



Mort, état intermédiaire et renaissance

Par Sa Sainteté le Dalaï Lama



IM-MORT ETAT INTER ET RENAISS- MORT ETAT INTERMEDIAIRE ET RENAISSANCE-Dernière
mise à jour 15.07.2015



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

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

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

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

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

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

Dans tous les cas, l’attitude mentale précédant immédiatement la mort est très importante car, même si à ce moment, un pratiquant même relativement avancé est troublé, le désir et la haine manifestes seront engendrés. En effet, nous possédons tous, en nous, des prédispositions, établies par des actions nuisibles antérieures, prêtes à être stimulées lors de la rencontre de conditions défavorables. Ces inclinations fournissent l’impulsion pour des existences en tant qu’animaux, etc. Similairement, des penchants établis par des actions *vertueuses* passées nous habitent. Lorsque des circonstances favorables seront rencontrées, elles fourniront l’impulsion pour des existences dans des migrations heureuses, par exemple, en tant qu’humain.

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

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

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

Certains, dont les maux ont provoqué le déclin de la température, recherchent la chaleur, renforçant ainsi les aptitudes pour une renaissance comme un être d’un enfer brûlant. A la suite de quoi, ils prennent naissance dans un lieu à la chaleur extrême. D’autres s’attachent à la sensation de fraîcheur ; souhaitant par exemple boire un verre d’eau fraîche, ils augmentent des

tendances pour renaître en tant qu'être d'un enfer froid, créant le lien avec une telle possibilité. Il est donc capital, à l'article de la mort, d'éviter les pensées de désir et de diriger l'esprit vers des objets salutaires.

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

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

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

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

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

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

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

Pour triompher de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort, le désir, la haine et la confusion doivent être vaincus. Leur racine est l'ignorance qui est la conception d'une existence inhérente des personnes et des autres phénomènes. Les médicaments extérieurs soulagent la souffrance superficielle mais ne peuvent pas guérir le problème central. Les pratiques internes, tel que le recours à des antidotes spécifiques du désir et de la haine, sont plus utiles, mais leurs effets restent temporaires. Toutefois, si l'on est capable de détruire leur racine, c'est-à-dire l'ignorance, tous ces maux cesseront d'eux-mêmes.

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

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

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

Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.