étapes de la voie*) de Djé Tsong Khapa, Dharamsala, 13-25 mars 1998.

Traduction anglaise orale par le Vén. Lhakdor. Transcrit par Joyce, avril-juin 1998. Publié par le Service Education de la FPMT, 2002.

Traduction française dans le cadre du Péba, 2005-2006, Service de traduction francophone de la FPMT.