



# L'entraînement graduel de l'esprit : Extraire l'essence de cette précieuse vie humaine



Par Sa Sainteté le Dalai Lama

LM-IM-SSDL-ENTRAINEMENT GRADUEL DE L'ESPRIT-Dernière mise à jour 11.07.2015



Ce point comprend deux parties :

1. Exhorter les pratiquants à extraire l'essence de cette précieuse existence humaine
2. Comment extraire l'essence de cette précieuse existence humaine

## 1. EXHORTER LES PRATIQUANTS A EXTRAIRE L'ESSENCE DE CETTE PRECIEUSE EXISTENCE HUMAINE

### LIBERTES ET ATTRIBUTS

La première partie, qui exhorte les pratiquants à extraire l'essence de cette précieuse forme humaine, a trois divisions :

- 1.1. Reconnaître les libertés et les attributs de cette précieuse existence humaine
- 1.2. Se rappeler que cette existence a une grande valeur
- 1.3. Réfléchir à sa rareté et à la difficulté de son obtention

#### 1.1. *Reconnaître les libertés et les attributs de cette précieuse existence humaine*

La première division traite de la reconnaissance des libertés et des richesses, ou attributs, de cette précieuse renaissance, ou existence, humaine et comprend deux parties :

- 1.1.1. les huit libertés
- 1.1.2. les dix attributs

##### 1.1.1. Les huit libertés

Le mot liberté se réfère dans ce contexte à la liberté de s'engager dans une pratique spirituelle. C'est donc un état où l'on est libre de ne disposer d'aucun loisir, de n'avoir ni opportunité ni

temps libre pour pratiquer. Liberté se réfère au fait que l'on est à l'abri des situations défavorables qui entravent notre liberté.

Quelles sont ces situations défavorables où l'on est privé de liberté ?

*1.1.1.1. Quatre situations en rapport avec les êtres humains :*

La première est d'**être né dans un pays barbare** où les quatre sortes de disciples du Bouddha n'existent pas. On appelle 'terre centrale' le lieu où existent les quatre sortes de disciples du Bouddha, et là où ils ne sont pas présents, cet endroit est appelé 'terre barbare'. Dans le cas du Tibet, il n'y a pas de bhikkshounis (moniales pleinement ordonnées), mais à cause de la présence de bhikkshous (moines pleinement ordonnés), on considère que les quatre sortes de disciples sont présents et le Tibet est donc considéré comme une terre centrale. La tradition des bhikkshounis s'est maintenue dans la tradition chinoise bien que l'authenticité de cette tradition n'ait pas encore pu être démontrée. D'une façon générale, dans la tradition chinoise, on trouve la lignée et la tradition des bhikkshounis.

La seconde absence de liberté est d'**être né avec des facultés sensorielles incomplètes**.

La suivante est d'**avoir des vues fausses**, comme croire qu'il n'y a ni vies passées ni vies futures ; ne pas croire en la loi de causalité ; ou considérer que le Bouddha, le Dharma et le Sangha n'existent pas.

La quatrième est d'**être né dans un lieu où l'on ne peut rencontrer le Dharma**, l'enseignement du Bouddha.

Ces quatre situations concernent les êtres humains.

*1.1.1.2. Quatre situations en rapport avec les êtres non-humains :*

Ensuite, **être né dans l'un des trois royaumes inférieurs et comme dieu à longue vie** sont les cas d'absence de liberté pour les êtres non-humains.

Aujourd'hui, puisque nous sommes des êtres humains, nous ne sommes évidemment dans aucune de ces situations non-humaines, mais malgré cela, si nous ne pouvions pas avoir accès au Dharma, l'enseignement du Bouddha, nous ne pourrions rien faire en termes de pratique. Nous sommes nés à une époque dénommée "éon lumineux fortuné" ou "éon de la lampe", mais si nous étions nés en terre barbare, même si le Dharma existait dans le monde, il ne nous serait

pas accessible ; ce qui n'est pas le cas en ce qui nous concerne puisque nous sommes nés en un lieu où le Dharma est accessible. Cependant, si vous êtes nés en un lieu où le Dharma est accessible, par exemple dans un pays bouddhiste où l'on peut avoir accès aux pratiques du Dharma, mais que vos facultés des sens soient incomplètes, vous ne serez pas capables de pratiquer le Dharma. Et si vos facultés des sens sont intactes, mais que vous ayez des vues fausses venues d'habitudes acquises au cours de vies précédentes, vous n'aurez aucune possibilité de pratiquer le Dharma, mais ce n'est pas notre cas. C'est pourquoi, puisque nous possédons ces huit libertés, on peut dire que nous avons obtenu cette précieuse existence humaine qui nous offre libertés et opportunités réelles de pratiquer le Dharma. En prenant conscience de toutes ces qualifications dont nous disposons, nous reconnaissons la valeur de notre vie, nous sentons à quel point elle est rare et précieuse.

#### 1.1.2. Les dix attributs

Le second point qui traite des dix attributs comprend deux parties :

##### 1.1.2.1. Les cinq premiers attributs qui sont appelés *les attributs personnels* :

- être né humain,
- dans un pays central,
- avoir les facultés des sens intactes,
- ne pas avoir commis les cinq crimes haineux,
- avoir foi en le Dharma.

##### 1.1.2.2. Les cinq *attributs en relation avec les autres* sont les suivants :

- l'apparition d'un Bouddha,
- l'enseignement du Dharma par lui,
- le maintien du Dharma,
- sa mise en application par des adeptes

- l'existence de gens dotés de compassion et de bienfaiteurs.

Quand on dit, l'apparition d'un Bouddha, on se réfère à l'Eveil du Bouddha, qu'il a obtenu après avoir accumulé des mérites pendant trois grandes ères cosmiques.

Quand on dit, l'enseignement du Dharma par lui, cela signifie recevoir des enseignements du Bouddha ou de ses disciples.

Le maintien du Dharma signifie que la pratique des enseignements du Bouddha est toujours accessible.

Enfin, sa mise en application par des adeptes signifie que des gens s'impliquent dans la pratique du Dharma<sup>1</sup>.

Puisque ces cinq facteurs existent en relation avec les autres, ils sont appelés 'facteurs contribuant à la pratique'.

Donc, quand vous analysez les choses de cette façon, vous devenez réellement à même d'apprécier votre vie présente. Imaginons que vous soyez nés en tant qu'oiseaux qui volettent de-ci de-là, de par cette nature et cet état d'existence, il n'y aurait rien que vous puissiez faire. D'un autre côté, si certains de nos frères humains nous voyaient assis ici, il se peut qu'ils pensent que nous perdons notre temps et qu'après nous avoir jeté un simple coup d'œil, ils repartent sans nous accorder davantage d'attention.

C'est par la reconnaissance des libertés et des attributs que nous possédons en tant qu'êtres humains que vous prendrez la ferme résolution de ne pas gaspiller votre vie et arriverez à la conclusion que vous voulez vous engager résolument dans la pratique du Dharma. Car si, après avoir rencontré le si précieux Dharma, nous vivons comme ceux qui sont nés en pays barbare, dont la préoccupation essentielle est de s'engager continuellement dans des actes négatifs, c'est une honte, c'est un déshonneur.

### **1.2. *Se rappeler que cette existence a une grande valeur***

Le second point traite de la réflexion sur la grande signification de cette existence humaine. Si nous ne sommes pas capables de pratiquer le Dharma dans le but d'obtenir un bonheur durable mais que nous restons dans la confusion d'essayer simplement d'accéder au bonheur dans cette vie, nous ne valons pas mieux que les animaux. Dans ce cas, même si nous avons obtenu une renaissance favorable puisque nous avons cette forme humaine, nous sommes néanmoins semblables à des animaux. Les animaux se débrouillent très bien quand il s'agit d'atteindre des

---

<sup>1</sup> Il semblerait que la phrase soit incomplète dans le transcrite en anglais.

objectifs limités à cette vie. Prenons par exemple le cas des animaux sauvages : en termes de structure physique, ils sont parfaitement adaptés pour attraper leurs proies ; et dans le cas des herbivores, ils sont également parfaitement adaptés pour survivre en se nourrissant d'herbe et de végétaux. Ils sont donc pourvus des qualités nécessaires pour prendre soin de leur vie. Si nous, dans notre confusion, nous ne sommes préoccupés que de cette vie, nous ne valons pas mieux que ces animaux.

Les animaux sont aussi très doués pour s'allier avec leurs amis et attaquer leurs ennemis ; certains d'entre eux sont également capables de faire des plans, d'autres d'utiliser une sorte de langage pour se faire comprendre les uns des autres. J'ai vu une fois une espèce de perroquet qui était capable de reconnaître les couleurs, on lui avait appris le nom des couleurs et quand on lui montrait du vert, il réagissait immédiatement en disant "vert" puis, si on lui montrait du bleu, le perroquet disait "bleu". Je doute de la profondeur et de la stabilité de ses connaissances mais il avait en tous cas une connaissance superficielle de ce sujet.

En 1954, en revenant de Dromo, je suis passé par le monastère de Taktra où j'ai rencontré Taktra Rinpoché. A cette époque, il était toujours en vie et il fut très content de me voir. Plus tard, après son décès, un stoupa fut construit à cet endroit. Nous avons passé une soirée tranquille qui s'est terminée par une promenade près de la rivière. Cela se passait après la cérémonie de consécration. La rivière était en crue. Il y avait une île tout en longueur où se trouvaient quelques vaches. L'une de ces vaches, qui jouait le rôle de chef, entraîna toutes les autres et elles commencèrent toutes ensemble à se diriger vers une certaine direction. Nous l'observions pour voir ce qu'elle allait faire. Elle est allée jusqu'à l'extrémité de l'île pour essayer de traverser. Elle savait de quel côté le courant avait le plus de force et s'est donc dirigée du côté où le courant était le moins fort. Elle a été parfaitement capable de ce genre de calcul et nous avons vu qu'elle passait très aisément. Il semble donc que même les animaux sont capables de prendre soin d'eux-mêmes dans ce genre de situation. Cela m'a vraiment surpris, ces êtres n'ont pas l'intelligence des êtres humains mais ils sont capables de planifier à court terme et de raisonner jusqu'à un certain point. C'est comme pour les papillons, quoique, chaque fois que je pense aux papillons, je trouve qu'ils ont une vie très triste. Ils pondent leurs œufs sur des feuilles qui serviront ultérieurement de nourriture pour les larves, ces futures chenilles sont complètement sans défense et tous les œufs sont pondus les uns contre les autres. On peut appeler cela potentiel naturel ou prédisposition. En tant que bouddhistes, quand on observe les divers comportements des divers êtres vivants, qu'on voit toute cette variété, on dit que c'est le résultat du karma, quoique cela puisse également tenir à leurs constituants physiques. En tous cas, ils sont tout à fait experts dans l'art de prendre soin d'eux-mêmes et dans certains cas, ils sont même plus efficaces que les humains. C'est pourquoi, il est dit ici, dans le texte du Lamrim,

que si vous êtes assez aveugle pour vous complaire uniquement dans les plaisirs de cette vie, vous ne valez pas mieux que les animaux, tout humains que vous soyez.

Afin de pratiquer le chemin du Mahayana, il nous faut obtenir une précieuse existence humaine comme nous l'avons expliqué auparavant. Dans la *Lettre à un disciple*<sup>2</sup>, il est dit que cet esprit puissant que les êtres humains possèdent ne se trouve chez aucun autre type d'êtres, ni chez les dieux, ni chez les nagas, ni chez les demi-dieux, etc. Certains dieux du royaume du désir peuvent avoir acquis, venant d'une vie précédente en tant qu'humains, une forte familiarisation avec la voie et dans ce cas leur 'base', leur type de naissance, peut leur permettre d'atteindre le chemin de la vision, mais généralement une renaissance dans un royaume supérieur ne permet pas d'obtenir l'état d'arya<sup>3</sup>. Donc, puisque nous avons la chance de disposer d'une précieuse existence humaine, pourquoi la gaspiller, pourquoi ne pas lui donner tout son sens ? Si vous gaspillez cette vie, vous ne faites rien d'autre que vous abuser vous-mêmes. Qu'y a-t-il de plus sot, de plus stupide que cela ? Au cours de nombreuses vies passées vous avez traversé maints lieux escarpés, maints états négatifs d'existence, et seulement pour une fois, dans cette vie-ci, après tous ces passages par des à-pics pleins de danger, vous avez pu vous libérer de tous ces obstacles dangereux. Maintenant que vous avez enfin cette liberté, si vous ne donnez pas un sens à votre vie, ce doit être qu'on vous a jeté un sort ! Comme il est dit dans le *Bodhisattvacaryavatara* :

'Maintenant que j'ai obtenu cette précieuse renaissance humaine,

Si je n'habitué pas mon esprit à la vertu,

Rien ne pourra être plus fou,

Rien ne pourra être plus stupide.'

Donc, en fait, cette existence humaine si précieuse permet non seulement d'accomplir le but ultime, le bonheur à long terme, mais elle permet également la réalisation d'objectifs temporaires et le développement de nos qualités.

Maintenant que nous avons cette précieuse forme humaine, si nuit et jour nous ne faisons pas tout notre possible pour réaliser le nirvana et l'Eveil, c'est comme si, ayant visité un continent empli de pierres précieuses, nous en revenions les mains vides. Nous avons déjà discuté pendant des jours et des jours du caractère unique de l'être humain, qui n'a rien à voir avec la taille de son corps mais avec l'intelligence et le développement du cerveau. L'être humain est donc unique dans l'aspect négatif où il s'avère le plus destructif, comme dans l'aspect positif et

---

<sup>2</sup> Skt. *Sisya-Iekha*, de Chandragomin.

<sup>3</sup> Un 'arya' ou être supérieur est un être qui a obtenu la perception directe de la vacuité, ce qui correspond au chemin de la vision.

constructif où il a le potentiel de développer à l'infini des qualités comme la bonté, l'amour, la compassion et l'altruisme. Seul l'être humain a la capacité de réfléchir sur la profonde signification de la réalité ultime ou vacuité. Les animaux et les autres êtres peuvent avoir une compassion et un amour limités ; ils peuvent aussi trouver les moyens de se protéger de certaines souffrances temporaires et de se procurer des bonheurs fugaces, mais ils ne peuvent faire davantage. Ainsi, d'un côté l'être humain peut être très destructeur, très négatif, mais de l'autre il a ce merveilleux pouvoir de développer des qualités positives et constructives.

C'est à vous de choisir si vous désirez mener une vie destructive ou constructive, tout est entre vos mains, comme l'a expliqué le grand maître Nyingmapa Teundroup Tènpè Nyima. Si vous menez une vie négative, si vous vous laissez contrôler par les émotions perturbatrices et que vous menez une vie destructive, alors vous donnez de la force à l'aspect négatif. Au contraire, si vous essayez de contrôler vos corps, parole et esprit en ne leur permettant pas d'être régis par les émotions perturbatrices négatives et si vous faites de votre mieux pour être bénéfiques aux autres êtres en vous mettant à leur service, alors votre vie devient précieuse. Tout est donc entre vos mains, c'est à vous de décider si vous voulez contribuer au bonheur de tous ou si vous voulez apporter malheur et souffrance aux autres et à vous-mêmes. A quoi sert de vivre si vous ne faites qu'apporter la souffrance aux autres ? De plus, si dans votre vie vous n'avez pas d'autres préoccupations que votre survie, vous n'êtes pas supérieur aux animaux. Vous pouvez donc être extrêmement utile comme extrêmement nocif. Vous pouvez être extrêmement destructeur et qu'on se souvienne de vous après votre mort mais je pense que cette sorte de vie ne présente aucun intérêt ; le mieux que vous puissiez faire maintenant est de mener une vie constructive, de sorte que l'on se souvienne de vous pendant longtemps à cause de vos activités bénéfiques.

### **1.3. Réfléchir à sa rareté et à la difficulté de son obtention.**

Ce troisième point a pour sujet la rareté de l'existence humaine, le fait qu'il soit très difficile de l'obtenir. Il est dit dans un soutra que les êtres qui, étant morts dans un royaume de migration douloureuse, renaissent dans un royaume de migration heureuse sont extrêmement rares mais que ceux qui quittent (par la mort) un royaume de migration heureuse pour renaître dans un royaume de migration douloureuse sont aussi innombrables que les atomes de ce monde. La raison en est donnée dans *les Quatre Cents Strophes d'Aryadéva* où il est dit que la majorité des êtres vivent de manière incorrecte au lieu de vivre de manière correcte. C'est pour cette raison que la majorité des êtres ordinaires tombent dans des états d'existence négatifs. Même si nous obtenons une renaissance humaine, si nous ne faisons que nous engager dans les dix actions non-vertueuses, à cause de cela nous retombons dans un état d'existence négatif. Qui plus est, si

l'on développe de la haine envers un bodhisattva ne serait-ce que pour un court instant, cela a pour effet de nous projeter dans une renaissance infernale.

1.3.1. Afin de cultiver un désir sincère de tirer le meilleur parti d'une précieuse existence humaine, il nous faut réfléchir aux quatre points suivants, quatre raisons démontrant la nécessité de pratiquer :

1.3.1.1. Le premier point est qu'il faut comprendre qu'il est nécessaire de pratiquer le Dharma parce que *tous les êtres veulent le bonheur et ne veulent pas la souffrance* et que la cessation de la souffrance et l'obtention du bonheur ne sont possibles que par la pratique du Dharma.

1.3.1.2. Le second est que *la pratique du Dharma est possible* : nous avons le potentiel et la capacité de pratiquer le Dharma.

1.3.1.3. Le troisième est que *le Dharma doit être pratiqué dans cette vie* car si nous ne pratiquons pas dans cette vie, il nous sera très difficile de retrouver à l'avenir une précieuse existence humaine comme celle-ci.

1.3.1.4. Le quatrième point affirme que non seulement il faut pratiquer dans cette vie mais qu'*il faut pratiquer tout de suite*, parce que vous ne savez pas du tout quand vous allez mourir.

La réflexion sur le troisième point, la nécessité de pratiquer le Dharma dans cette vie, vous aidera à mettre fin à la paresse et la réflexion sur le quatrième point, la nécessité de pratiquer immédiatement, mettra fin à la tendance à remettre à plus tard en pensant 'je pratiquerai le mois prochain, l'année prochaine, et ainsi de suite'.

1.3.2. Il faut ensuite réfléchir à la difficulté d'obtenir une existence humaine du point de vue de ses causes.

Pour obtenir une renaissance heureuse, il est nécessaire d'observer une discipline éthique et pour obtenir une existence humaine dotée des libertés et attributs, cette pure discipline éthique doit, de plus, être complétée par la pratique de la générosité accompagnée de prières d'aspiration.

1.3.3. De même il vous faut réfléchir au fait que la vie humaine est difficile à obtenir du point de vue du résultat. Comparé au nombre d'êtres qui se trouvent dans les états d'existence douloureux, le nombre d'êtres séjournant dans des états d'existence heureux est minime et parmi ces derniers, ceux qui sont dotés des libertés et richesses sont extrêmement rares. Aujourd'hui, dans ce monde, il y a quelques milliards d'êtres humains mais, parmi eux, combien



possèdent véritablement ces libertés et attributs ? Bien peu sont ceux qui possèdent réellement les libertés et les attributs au sens plein.

Ainsi, c'est en termes d'exemples et de nombre que nous pouvons comprendre combien il est difficile d'obtenir cette précieuse renaissance humaine. Parfois nous pensons 'certes cette précieuse existence humaine est très difficile à obtenir, il n'empêche que je l'ai quand même obtenue', eh bien quand nous avons ce type de pensée, nous devrions réfléchir à la difficulté de son obtention en termes de ses causes. Dès le matin, dès que vous ouvrez les yeux et jusqu'à ce que vous les fermez le soir pour dormir, vos pensées sont principalement négatives et vous vous engagez principalement dans des actions négatives. Kyabjé Trijang Rinpoché avait l'habitude d'expliquer que quand il s'agit de pratiquer le Dharma, c'est comme si nous voulions faire grimper une haute montagne à un âne épuisé mais que quand il s'agit de faire des actions négatives, c'est comme si nous faisons tomber une lourde pierre du haut d'une montagne. A cause de notre forte familiarisation avec les actions négatives acquise au cours de nombreuses vies, même si nous prenons de façon répétée la détermination de ne pas nous engager dans des actions négatives, nous nous y engageons pourtant constamment et quand il s'agit de faire une action positive nous n'y parvenons pas. Donc, ce qui importe vraiment, ce n'est pas de connaître le nombre de personnes qui ont vraiment obtenu les libertés et attributs mais c'est de réfléchir sur nous-mêmes, de peser le pour et le contre de notre façon de penser, de notre comportement et de vérifier si nous créons vraiment les causes qui vont nous permettre d'obtenir à l'avenir cette si rare et si précieuse existence humaine.

Premièrement, nous avons accumulé très peu d'actions positives et deuxièmement nous avons beaucoup de facteurs destructeurs comme la colère, la haine, etc. qui peuvent détruire ces actions vertueuses. Si vous réfléchissez à cela, vous pourrez comprendre les risques encourus et développer une certaine crainte en pensant 'certes, je dispose maintenant de cette précieuse existence humaine, mais il me sera difficile de l'obtenir de nouveau à l'avenir !' Grâce à cette prise de conscience, il vous faut maintenant prendre la détermination de pratiquer le Dharma dans cette vie et immédiatement ! Parfois les gens prient et disent 'dans cette vie je n'ai pas pu faire grand chose, mais je prie le Bouddha et lui demande de me bénir pour que je sois capable d'accomplir de grandes pratiques dans les vies futures'. C'est tout à fait ridicule : c'est comme si vous dilapidiez l'or que vous avez maintenant entre les mains en espérant qu'à l'avenir vous en aurez que vous pourrez utiliser. C'est maintenant, pendant que vous avez tout dans les mains, que vous devez vous efforcer de pratiquer le Dharma.

## 2. COMMENT EXTRAIRE L'ESSENCE DE CETTE PRÉCIEUSE EXISTENCE HUMAINE

### LES TROIS TYPES D'INDIVIDUS

Le point suivant explique comment extraire l'essence de cette précieuse existence humaine et comprend deux points :

2.1. Comment cultiver la certitude quant à la présentation générale de la voie.

2.2. La manière même d'extraire l'essence de cette précieuse existence humaine.

#### **2.1. *Comment cultiver la certitude quant à la présentation générale de la voie.***

Ce premier point comprend lui-même deux points :

2.1.1. Comment toutes les Ecritures sont incluses dans la voie des trois types d'individus

2.1.2. Pourquoi guider les pratiquants suivant les trois niveaux ?

#### 2.1.1. Comment toutes les Ecritures sont incluses dans la voie des trois types d'individus.

Quand on parle ici d'extraire l'essence, cela signifie que puisque vous avez trouvé cette précieuse renaissance humaine, il est important d'accomplir l'objectif le plus grand, ce qui fait référence à la réalisation de l'Eveil, l'état où toutes les qualités ont été accumulées et où tous les défauts ont été éliminés. C'est l'état où sont comblés à la fois nos propres vœux et ceux de tous les autres êtres. C'est donc là le but ultime qu'il nous faut atteindre et réaliser et pour ce faire, il est important d'acquérir une certitude quant à cette présentation de la voie. Le Bouddha a tout d'abord développé bodhicitta, puis il a accumulé de vastes mérites et troisièmement il a réalisé l'Eveil. Tout ceci il le fit pour le bien des êtres souffrants et toute la masse d'enseignements qu'il prodigua n'était destinée qu'à eux.

Les êtres ont deux sortes d'objectifs : des objectifs temporaires et un objectif ultime ou à long terme. L'objectif temporaire se réfère ici à l'obtention d'une précieuse existence humaine ou d'une renaissance dans le royaume des dieux et le bonheur ultime se réfère à la réalisation de l'Eveil.

Tous les enseignements qui visent à l'obtention d'une précieuse existence humaine ou d'une renaissance chez les dieux se rapportent à la pratique des individus de petite capacité, ou pratiques qui sont communes avec les voies des individus de moindre envergure. Dans le cas particulier d'un individu de petite capacité, celui-ci ne va pas pratiquer uniquement pour le bien de cette vie mais va s'efforcer d'obtenir d'excellentes qualités dans les vies futures. Pour cela, il accumule les causes conduisant à ce type de résultat, comme l'explique Atisha dans *la Lampe pour la Voie* où il dit que les individus de petite capacité sont ceux qui pratiquent pour obtenir la paix et le bonheur dans le cycle des existences. Telle est la définition de l'individu de petite capacité.

Dans le domaine du bonheur ultime, il y a deux niveaux : l'état de libération du cycle des existences et l'état d'Eveil ou omniscience. Tous les enseignements qui concernent les voies des *shravakas* et des *pratyeka* bouddhas couvrent les sujets se rapportant aux individus de capacité moyenne, les sujets communs avec les voies des individus de capacité ou d'envergure moyenne. Entrent dans la catégorie des individus de capacité mentale moyenne, tous les êtres qui sont dégoûtés des expériences du cycle des existences et qui s'efforcent d'obtenir la libération de ce cycle. Afin d'obtenir cette libération, ils s'engagent dans la pratique des trois entraînements.

En ce qui concerne la réalisation de l'Eveil, il y a deux voies : la voie de la méthode et la voie de la Perfection de la Sagesse. Ce sont les sujets en relation avec les individus de grande capacité.

#### 2.1.2. Pourquoi guider les pratiquants suivant les trois niveaux ?

Ce point comprend deux parties :

- Dans quel but les pratiquants sont-ils guidés suivant les trois niveaux ?
- Pour quelle raison les pratiquants sont-ils guidés suivant ces trois niveaux ?

##### *2.1.2.1. Dans quel but les pratiquants sont-ils guidés suivant les trois niveaux ?*

Bien qu'aient été enseignées les voies des trois niveaux d'individus, la voie de l'individu de grande capacité comprend les voies des deux autres types d'individus, ces deux premières voies sont donc dans ce cas des voies qui font partie de la voie du Mahayana, comme Ashvaghosha l'a expliqué.

##### *2.1.2.2. Pour quelle raison les pratiquants sont-ils guidés suivant ces trois niveaux ?*

Ce second point comprend lui-même deux parties :

- la raison proprement dite

- les finalités

**- la raison proprement dite.**

Il est dit que la porte d'entrée du Mahayana est le développement de bodhicitta. Pour devenir un pratiquant du Mahayana, il faut développer bodhicitta au moyen de diverses méthodes. Il faut tout d'abord développer la foi envers bodhicitta en méditant sur les avantages de son développement et cultiver un fort sentiment de reconnaissance et de joie à l'égard de cet esprit, l'esprit d'Eveil. Il faut pour cela entreprendre les pratiques préliminaires qui comprennent la prière en sept branches, la prise de refuge, etc ; comme expliqué dans le *Compendium de l'Entraînement* ou *Lamdré* ainsi que dans le *Bodhisattvacaryavatara*. Bodhicitta présente deux avantages principaux, un avantage temporaire et un avantage ultime. L'avantage temporaire est que vous ne tombiez pas dans des états négatifs d'existence et que vous obtenez une renaissance heureuse. En effet, en développant bodhicitta, vous cessez de commettre toute action négative, vous vous purifiez de toutes les causes susceptibles de vous projeter dans une renaissance infortunée et vous accumulez et augmentez les causes de renaissances heureuses. L'avantage ultime est que la pratique de l'esprit d'Eveil vous permet d'obtenir la libération et l'omniscience.

La racine du développement de cet esprit est l'amour bienveillant et la compassion et c'est pourquoi il vous faut tout d'abord comprendre à quel point vous êtes dépourvus de véritable bonheur et à quel point vous êtes en proie aux souffrances. A partir de là, vous commencez à comprendre de quelle manière vous errez dans le cycle des existences. Sans une certaine compréhension de votre propre souffrance, si vous évoquez les souffrances des autres êtres cela n'aura pas beaucoup de sens. C'est pourquoi dans l'étape des individus de petite capacité, on réfléchit principalement sur la manière dont on est constamment soumis à la torture des souffrances des migrations douloureuses. Dans l'étape des individus de moyenne capacité, on étudie et on réfléchit sur l'ensemble du cycle des existences où sans aucune liberté, on doit sans cesse subir la souffrance. Puis, sur la base de notre propre expérience, on réfléchit à la situation de tous les autres êtres et on développe ainsi l'amour bienveillant et la compassion. C'est de cette manière que l'on développe bodhicitta.

C'est donc ainsi qu'il vous faut entraîner votre esprit et essayer de développer autant que possible une bodhicitta spontanée et afin de stabiliser cet esprit, il vous faut tout d'abord réunir les causes spécifiques qui consistent à prendre refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha et à développer la bodhicitta d'aspiration. Après cela, quand votre désir d'entreprendre la pratique

des six perfections et des quatre moyens de rassembler les disciples est sincère et que vous aspirez du fond du cœur à vous engager dans la conduite des bodhisattvas, il vous faut alors prendre les vœux de bodhisattva (correspondant au développement de la bodhicitta) d'engagement. A partir de là, vous devez veiller à ce que votre continuum mental ne soit pas contaminé par des transgressions de vœux racines ou secondaires et également à ce que votre esprit ne soit pas contaminé par des émotions perturbatrices majeures ou mineures. Il vous faut aussi apprendre à réajuster correctement vos actions négatives ou erronées. Puis il vous faut vous entraîner dans les six perfections et particulièrement dans la pratique du calme mental. L'entraînement au calme mental est certes nécessaire pour obtenir la clairvoyance mais il est aussi important pour réaliser la vue pénétrante. Ayant réalisé le calme mental, pour éliminer l'asservissement lié aux deux types de saisie du soi, il vous faut réfléchir à la signification de la vacuité et entreprendre un processus de méditation dénué de toute erreur. De cette manière vous devez pratiquer et méditer sur la vue pénétrante dont la nature est la sagesse.

Ainsi toutes ces pratiques sont incluses dans les trois entraînements, l'entraînement de la moralité, l'entraînement de la méditation stabilisatrice et l'entraînement de la sagesse, la vision pénétrante.

Toutes ces pratiques, jusqu'à celle du calme mental, sont appelées les pratiques de la méthode, ce sont les pratiques d'accumulation de mérites. Elles sont reliées à la vérité conventionnelle et sont aussi appelées l'aspect vaste ou étendu de la voie. Le développement des trois catégories de sagesse revient à une pratique d'accumulation de sagesse, qui est reliée à la vérité ultime et appelée l'aspect profond de la voie.

Vous devez donc vous familiariser parfaitement avec l'ordre et le contenu de ces processus et entreprendre une pratique combinée de la méthode et de la sagesse, parce que si vous pratiquez seulement la méthode ou seulement la sagesse de façon isolée, cela ne vous mènera pas à la réalisation de l'Eveil.

Après vous être entraîné dans les pratiques préliminaires communes et avoir purifié ainsi votre esprit, vous pouvez alors entrer dans la voie des tantras parce que la pratique du tantra permet d'accumuler plus rapidement mérites et sagesse.

Il est donc important de connaître ces pratiques préliminaires et particulièrement de développer bodhicitta. Mais si tel est le cas, quel besoin y a-t-il de parler des pratiques des trois individus ? Pourquoi parle-t-on des étapes de la voie des trois individus au lieu de dire 'les étapes de la voie de bodhicitta' ou 'les étapes de la voie qui mène à l'Eveil' ? Si vous vous posez une telle question, voici la réponse donnée selon les explications de ce texte. La raison de ce processus est qu'il est ainsi possible, dès le début, d'entreprendre des pratiques sur la base desquelles on peut obtenir une renaissance humaine dans le futur. Même si notre but ultime est en fait d'obtenir l'Eveil,

afin d'y parvenir il importe tout d'abord d'accumuler les causes et conditions nécessaires pour nous garantir l'obtention d'une renaissance humaine pour de nombreuses vies à venir. C'est pour cela qu'il est essentiel de prendre conscience de l'importance qu'il y a à obtenir une précieuse existence humaine. C'est dans cette optique que nous réfléchissons au refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha de même qu'à l'impermanence, réflexion qui va nous inciter à pratiquer le Dharma. Afin d'avoir un fort sentiment qui nous pousse à prendre refuge, nous devons réfléchir à la loi de causalité. Quant aux personnes qui ne souhaitent méditer que sur les sujets destinés aux individus de petite capacité, elles disposent d'un ensemble de sujets qui leur seront bénéfiques. Ce processus d'enseignement par étapes, ou enseignement sur les trois niveaux de la voie, est donc adapté à de nombreuses personnes dont les capacités individuelles peuvent être très variées.

#### **- les finalités**

Ce second point expose les finalités recherchées en guidant les pratiquants suivant ces trois niveaux. Il répond à la question suivante : si les points qui se rapportent aux individus de petite capacité et de capacité moyenne sont les pratiques préliminaires des individus de grande capacité, alors ces étapes de la voie ne devraient-elles pas s'appeler les étapes de la voie d'un individu de grande capacité, plutôt que les étapes de la voie commune avec celles des individus de petite et de moyenne capacité ?

On vise deux finalités en guidant les disciples selon ces trois niveaux de la voie correspondants aux trois individus. La première consiste à réduire l'orgueil de ceux qui, n'ayant aucune idée de ce qu'est la voie des individus de petite et de moyenne capacité, pourraient nourrir des idées fausses et proclamer qu'ils sont des pratiquants du Mahayana, des individus de grande capacité. La seconde est que ce processus d'enseignement suivant les étapes de la voie est bénéfique aux trois types d'individus, ceux de petite capacité, ceux de moyenne capacité et ceux de grande capacité. Ce qui signifie que les individus de grande et de moyenne capacité ont eux aussi besoin d'obtenir des renaissances supérieures comme celles d'un être humain ainsi que la libération. Donner un tel enseignement à ces deux types d'individus n'est donc pas une erreur car cela les aidera à développer leurs qualités. Ce processus d'enseignement par étapes est tout à fait comparable au fait que, pour atteindre l'étage supérieur, il faut emprunter un escalier.

J'ai pensé vous donner la transmission orale de *La Lampe pour la Voie*, ce qui est tout à fait rare. Je vais donc lire ce texte. Il vous suffit d'écouter, c'est juste une transmission orale. J'ai reçu cette transmission orale de feu Serkong Tsenshab Rinpoché qui connaissait le commentaire presque par cœur. J'ai aussi reçu, je pense, une transmission de Khounou Gen Rindzin Tènpa et je me rappelle vaguement qu'il a mentionné qu'il l'avait reçue de Khangsar Dordjé Tchang.

Dans la première strophe, Atisha explique que Lha Lama Djangtchoub Eu lui a fait la requête d'écrire ce texte et les trois strophes suivantes parlent des individus des trois niveaux de capacité, ce qui nous ramène à notre Lamrim.

## **2.2. La manière même d'extraire l'essence de cette précieuse existence humaine**

Le point suivant, qui traite de la manière elle-même d'extraire l'essence de cette précieuse existence humaine comprend trois parties :

A - COMMENT ENTRAÎNER SON ESPRIT SELON LES ÉTAPES DE LA VOIE COMMUNE AVEC LES PRATIQUANTS DE PETITE CAPACITE

B - COMMENT ENTRAÎNER SON ESPRIT SELON LES ÉTAPES DE LA VOIE COMMUNE AVEC LES PRATIQUANTS DE MOYENNE CAPACITE

C - COMMENT ENTRAÎNER SON ESPRIT SELON LES ÉTAPES DE LA VOIE COMMUNE AVEC LES PRATIQUANTS DE GRANDE CAPACITE.

La première de ces trois parties, qui concerne les pratiques des individus de petite capacité, comprend trois points dont le premier est :

### **L'ENTRAÎNEMENT PROPREMENT DIT DANS L'ATTITUDE MENTALE D'UN INDIVIDU DE PETITE CAPACITE.**

Ce point comprend lui-même deux parties, dont la première est :

1. Cultiver l'attitude mentale qui est concernée par les vies futures<sup>4</sup>

#### **1. CULTIVER L'ATTITUDE MENTALE QUI EST CONCERNÉE PAR LES VIES FUTURES**

1.1. ***Se souvenir de la mort en pensant qu'on ne restera pas longtemps en ce monde :***  
**LA MORT**

Cette division comporte quatre parties.

1.1.1. Les désavantages de ne pas méditer sur la mort

---

<sup>4</sup> Le deuxième point « Comment s'en remettre aux méthodes qui apportent le bonheur dans les vies futures » est couvert dans le chapitre sur le Refuge.

Dans ce texte de Lamrim, il est dit que bien que personne n'ignore que la mort est inéluctable, nous avons cette sorte de maladie qui consiste à penser 'je suis sûr que je ne vais pas mourir aujourd'hui, ni demain, et ainsi de suite'. C'est de cette manière que nous esquivons toujours la pensée de la mort. Même si nous prenons refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha et que nous aspirons quelque peu à pratiquer le Dharma, nous avons tellement de problèmes d'ordre mondain<sup>5</sup> à résoudre et à gérer que nous avons tendance à penser 'je vais résoudre ce problème aujourd'hui et demain, je pratiquerai le Dharma'. Si vous réfléchissez à l'incertitude du moment de la mort, vous saisissez toute occasion de pratiquer dès qu'elle se présentera et de cette manière vous donnerez tout son sens à votre vie. Par contre, si vous pensez 'je ne vais pas mourir avant longtemps' et que vous viviez encore quelque temps ou de nombreuses années, tant mieux, mais si un accident ou quelque autre événement imprévu cause soudain votre mort, vous serez passé à côté de toute possibilité de pratiquer le Dharma.

Les maîtres Kadampa avaient l'habitude de dire que tout d'abord, au stade initial, il faut craindre la mort. Cela signifie que les questions en rapport avec les plaisirs et bonheurs de cette vie peuvent certes avoir une grande importance, mais on parvient toujours à avoir le nécessaire car les méthodes pour y arriver sont nombreuses. Mais pour ce qui est de la pratique du Dharma et de la préparation en vue des vies à venir, il faut s'en préoccuper dès qu'on a du temps pour le faire. Il faut donc avoir une certaine inquiétude à la pensée de la mort. Dans un deuxième temps, il faut faire en sorte de pouvoir cultiver cette pensée 'si je devais mourir maintenant, je n'aurais aucun regret' ; votre pratique devrait vous permettre de développer un sentiment de sécurité de cet ordre. Le résultat de cette pratique sera que vous n'éprouverez aucune crainte quand finalement la mort viendra. Ce sera comme si vous vous rendiez dans un autre pays, ou comme si vous changiez de vêtements ; vous abandonnerez tout simplement ce vieux corps usé et vous pourrez continuer à pratiquer le Dharma dans vos vies futures. C'est pourquoi il est dit qu'un bon pratiquant du Dharma ne craint pas la mort, et que même le moins bon des pratiquants n'a aucun regret au moment de la mort.

Parmi les personnes qui sont atteintes d'une maladie pouvant entraîner la mort, comme le cancer ou le sida, qui sont des affections très répandues de nos jours, certaines vont être très angoissées et d'autres n'auront aucun regret. Très récemment, j'ai rencontré dans le sud de l'Inde un Tibétain qui souffrait d'un cancer en phase terminale. Il est venu me voir, cela fait juste quelques mois, et il m'a dit : « Je sais de quoi je souffre et je n'ai aucun regret, la seule chose qui me rend triste c'est que je ne reverrai pas le Tibet avant de mourir ». Si cette tranquillité d'esprit ne provient pas de l'orgueil, je pense que c'est excellent. Donc, même si vous ne pouvez pas dédier totalement vos corps, parole et esprit à la pratique du Dharma, si vous consacrez votre vie à améliorer le sort des autres êtres en général et des êtres humains en particulier ainsi qu'au rayonnement du Dharma, vous allez en tirer une certaine satisfaction et un certain sentiment de sécurité et grâce à cela, au moment de la mort, vous n'aurez pas de regret ou de remords. Par contre, si vous menez une vie négative et ne vous engagez pas dans la pratique du Dharma, votre esprit sera plein de remords et de peur au moment de la mort.

---

<sup>5</sup> En rapport avec la vie présente (ne pas confondre avec ce qu'on appelle les 'mondanités').



Nous tous qui sommes nés en ce monde devons mourir ; tout ce qui naît est censé mourir et aucun de nous ne peut y échapper. Ceci étant établi, la manière dont nous envisageons la mort peut varier énormément. Nous sommes tous semblables en ce que nous devons tous faire l'expérience de la mort, nous devons tous passer par la grande porte de la mort, que nous portions un haut titre de lama ou de dirigeant ou autre, nous devons tous faire face à la mort. Généralement parlant, le simple mot 'mort' est détestable, c'est un mot que personne n'aime. Malgré tout, c'est quelque chose dont nous devons tous faire l'expérience. Ceux qui acceptent les vies passées et futures évoquent occasionnellement ce type de sujet et ils ont moins peur. A cause de leur pratique et de leur acceptation, à cause de leur point de vue sur le sujet et de leur familiarisation avec lui, ils peuvent même donner des conseils constructifs à ceux qui sont en phase terminale : « Vous devriez vous soigner convenablement, prendre les médicaments et si vous devez malgré cela faire face à la mort ne soyez pas inquiet ». De l'autre côté, ceux qui ont une attitude totalement opposée face à la mort, qui ne s'y sont jamais préparés et qui ne se sont pas habitués à y penser, quand la mort survient, ils sont totalement désarmés face à la situation et leur esprit est la proie de la peur et de l'effroi. Comme ils ne sont pas du tout préparés, si la mort survient soudainement, vous pouvez facilement imaginer le choc qu'ils ressentent quand tous leurs projets, tous leurs espoirs volent brusquement en éclats.

Si vous ne pensez pas à la mort, vous ne pratiquerez pas le Dharma ; et même si vous pensez à pratiquer le Dharma, vous ne le ferez pas ; et même si vous pratiquez le Dharma, vous ne le pratiquerez pas avec tout votre cœur. En même temps, vous ne devriez pas avoir l'idée que la pratique du Dharma ne sert qu'aux vies futures. La pratique du Dharma est très liée à cette vie. Plus vous comprendrez le Dharma, plus votre vie actuelle sera heureuse, et le résultat de cet esprit calme sera qu'une empreinte positive sera déposée sur votre esprit et que votre courant de conscience emportera avec lui ces empreintes positives. On laisse derrière soi son corps physique et tout ce qui s'y attache, la famille et les amis, la nourriture, la boisson et les possessions, tout cela devra être abandonné, mais ces qualités, les empreintes positives sur notre esprit, en dépendance de l'esprit subtil, vont faire le voyage vers le monde suivant. Tous les aspects de l'esprit ne font pas ce voyage. Tous les aspects grossiers de la conscience qui dépendent du corps physique se dissolvent eux aussi et ne se perpétuent pas dans le monde suivant, mais l'esprit de Claire Lumière, l'esprit subtil, c'est lui qui va dans l'autre monde.

Sur le sujet des vies antérieures et futures, il y a un assez grand nombre de personnes qui se souviennent très clairement de leurs vies passées, on parle donc ici de choses véridiques. Comme je vous l'ai déjà raconté, j'ai eu l'occasion de rencontrer cette enfant d'une famille sikh et aussi une autre petite fille. Ces deux petites filles ont des souvenirs très précis de leur vie passée. Dans leur vie précédente, elles étaient déjà des filles et toutes les deux ont trouvé la mort dans un accident alors qu'elles étaient encore enfants. Puis elles ont repris naissance dans des corps de filles et leurs souvenirs sont si vivants et convaincants qu'elles ont pu reconnaître leurs parents précédents de sorte que chacune d'elles a maintenant deux couples parentaux. Je vous parle là de choses réelles, qui se sont véritablement produites, à propos desquelles on peut faire des recherches. Au Tibet également, certains méditants sont capables de réveiller le

pouvoir du niveau subtil de l'esprit et de cette manière de se souvenir de certaines de leurs vies passées. Bien sûr ce n'est pas le cas du plus grand nombre, mais quelques-uns sont capables de cela. Il semble que dans ce domaine, il y ait deux catégories de personnes. Il y a celles qui peuvent se souvenir de leurs vies passées quand elles sont très jeunes, quand leur corps et leur esprit n'ont pas encore été trop fortement influencés par les événements du monde présent, mais dont les souvenirs perdent de leur clarté au fur et à mesure qu'elles grandissent pour finalement disparaître. Et puis il y a les personnes qui méditent sur le niveau subtil de l'esprit et qui, par la pratique qui consiste à dissoudre les niveaux grossiers et à activer le niveau subtil, sont capables de rassembler des souvenirs de leurs vies passées.

Quand nous disons qu'ils se souviennent, nous voulons dire que s'ils se souviennent de ces choses parce que ce sont des phénomènes existants. Comment pourraient-ils se souvenir de choses non-existantes ? Il y a une chose qui est claire pour nous tous, c'est que les choses peuvent changer en dépendance de causes et de conditions. Or quand nous remontons à la source de ces changements, les facteurs causaux, nous débouchons sur quelque chose d'infini, ce qui nous permet de prouver que la source de l'univers, l'origine des êtres n'est pas le néant, ils ne viennent pas de nulle part, ils ont forcément leurs causes et leurs conditions. Ainsi d'un point de vue bouddhiste, tout cela est en relation étroite avec le karma collectif des êtres. De plus, si nous remontons à la source de notre corps physique, même dans ce cas nous voyons qu'il est sans commencement mais il peut avoir une fin. L'origine première de ce corps physique se trouve sous forme virtuelle dans des particules d'espace.

Il est un autre fait évident, c'est que notre esprit, la conscience, est doté d'une grande puissance et que le corps et l'esprit peuvent entrer en contact et que ce contact est possible parce que ces deux objets sont des existants. Par ailleurs, quand nous parlons de conscience, il ne s'agit pas d'une seule identité ou d'une simple entité, notre conscience émerge en dépendance de nombreuses autres forces et facteurs, il y a donc de nombreux aspects variés de conscience. L'explication que donne le bouddhisme de l'existence des vies antérieures et futures repose sur une grande quantité d'aspects différents de la vie, des événements et des expériences. Ce n'est pas un sujet que l'on peut traiter rapidement sans donner d'explication. De même parler du karma et de ses résultats, c'est parler de la relation de cause à effet. Ainsi ce thème des vies passées et à venir est un thème d'une très grande importance sur lequel nous devons réfléchir et que nous devons essayer d'approfondir.

Les biens matériels de cette vie, aussi plaisants qu'ils puissent être, il nous faut les laisser derrière nous. Les seules choses qui s'avéreront bénéfiques dans nos vies prochaines seront les qualités positives de l'esprit que nous aurons accumulées et c'est sur la base de ces qualités que nous obtiendrons une renaissance positive. C'est pourquoi il est important tant que nous sommes en vie d'accumuler ces qualités positives. Si ces qualités sont présentes dans votre esprit, cela vous sera bénéfique à long terme. Par contre, si vous êtes complètement pris par les plaisirs de cette vie, vous ne penserez pas à pratiquer le Dharma ; même si vous y pensez, vous ne le pratiquerez pas ; et même si vous le pratiquez, vous serez sous l'emprise des huit préoccupations mondaines.

A propos de ces huit préoccupations mondaines, le guéshé Kadampa Tchengawa a dit : « Même les meilleurs pratiquants sont influencés par les intérêts mondains : ils doivent plaire à certaines personnes, entreprendre certaines pratiques courroucées pour éliminer les forces négatives et ils doivent toujours s'occuper de leur bien-être matériel ». Ce sont donc ces préoccupations mondaines qui nous entraînent vers le bas tout le temps. Normalement, quand nous parlons de renoncer à la vie mondaine, cela signifie en réalité mener une vie dans laquelle on pourrait se dédier totalement à la pratique du Dharma. Mais même si nous prétendons pratiquer, le fait est que nous sommes incapables d'une pratique réellement sincère. Même si nous entreprenons de faire une méditation, elle est principalement teintée de l'intérêt pour cette vie, c'est pourquoi toutes nos actions vertueuses sont si faibles. Pire encore, ces pratiques sont liées à des comportements négatifs, ainsi bien rares sont les actions vertueuses qui n'ont rien à voir avec les forces qui vont nous projeter vers des états douloureux d'existence. Même si nous pratiquons en nous concentrant sur l'amélioration des vies futures, nous avons toujours cette tendance à remettre à plus tard notre pratique par paresse, parce que nous dormons et que notre esprit est impur et nous sommes constamment distraits par notre intérêt pour la nourriture, la boisson, les vêtements, etc. De plus, notre attitude envers autrui est malsaine, nous avons un esprit de compétition et de la jalousie vis à vis d'autrui, et vous avez peut-être une allure superbe dans vos robes de religieux mais votre esprit est toujours rempli de ces considérations mondaines et toujours sous le contrôle de l'attitude d'auto-chérissement.

Passer votre vie de cette manière rend votre existence fautive et inutile. Si vous menez une telle vie vous serez plein de regrets et de remords au moment de la mort. Comme il est dit dans le *Bodhisattvacaryavatara* :

« Même si nous devons tout abandonner quand nous mourons,  
Par amour pour notre famille et nos amis  
Nous accumulons d'innombrables actions négatives. »

#### 1.1.2. Les avantages de la méditation sur la mort

Si vous arrivez à développer une authentique compréhension par rapport à la mort, à vous convaincre par exemple que vous allez mourir demain, et que vous ayez une certaine compréhension du Dharma, il vous apparaîtra alors clairement que quand vous mourrez, vous ne pourrez plus compter sur vos parents et vos proches et par conséquent vous pourrez faire cesser votre attachement pour eux. Ainsi, il vous sera possible de voir que faire tant d'efforts pour des objectifs mondains tels que les possessions matérielles, la réputation, etc. est une entreprise parfaitement vide de sens. Grâce à cette compréhension, vous pourrez mettre fin à ce mode de vie et prendre refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha et ainsi vous vous engagerez dans des actions positives comme l'observance d'une moralité pure. C'est de cette manière que vous pourrez obtenir une condition positive et supérieure et que vous pourrez également guider les autres êtres. Qu'est-ce qui pourrait avoir plus de sens que cette manière de vivre ? C'est pourquoi s'appliquer à un tel processus de méditation est grandement loué. Particulièrement, il est dit dans le *Mahaparanirvana Sutra* :

« De toutes les récoltes, celles de l'automne sont les meilleures,  
Et de toutes les réflexions, celle sur la mort et l'impermanence est la meilleure ».

Même après avoir obtenu une existence où nous pouvons pratiquer le Dharma, nous ne nous engageons pas dans la pratique pour la bonne raison que nous avons tendance à penser que nous ne mourrons pas avant longtemps. Cette tendance est donc à l'origine de tous les obstacles qui nous empêchent de développer toutes les qualités. Comprendons donc bien que ce dont nous parlons ici, ce n'est pas la méditation de ceux qui n'ont pas d'autre pratique mais que c'est une pratique excellente, une pratique nécessaire non seulement au départ mais tout au long de la voie, au début, au milieu et à la fin.

### 1.1.3. Quel type de réflexion sur la mort faut-il développer ?

La peur que l'on éprouve en pensant 'quand je mourrai, je serai séparé de ma famille et de mes amis', cette sorte de peur n'est pas celle que les pratiquants devraient cultiver, parce qu'elle s'élève dans l'esprit de tous. Ce n'est pas de cette peur dont nous avons besoin ici. Quand nous parlons de 'cultiver la peur de la mort' cela signifie réfléchir au fait que notre vie présente est le résultat des perturbations mentales et des actions contaminées et qu'à cause de cela il est certain que nous mourrons. Nous devons subir la mort et il n'est donc pas utile de la craindre puisque nous ne pouvons rien y faire, nous devons mourir de toute façon et cette peur ne nous mènera à rien. Mais si vous pensez 'si je meurs avant d'avoir profité de la chance que m'offre cette vie pour mettre fin aux causes de renaissances dans les mauvaises migrations, si je meurs avant d'avoir accumulé les causes d'obtenir le nirvana, la libération, etc., ce sera vraiment un malheur !', la peur suscitée par ce type de compréhension, c'est cette peur-là qu'il nous faut cultiver en tant que pratiquants. Et donc, le point important, c'est qu'une fois la mort venue, nous ne devrions ressentir aucune crainte.

Le seigneur de tous les yogis, Milarépa, a composé de nombreux chants d'expérience et dans un de ceux-ci, il dit :

« Si mes amis ne savent pas si je suis heureux,  
Si mes ennemis ne savent pas si je suis malade,  
Si mes proches ne savent pas si je suis vivant ou mort,  
Et si, de cette manière, je dois mourir paisiblement dans ma grotte,  
Tous mes vœux sont comblés.  
Si personne ne sait où je vais,  
Et si personne ne sait d'où je viens,  
Et si je peux mourir en paix dans ma grotte, mon esprit est satisfait ».

C'est grâce à une telle renonciation et à sa détermination que Milarépa réalisa le bonheur et la paix éternels. Nous devrions donc réfléchir aux désavantages de ne pas se rappeler la mort et aux avantages de se la rappeler.

#### 1.1.4. Comment méditer sur la mort.

Le quatrième point expose le processus de la méditation sur la pensée de la mort au moyen des trois points racines, des neuf raisonnements et des trois conclusions. Les trois points racines sont les suivants :

1.1.4.1. la mort est inéluctable,

1.1.4.2. le moment de la mort est incertain,

1.1.4.3. au moment de la mort, seul le Dharma nous sera bénéfique et rien d'autre.

Chacun de ces trois points racines sera lui-même divisé en trois parties (ou arguments).

##### 1.1.4.1. *Se souvenir que la mort est inéluctable.*

- La première partie de la pensée de l'inéluctabilité de la mort est qu'il est certain que le seigneur de la mort viendra et que rien ne peut empêcher sa venue.

Quel que soit le type de renaissance que vous ayez obtenue, quel que soit le lieu et le pays où vous vivez, il est certain que vous ferez l'expérience de la mort. Dans ce monde, même les grands maîtres, y compris le Bouddha Shakyamouni lui-même, en tous cas au sens ordinaire, sont morts. Les grands bodhisattvas qui ont accompli de vastes activités positives, sont tous morts, montrant la nature de l'impermanence. De même, les grands dirigeants dont l'histoire a gardé le nom sont morts eux aussi. Nous pouvons prendre l'exemple du roi de cette région, qui vécut jadis au Fort Kangra, tout près d'ici, dont aujourd'hui il ne reste que des ruines. Beaucoup de ces châteaux et forteresses furent construits au prix de grandes difficultés, comme par exemple le Taj Mahal, dont on dit qu'il fut construit par Shah Jahan pour sa reine tant aimée. On dit qu'une fois leur œuvre achevée, on fit couper les mains de tous les artisans pour qu'ils ne puissent plus construire un palais semblable. Toutes ces mauvaises actions furent donc commises et toutes ces épreuves traversées et finalement ils sont tous morts. De tous ces grands maîtres, grands rois et grands dirigeants qui furent si célèbres et dont parlent les textes et les livres d'histoire, il ne reste aujourd'hui que le nom. Il est donc certain que nous allons mourir. Quand la mort arrive, vous ne pouvez lui échapper, même si vous êtes champion à la course ; vous ne pouvez combattre la mort, même si vous êtes Monsieur Muscle ; vous ne pouvez acheter la mort en lui offrant des cadeaux ; tous les pouvoirs magiques ne peuvent rien contre elle ; et on ne peut pas non plus endormir la mort avec des drogues.

- La seconde partie (de l'inéluctabilité de la mort) est que nous ne pouvons pas ajouter d'années à notre vie et que sa durée s'amenuise continuellement.

De nos jours peu de personnes peuvent vivre jusqu'à cent ans, et même si quelqu'un vit jusque là, tout au long de ces cent ans, la durée de sa vie sera progressivement grignotée par le passage des mois et des jours. Prenons le temps que dure une journée, il s'épuise tandis que s'écoule la matinée, puis l'après-midi, etc. Vous ne pouvez ni le multiplier ni l'ajouter à la durée de vie qu'il vous reste à vivre. Comme il est expliqué dans le *Bodhisattvacaryavatara* :

'Jour et nuit, cette vie s'écoule sans cesse,

et vous courez continuellement vers la mort, sans une seconde de répit.'

La cause primaire de notre mort ne tient pas à l'accumulation de nouvelles causes et conditions, car dès le moment de notre naissance, la cause de notre mort est déjà présente. Prenons

l'exemple du temps que nous passons ici à l'occasion de cette série d'enseignements. Nous avons commencé le 13 mars, aujourd'hui c'est le troisième jour, presque trois jours sont donc déjà passés. Même si nous sommes confus et distraits par autre chose, les secondes passent, elles n'attendent pas après nous. Ainsi d'une part la vie diminue continuellement avec le tic tac de l'horloge et d'autre part nous ne pouvons rien y ajouter.

Il est dit aussi dans le *Soutra Lalitvistara*<sup>6</sup> :

'Les trois royaumes du cycle sont impermanents, semblables à des nuages d'automne.  
Les êtres vivent et meurent tels des acteurs dans un spectacle,  
La vie d'un être fuse comme un éclair dans le ciel,  
Elle fuit, aussi rapide qu'une cascade dans la montagne.'

Notre vie s'écoule continuellement, elle est comme une pierre qui dévale une pente abrupte. Pourvu que vous ayez l'attitude mentale correcte, tout ce qui existe dans l'univers extérieur vous démontrera le sens de l'impermanence, il faut donc y réfléchir encore et encore.

Le grand maître Kadampa Kamawa a dit qu'il ne fallait pas dire 'je n'ai rien réalisé, pourtant j'ai réfléchi et médité' car interroge-t-il ensuite : « Quand avez-vous réellement médité, je vous ai toujours vu complètement distrait le jour et la nuit, je vous ai vu dormir ; quand donc avez-vous trouvé le temps de réfléchir et de méditer ? Ne racontez pas des mensonges ! »

La vie se termine donc par la mort ; dès que nous entrons dans le ventre de notre mère, nous allons vers la mort. En réalité, nous sommes comme quelqu'un qui tombe d'une très haute falaise et n'en prend conscience qu'au moment de s'écraser. Comment quelqu'un qui tombe d'une falaise pourrait-il éprouver du bonheur tandis qu'il tombe puisqu'il est certain qu'il va s'écraser au sol et mourir ? De même, il est certain que vous allez mourir un jour, comment pouvez-vous donc rester décontractés, sans vous préoccuper de la mort ?

- La troisième partie est la réflexion sur le fait que sans aucun doute je vais mourir, sans avoir eu tellement le temps de pratiquer le Dharma de mon vivant.

Vous ne devriez jamais penser : « J'aurai l'occasion de pratiquer le Dharma » car, comme il est expliqué dans le soutra de *l'Entrée dans la Matrice* :

« Les dix premières années sont l'âge de l'enfance au cours de laquelle bien sûr nous n'avons ni l'intention ni la possibilité de pratiquer le Dharma.

Pendant environ les vingt dernières années de notre vie, nous sommes vieux et trop faibles pour pratiquer le Dharma.

Entre-temps nous passons la moitié de notre temps à dormir et parfois nous tombons malades, nous n'avons donc pas tellement d'occasions de pratiquer le Dharma. »

---

<sup>6</sup> Le Soutra du Déploiement des Jeux

Comme l'explique le grand maître Goungthang Tènpè Dreunmé :

« J'ai passé vingt ans sans penser à pratiquer ;  
J'ai perdu les vingt années suivantes à me dire : je vais le faire, je vais le faire ;  
Enfin, j'ai perdu les vingt années restantes à me dire : je n'ai rien fait, je n'ai rien fait ;  
Telle est l'histoire de ma vie. »

En ce qui me concerne, quand j'étais jeune, je n'étais pas véritablement attentif, puis il y eut soudain l'invasion du Tibet et j'ai dû quitter mon pays. Comme nous étions en exil, on a attendu de moi que j'agisse pour le bien du Tibet et ainsi j'ai été très occupé et je n'ai pas trouvé beaucoup de temps pour pratiquer. Il y a de nombreuses années, j'ai eu quelque espoir d'atteindre l'Eveil en cette vie même et quand je récitais ce verset, je ressentais une certaine exaltation mais maintenant, quand j'y réfléchis, je n'ai plus cet espoir ! Je pense maintenant qu'il me sera très difficile de réaliser la Claire Lumière ou le corps illusoire, mais je n'ai pas tellement de regrets, car comme l'a dit le Premier Dalaï Lama, Guèndune Droup : « Même si je reprends naissance dans une terre pure, je n'aurai rien d'autre à faire que servir les êtres ».

Je pense que ce que dit Gounthang Rinpoché s'applique à bon nombre d'entre vous, ici. En ce qui concerne la génération des plus jeunes, vous avez encore beaucoup de temps, de possibilité pour utiliser votre intelligence, mais il faut savoir que la pratique spirituelle prend beaucoup de temps, de nombreuses années de pratique assidue, il ne suffit pas de quelques jours ou quelques mois pour obtenir des réalisations. C'est pourquoi il est très important que ceux d'entre vous, jeunes moines et nonnes, qui vivez dans des institutions monastiques, soyez capables de préserver l'enseignement du Bouddha. A un certain moment, quand le Dalaï Lama sera devenu vieux et ne pourra plus faire grand chose, il sera important que vous soyez nombreux à être capables de prendre la responsabilité de la cause du Tibet et de la cause du Dharma. Je ne dis pas que je vais mourir bientôt, j'ai encore une forte saisie de la permanence et j'ai la forte impression que je vais vivre jusqu'à presque cent ans. Ce que je veux dire principalement c'est : regardez comme il est difficile de faire pousser la moindre plante, la moindre fleur, de la même façon il est extrêmement difficile d'amener un pratiquant à totale maturation au sens d'être capable de prendre la responsabilité de répandre le Dharma. Ce qui est bizarre dans la vie humaine, c'est que nous sommes tellement confus, tellement agités par nos si nombreuses activités. Ces activités sont comme les vagues de l'océan, elles ne cessent jamais, et si nous les observons soigneusement, quelques-unes de ces activités nous semblent avoir un certain sens, mais pour certaines autres c'est moins évident, et pourtant nous les poursuivons.

Il faut principalement méditer sur l'inéluctabilité de la mort. Il est très important que vous méditiez sur les versets sur l'impermanence composés par Goungtang Tènpè Dreunmé et sur ceux composés par Kyabjé Pabongka Rinpoché. Dans la vie, nous rencontrons de nombreuses occasions de voir des gens mourir, particulièrement ceux d'entre vous qui accomplissez des rituels dans différentes familles, vous avez régulièrement, presque tous les jours, l'occasion de voir des corps sans vie et d'observer le processus de la mort. Un maître a dit que la mort que l'on dit si effrayante n'est pas autre chose que votre propre corps. La seule différence entre votre

précieux corps et un cadavre ou un corps sans vie est la présence ou l'absence de l'esprit ou du souffle. Quand vous avez expiré et que vous ne pouvez plus inspirer, vous êtes mort, il reste ce cadavre effrayant. Quand vous rencontrerez réellement la mort, la seule chose que vous entendrez au dernier moment sera un conseil de départ, puis les médecins n'auront plus d'espoir, ils diront quelque chose en face de vous et autre chose derrière vous. Derrière vous ils diront : « il n'y a plus d'espoir pour lui (ou elle), il (ou elle) va mourir, c'est certain ». La dernière nourriture que vous avalerez sera une pilule précieuse ou autre chose. Un grand maître a dit que les activités mondaines de cette vie sont comme les vagues de l'océan, elles ne cessent jamais. Il est donc temps que vous vous appliquiez avec vigueur à mettre fin à ces activités insensées. Notre réflexion doit porter sur nous-mêmes. Prenons mon exemple, normalement, beaucoup de gens me considèrent comme un objet de refuge et ils me demandent protection, bénédictions, etc. Mais si je dois vraiment faire face à la mort, serai-je capable de l'affronter ou non ? Suis-je sûr à cent pour cent d'être capable de l'affronter, même si je fais quotidiennement des pratiques de yoga de déité qui comprennent des méditations sur la mort, etc. ?

16 mars 1998

Maître Goungthangsang a dit qu'ayant obtenu cette précieuse renaissance qui ne s'obtient qu'une fois, que pourrait-il y avoir de plus triste que de partir les mains vides ? Si vous menez une vie très frivole et irréfléchie, il est fort probable que vous ne voyiez même pas la chance que vous avez. Au lieu de cela, vous pensez sans doute que vous faites partie de tous ces gens qui ont plein de problèmes, de souffrances et de difficultés, c'est cela que nous pensons habituellement. Si vous observez bien, dans ce monde, sans parler du reste de l'univers, tous les êtres innombrables, et en particulier les êtres humains, sont semblables en ce qu'ils désirent tous le bonheur et pas la souffrance. Mais si tous ces êtres sont dotés d'intelligence, en général la majorité d'entre eux n'utilisent cette intelligence que pour se procurer de quoi se nourrir, se vêtir et un endroit où vivre et la vie passe ainsi, pleine d'attentes, de doutes et d'erreurs.

Nous sommes généralement incapables d'accomplir tout ce que nous désirons et parfois, même si nous obtenons tout ce que nous voulons, nous sommes encore malheureux, pleins d'anxiété et de soucis. Et c'est dans ce contexte de peur, de doute, d'inquiétude et d'anxiété, que se déroule toute notre vie.

C'est pourquoi, nombreux sont ceux qui cherchent au cours de leur vie à s'améliorer et à transformer leur esprit. Pour ce faire, certains s'en remettent plutôt à des causes et conditions et des méthodes extérieures, plaçant leur espoir dans l'aide de facteurs externes comme un créateur ou autre ; il est positif qu'il y ait des gens qui essaient de faire cela. Par ailleurs, si nous approfondissons la question, que nous y regardons de plus près, nous constatons alors que le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont assurément des objets en lesquels nous pouvons prendre refuge. Mais le plus important est d'obtenir le calme mental, la paix de l'esprit, en réalisant nous-mêmes l'état de Bouddha, en actualisant le Dharma en nous-mêmes et en devenant nous-mêmes la Sangha. Il est donc correct de poser des questions même en ce qui concerne l'enseignement du Bouddha, il n'est pas nécessaire de l'accepter aveuglément. C'est pourquoi nous avons deux niveaux d'enseignement, un niveau ultime et un niveau interprétatif. Ce n'est pas par manque de respect envers le Bouddha, mais puisqu'il y a ces deux niveaux



d'enseignement, les enseignements ultimes et les enseignements interprétatifs, il vaut la peine d'examiner les enseignements du Bouddha et de vérifier pour nous-mêmes leur exactitude. C'est ainsi que vous devez procéder pour pratiquer.

Le second point important est que quand nous parlons de pratiquer le Dharma, cela ne concerne pas uniquement nous-mêmes, ni même uniquement le genre humain, mais l'ensemble de tous les êtres. Il nous faut nous sentir concernés par tous les êtres qui souffrent et prendre la responsabilité de les aider tous.

Seuls les enseignements du Bouddha suggèrent ce type de disposition d'esprit, si bien qu'en y réfléchissant, nous pourrions apprécier notre chance merveilleuse d'avoir obtenu cette précieuse existence humaine, d'avoir rencontré le précieux enseignement du Bouddha, d'être exempt de la plupart des obstacles majeurs et de disposer de tous les éléments nécessaires nous permettant de pratiquer le Dharma.

Vous avez aujourd'hui accès à une voie vaste et profonde ; cette voie a été pratiquée par les grands maîtres du passé qui ont eux-mêmes obtenu des réalisations élevées ; si donc maintenant vous ne faites aucun effort, si vous n'essayez pas, c'est uniquement de votre faute. Voyant tout cela, vous arriverez à la conclusion que vous avez obtenu un type d'existence humaine particulier et que cette forme humaine précieuse, vous risquez de la gaspiller si vous la passez à des activités futiles. Nous avons obtenu cette précieuse renaissance humaine et nous avons les huit libertés et les dix attributs certes, mais malheureusement la durée d'une vie humaine n'est pas très longue, elle passe très vite. Le plus souvent, nous avons l'impression que le futur est très loin, parce que pour qu'une année s'écoule, il faut que douze mois passent et que pour qu'un mois s'écoule, il faut que quatre semaines passent, nous avons donc tendance à penser que le futur est très éloigné. Mais quand nous nous retournons vers le passé, il semble que tout se soit déroulé en l'espace d'un instant. Donc, bien que le temps semble long et que nous ayons tendance à penser que nous avons beaucoup de temps pour pratiquer, en réalité le temps passe très vite.

Prenez le cas des Tibétains. Nous sommes arrivés en Inde en 1959 et à cette époque nous nous disions que les années 80 ou 90 étaient encore bien loin de nous, mais maintenant nous voilà déjà dans les années 90. Comme le disait Goungthang Tènpè Dreunmé, nous courons le risque que cette précieuse renaissance humaine que nous avons obtenue, que cette vie, ne s'éteigne sans que nous lui ayons donné un sens et sans que nous ayons atteint le moindre but. Maintenant je m'adresse aux Tibétains. Bien sûr il ne suffit pas de penser seulement à vous, car comme la lutte que vous menez a un rapport direct avec la préservation de l'enseignement du Bouddha, elle est reliée au bonheur de tous les hommes, des dieux, de tous les êtres. Et elle est donc reliée au bonheur de nos amis chinois aussi. En tant que pays voisins, nous devons vivre côté à côté, bon gré mal gré, c'est la réalité. Du point de vue de la pratique bouddhiste, nous prions toujours pour le bien de tous les êtres, et cela inclut nos amis chinois. A cause du régime communiste, les chinois doivent faire face à de nombreux problèmes parce que le système communiste est basé sur la jalousie, la compétitivité et l'emploi des techniques d'intimidation. D'autre part, puisque nous, les Tibétains, sommes détenteurs d'un enseignement tellement

merveilleux, pratiqué non seulement par les Tibétains mais dans de nombreux pays comme la Mongolie et d'autres - et d'ailleurs le bouddhisme s'est épanoui en Chine pendant une centaine d'années avant de commencer à s'épanouir au Tibet - toute pratique bouddhiste que nous entreprenons est liée à la préservation de l'enseignement du Bouddha en général et contribue au bonheur de tous les êtres.

Parmi les nombreuses traditions religieuses importantes du monde, c'est peut-être l'enseignement du Bouddha qui est le plus à l'aise avec les découvertes scientifiques, c'est en tous cas ce que pensent certaines personnes, je ne sais pas si c'est exact à cent pour cent ou non. Il ne serait pas bon que nous nous enorgueillions à tort par manque de connaissance, mais il semble que le bouddhisme soit tout à fait à l'aise avec les idées scientifiques. J'ai eu le privilège de participer à des rencontres et discussions avec nombre de scientifiques reconnus du monde d'aujourd'hui et si j'ai saisi ces occasions de les rencontrer, ce n'était pas dans l'idée d'essayer de les convertir ni dans quelque autre objectif mais parce que je pensais que cet échange nous serait mutuellement bénéfique. Par exemple, dans le contexte de l'explication scientifique des particules subatomiques, l'explication qui nous est proposée par le bouddhisme est très approximative. Si on comprend les calculs précis des scientifiques pour ce qui relève des changements d'instant en instant, des particules unitaires, etc., on s'aperçoit que leur explication est très profonde et détaillée. Quand on discute avec ces chercheurs, on en arrive naturellement à la question de savoir s'il y a ou non des objets existant extérieurement. Selon certains d'entre eux, on ne peut trouver de tels objets. Au début, ils pensaient qu'il existait un composant de base dans les particules subatomiques subtiles et que ce principe premier des particules subatomiques devait avoir une certaine forme d'existence indépendante. Mais de nos jours, cette conception est en train de changer et maintenant ils préfèrent ne pas utiliser le mot réalité mais plutôt le mot actualité. Il s'avère donc important de connaître ces points de vue scientifiques, de même qu'il serait très enrichissant pour les scientifiques de connaître quelques-uns des points de vue philosophiques bouddhistes.

Comme je vous l'ai expliqué auparavant, le bouddhisme que nous pratiquons, nous les Tibétains, inclut à la fois les soutras et tous les enseignements du tantra et, particulièrement si vous lisez les textes de Nagarjouna, Aryadéva, etc., vous serez tout simplement surpris de leur clarté et de leur profondeur. A cause de cela, il semble bien que la tradition qui a fleuri au Tibet est la plus riche et la plus complète des traditions bouddhistes et je ne pense pas en formulant ce point de vue faire preuve de chauvinisme. Maintenant, nous les Tibétains, qui avons une si haute considération pour cette tradition bouddhiste, malheureusement nous avons été jetés hors de notre propre pays par des forces extérieures et nous sommes par conséquent privés de la possibilité et de la liberté nécessaires pour pouvoir pratiquer. C'est pourquoi il est devenu extrêmement important pour nous de rester particulièrement vigilants, de bien comprendre les enseignements et de pratiquer sincèrement le Dharma. Puisque, au cours de la quarantaine d'années qui s'est écoulée depuis que nous sommes en exil, nous avons dédié beaucoup de temps à préserver la tradition bouddhiste, à condition que ces activités soient fondées sur une pure motivation, cela contribuera sans aucun doute à l'épanouissement du Dharma.

Mon propos ici est que notre tendance normale habituelle est de mener une vie vide de sens, pleine de doutes et d'attentes. En vivant ainsi, nous courons le risque de gaspiller notre vie et de partir les mains vides. De jour en jour, de nouveaux cheveux blancs apparaissent sur notre tête et les rides sur notre visage et notre front sont de plus en plus nombreuses jusqu'à ce que finalement nous n'ayons pas d'autre choix que de faire face à la mort, une mort qui est due au pouvoir des émotions perturbatrices et des actions contaminées. Nous sommes tous semblables en ce que nous avons tous le désir de pratiquer le Dharma mais le problème est que nous avons tendance à remettre cette pratique à plus tard. Nous avons cette forme de paresse qui consiste à remettre au lendemain notre pratique du Dharma. Etant donné que nous ne maîtrisons pas notre esprit et qu'il est complètement indiscipliné, il est extrêmement important de commencer à pratiquer dès maintenant et de continuer avec assiduité afin que, graduellement, une transformation puisse se produire. Notre but ultime est, bien sûr, d'obtenir l'Eveil ; pour y parvenir il nous faut cultiver à la fois le souhait d'aider les autres et l'aspiration à réaliser l'Eveil. Pour ce faire, il nous faut au préalable acquérir une bonne compréhension de ce que signifie le nirvana ou libération, et de ce que signifie l'Eveil ou bouddhité car c'est cette compréhension qui nous amènera à reconnaître leur valeur et la nécessité de les obtenir. Sans cela, il sera très difficile de comprendre avec précision pourquoi il est nécessaire d'y parvenir.

Il est donc crucial de reconnaître la nature négative de l'emprise que les émotions perturbatrices ont sur nous. Tant que nous serons sous leur pouvoir, la paix et le bonheur seront impossibles. Afin d'arriver à une appréhension correcte de la manière dont nous subissons ce contrôle, il est important d'avoir tout d'abord bien compris ce que sont les souffrances des mauvaises migrations - ou renaissances inférieures. A ce propos, il n'est pas avisé de penser que les souffrances d'une renaissance inférieure sont très loin de nous, à des années-lumière de l'endroit où nous nous trouvons. Nous pouvons très bien prendre renaissance dans un royaume inférieur juste après notre mort, ce n'est donc pas très loin. C'est pourquoi il est important de réfléchir à l'impermanence. Quand le Bouddha a enseigné les seize aspects des Quatre Nobles Vérités, il a expliqué quatre aspects pour chacune des quatre vérités. Et le premier aspect de la première des Quatre Nobles Vérités, la Vérité de la Souffrance, c'est l'impermanence.

Il est important, avant tout, d'obtenir une compréhension de l'ensemble de la structure du chemin, d'avoir une image complète de la voie dans sa totalité, et quand vous la mettrez en pratique, que vous pratiquerez réellement, il faudra le faire étape par étape, de manière systématique. Ainsi, quand vous écoutez les enseignements, vous devez cultiver cette motivation 'je ferai ainsi', avec le désir de réaliser l'Eveil pour le bien de tous les êtres.

Nous commençons aujourd'hui par le second point de la méditation sur la mort qui traite de la réflexion sur l'incertitude du moment de la mort.

#### *1.1.4.2. L'incertitude du moment de la mort*

Il est certain que vous mourrez avant que cent ans ne se soient écoulés à compter d'aujourd'hui, mais il n'y a aucune certitude quant au jour où vous mourrez. Certes il n'est pas certain que vous mourrez ni que vous ne mourrez pas aujourd'hui, mais si vous continuez à nourrir cette

tendance à penser que vous n'allez pas mourir aujourd'hui, cela vous empêchera de pratiquer le Dharma. Par contre, en pensant 'je peux mourir aujourd'hui', vous pourrez faire obstacle à votre saisie de la permanence et réaliser votre objectif. Parce que si vous ne pensez pas que vous allez bientôt mourir, vous poursuivrez toujours toutes ces activités inutiles destinées à cette vie et vous ne vous préparerez pas à la mort. Tandis que vous êtes ainsi occupés, la mort peut soudain survenir et vous devrez alors mourir plein de regrets, de problèmes et dans de grandes souffrances.

Ceci est expliqué en trois points :

- l'incertitude de la durée de vie des êtres humains de ce monde,
- de nombreuses causes et conditions mènent à la mort tandis que peu facilitent la survie,
- le moment de la mort est incertain parce que notre corps est très fragile.

- L'incertitude de la durée de vie des êtres humains de ce monde.

Dans le texte il est dit que les êtres du continent appelé Damainingpa ont une durée de vie bien déterminée. Personne ne sait exactement où se trouve ce continent et en même temps il est indubitable que ce type de monde existe ; c'est comme pour l'existence de Shambala : même si ce n'est pas un endroit que tout le monde peut aller voir, néanmoins on ne peut pas réfuter son existence. Ce qui est clair en tous cas, c'est qu'en ce qui nous concerne, notre durée de vie ainsi que celle de tous les êtres en ce monde n'est pas déterminée. Il est dit qu'il y a très longtemps, à un stade initial, l'être humain vivait très, très longtemps et que graduellement la durée de la vie a diminué et qu'elle diminuera jusqu'à n'être que plus que de dix ans. Même actuellement on peut constater que la mort ne tient pas compte de l'âge, on voit mourir des jeunes, des personnes âgées et même des enfants. Normalement les personnes les plus âgées sont sensées mourir avant et les jeunes rester en vie un peu plus longtemps, mais il n'y a aucune certitude quant à cela non plus.

- Les causes et conditions pour la mort sont multiples et peu nombreuses celles pour la vie. Cette vie humaine comporte de nombreux maux, des maux qui proviennent des êtres et des objets inanimés, des maux qui nous sont infligés par des êtres humains ainsi que par des êtres non humains. Vous pouvez également réfléchir à tous les maux et dangers liés à la condition animale. Comme il est expliqué dans *La Précieuse Guirlande* de Nagarjouna :

'La vie d'un être humain est comme une lampe à beurre agitée par un vent très violent,  
Elle peut s'éteindre à tout moment.'

Si nous survivons, c'est pour mourir. Normalement, quand nous disons que nous sommes en bonne santé cela signifie que les quatre éléments de notre corps sont en équilibre ; dès que cet équilibre est rompu, nous tombons malades. Une analyse de la nature de ces quatre éléments révèle qu'ils sont en quelque sorte ennemis les uns par rapport aux autres, qu'ils sont par nature en conflit. Quand la force de ces éléments conflictuels est à égalité, nous nommons cela 'être en bonne santé' ou avoir une santé équilibrée mais à part cela cette analyse révèle très peu de groupes d'éléments qui soient harmonieux par nature. C'est comme si on avait mis ensemble de nombreux serpents venimeux ; tant qu'ils ne s'attaquent pas les uns les autres, il règne une sorte de paix, mais cette paix disparaît dès qu'ils entrent en conflit. Il en est de même pour ces

éléments comparables aux serpents qui composent notre corps, tant que leur pouvoir s'équilibre nous sommes en bonne santé.

Nagarjouna dit dans *La Précieuse Guirlande* qu'il y a de nombreuses causes de mort possibles et que s'il y a des causes pour la survie, même ces prétendues causes de vie peuvent devenir des causes de mort. Prenez le cas des médicaments ou de la nourriture, ils sont supposés être des causes pour notre vie et notre santé, mais si vous dépassez les doses ou que vous prenez le mauvais médicament, ou encore si vous mangez trop, ils peuvent devenir les causes pour votre mort.

- Le moment de la mort est incertain parce que notre corps est très fragile, comme une bulle d'eau. Même une petite irritation ou une petite blessure peut nous faire perdre la vie. Parfois, une simple piqûre d'épine peut nous faire perdre la vie. Si vous observez attentivement le fonctionnement du foie, du cerveau, des poumons, il y a de quoi être surpris que nous puissions rester en vie. On dit que le cœur ne se repose jamais. Nous, êtres humains, avons l'occasion de nous reposer ; par exemple, quand nous dormons, les consciences sensorielles se dissolvent en quelque sorte et ont le temps de se reposer ; mais le cœur, lui, dit avec fierté : « Je dois travailler sans cesse et je n'ai pas le temps de me reposer ». Ce mouvement du cœur, les pulsations, dépend de beaucoup d'autres causes et conditions. De même pour la circulation sanguine dans le cerveau ; s'il y a un problème avec l'un de ces minuscules vaisseaux sanguins, c'en est fini pour nous. Tous ces vaisseaux sanguins et ces nerfs sont comme des circuits électriques, un seul problème à un point du circuit et le courant ne passe plus. Ces vaisseaux sanguins et ces nerfs sont très fragiles, très délicats, c'est donc dans ce sens que l'on dit que notre corps est fragile, délicat et faible. Après avoir réfléchi de cette manière, vous pourrez le comprendre et en arriver à la conclusion : « Le Seigneur de la Mort va prendre ma vie, c'est certain, il n'est donc pas avisé de penser que j'aurai le temps de pratiquer le Dharma à un certain moment dans le futur ».

Parmi ces trois pratiques racines, la plus importante est la réflexion sur l'incertitude du moment de la mort. En réfléchissant de cette manière, vous devez **prendre cette décision** : « **Je vais pratiquer le Dharma dès maintenant, à l'instant même !** ». Si vous pensez : « Je vais prendre quelques années pour économiser de l'argent et ensuite je commencerai à pratiquer », c'est une erreur. Il faut tout particulièrement pratiquer le Dharma quand on est actif, que l'on est jeune et plein d'énergie.

1.1.4.3. *Au moment de la mort seul le Dharma nous sera bénéfique et rien d'autre* est le troisième point de la méditation sur la mort.

Après avoir compris que vous devrez partir pour l'autre monde, vous comprenez ensuite qu'au moment où il faudra partir, même si **vos famille et vos amis proches** vous entourent, aucun ne pourra vous accompagner ; que même si vous avez **de nombreux biens**, vous ne pourrez même pas en emmener la moindre miette ; et que vous devrez même laisser derrière vous **ce corps** de chair et d'os qui est le vôtre depuis votre naissance. Quand l'heure viendra, vous devrez abandonner toutes les choses excellentes que vous avez appréciées en ce monde et cela peut

arriver aujourd'hui même. Il est donc insensé de se laisser complètement contrôler par les amis, la famille ou le pouvoir parce qu'ils ne sont d'aucune utilité au moment de mourir.

Comme le disaient les grands maîtres Kadampa :

« Quand il meurt, le roi laisse son royaume derrière lui,  
Et le mendiant laisse son bâton ».

Même un roi très puissant au moment de la mort doit tout laisser derrière lui. La mort ne fait aucune différence entre le roi qui meurt dans son palais et le mendiant qui meurt dans la rue. Au moment de mourir, si vous êtes roi, vous ne pouvez pas dire 'je suis le roi' et vous cacher quelque part dans votre palais. Au moment de la mort, si vous êtes mendiant, vous ne pouvez pas dire 'ce bâton est mon seul bien, laissez-moi l'emmener avec moi'. En ce qui me concerne, en tant que Dalaï-Lama et tant que je suis en vie, beaucoup se considèrent comme mes disciples et sont décidés à m'aider, et il y a aussi tous mes nombreux amis tibétains qui se sentent très proches de moi, et parmi tous ces gens, il y en a même quelques-uns qui seraient prêts à sacrifier leur vie pour moi ; il n'empêche qu'au moment de ma mort, il faudra que je me prenne en charge tout seul, je ne pourrai emmener aucun de mes disciples, aucun de mes amis, aucun de mes parents. Il faudra que je parte seul. Même si j'ai une bonne constitution physique, je devrai l'abandonner. Même si je suis très connu, je devrai laisser ma célébrité derrière moi. Si nous devons laisser derrière nous jusqu'à notre corps, il va sans dire que nous devons aussi laisser derrière nous nos richesses, nos parents et nos amis.

Prenez l'exemple de l'ensemble des personnes présentes ici à ce rassemblement pour écouter le Dharma : parmi toutes ces personnes, dans cent ans d'ici, peut-être une ou deux qui ne sont que de tout jeunes enfants seront encore en vie, sinon, aucun d'entre nous ne sera plus là ; et de ces constructions, de ces bâtiments que nous voyons ici, il ne restera peut-être qu'un tas de ruines. Dans cent ans, peut-être que les gens viendront visiter cet endroit comme un site historique et diront 'il y a cent ans, une personne appelée le Dalaï Lama a vécu ici'. Bien sûr, nous avons une certaine impression de sécurité qui nous fait penser 'mon médecin m'a dit que j'étais en bonne santé et moi je me sens en pleine forme.' Ainsi vous vous sentez sans doute à 90 pour cent en sécurité, pourtant si quelqu'un vous demande 'peux-tu s'il te plaît signer ici que tu ne vas pas mourir cette nuit', il vous sera difficile de le faire. De plus, Dharamsala est situé sur une zone tellurique, si bien que parfois je me dis que tout ce que nous attendons c'est que le prochain tremblement de terre fasse s'écrouler les constructions !

La mort est donc certaine et le moment de sa venue incertain. Au moment de votre mort, toutes les pratiques vertueuses que vous aurez accumulées en votre esprit, c'est cela qui sera pour vous un ami digne de confiance, un bienfaiteur, parce que ce sont les qualités mentales, les dispositions positives de l'esprit, qui vont voyager vers l'autre monde et d'elles dépendra le type de notre renaissance. Vos autres possessions matérielles qui ont un rapport avec le corps physique ou qui en dépendent sont inutiles à ce moment-là. Nous devons donc en arriver à cette **conclusion : « Je vais me consacrer uniquement au Dharma ! »**

Que signifie se consacrer uniquement au Dharma ? On peut distinguer trois catégories de pratiquants : dans la première, celle des meilleurs pratiquants, se trouvent ceux qui vont

complètement renoncer aux activités mondaines, rester dans un endroit isolé et dédier leur vie à la pratique du Dharma. Même si c'est la meilleure pratique, la majorité d'entre nous ne peut pas faire cela. D'ailleurs ce ne serait sans doute pas très réaliste car si nous nous retirions tous dans la montagne, tout le monde mourrait de faim. Donc, sur l'ensemble des pratiquants, quelques-uns auront véritablement la capacité et la possibilité de dédier ainsi leur vie au Dharma et en pratiquant dans l'isolement ils pourront graduellement vivre de merveilleuses expériences.

Vous avez peut-être entendu cette histoire auparavant mais pour ceux qui ne la connaissent pas, je vais l'évoquer de nouveau. Un jour, le défunt Taglounng Shabdroung Rinpoché donnait un enseignement à feu Dilgo Kyentsé Rinpoché sur la tradition Taglounng et tandis qu'il donnait cette initiation, à un certain moment il vit apparaître tous les lamas racines et de la lignée de cette transmission de pouvoir tantrique sur l'un des piliers. C'est le défunt Taglounng Shabdroung Rinpoché qui me l'a raconté lui-même. Il avait passé beaucoup de temps dans une prison chinoise, de nombreuses années, et c'était un très vieux lama, il n'avait donc aucune raison de me raconter des histoires.

Et puis il y a aussi ces histoires anciennes à propos de certains bhikkshous du monastère de Nalanda. Par exemple, on raconte qu'une fois le monastère avait été envahi et tandis que les moines s'enfuyaient, la déité protectrice les suivit. Ces choses étranges peuvent arriver. Je peux aussi vous relater l'histoire d'une nonne, une très bonne pratiquante, qui, avant de mourir faisait des pratiques kagyou et pratiquait aussi le Dzogchen. Elle m'avait apporté un texte Nyingma. Avant de mourir, elle vint me voir et me raconta que quand elle était jeune elle vivait en famille à Tsourphou et qu'elle avait même eu un fils. Ce fils mourut, ce qui la rendit très malheureuse et lui fit comprendre le manque d'essence de la vie samsarique. Elle abandonna la vie de famille et reçut beaucoup d'enseignements de la part de nombreux lamas. Elle avait dans les 80 ans quand elle vint me voir et mourut peu de temps après. Lors d'une de nos discussions elle me raconta qu'elle avait reçu l'ordination et visité de nombreux endroits. Un jour elle arriva à Drépoung. Sur la montagne il y avait un vieux moine dans les 80 ans avec une dizaine ou une quinzaine d'étudiants pratiquants, et parmi eux il y avait un moine méditant, un grand méditant. Un jour, de l'endroit où elle se trouvait, elle vit ce moine voler du sommet de la montagne jusque dans la plaine. Elle le vit réellement voler. Je suis sûr qu'elle ne me racontait pas un de ses rêves ! Quand elle m'a raconté cette histoire, elle était parfaitement réveillée et n'était sous l'emprise d'aucune drogue ! Ces choses arrivent donc de nos jours ; et puis bien sûr nous avons aussi les histoires du passé comme celle de Milarépa et autres. Je connais aussi quelques autres personnes qui sont de bons pratiquants et qui ont fait des expériences très intéressantes. Ainsi, on peut s'appuyer sur ce type d'expériences vécues pour reconnaître la profondeur de l'enseignement du Bouddha et la possibilité de réaliser les quatre kayas ou quatre corps de bouddha. Quand nous parlons du Bouddha historique, il est fait référence à un corps d'émanation particulier (corps d'émanation suprême).

Il y a aussi le cas de ces nombreux pratiquants tibétains, comme ces lamas et ces guéshés qui ont été enfermés dans les prisons chinoises pendant très longtemps. D'ailleurs certains d'entre eux ont tout simplement transféré leur conscience et sont morts paisiblement pour que les Chinois

ne puissent pas les capturer. A leur sortie de prison, certains de ces pratiquants déclarèrent que la période où ils avaient été incarcérés avait été la meilleure pour leur pratique. Pour des personnes ordinaires qui ne pratiquent pas le Dharma, des situations aussi désespérantes que de rester en prison pendant très longtemps, etc. peuvent les amener soit au suicide soit à la folie, mais les bons pratiquants de leur côté trouvent ces situations particulièrement propices à la pratique. Au cours d'une conférence sur le sujet des personnes perturbées mentalement lors d'une rencontre avec des scientifiques, il apparut que selon leurs observations, les prisonniers tibétains étaient d'une très grande force morale. D'après eux, en termes de pourcentage, si d'autres communautés étaient soumises à des situations aussi troublées et tragiques que celles que connaissent les Tibétains, il y aurait sans doute un nombre bien supérieur de personnes atteintes de problèmes mentaux. Alors que dans le cas des Tibétains, même s'ils avaient dû endurer de nombreuses difficultés et même des tragédies, ils s'avéraient en général beaucoup plus résistants moralement. Ce résultat positif n'est pas dû à une constitution physique exceptionnelle dont bénéficieraient les Tibétains, ni au fait qu'ils se nourrissent de tsampa, mais à la pratique du Dharma ; cela prouve la grandeur de la pratique du Dharma.

Comme je le dis souvent, la force d'une monnaie dépend du support de la richesse générale du pays ; sans un tel soutien cette monnaie perdra de sa valeur. Ce ne sont pas les quelques images qui se trouvent sur le billet qui lui donnent sa valeur. La valeur d'un billet de banque dépend principalement du consensus et du support financier dont il fait l'objet. Ce morceau de papier n'a pas de valeur en soi, mais parce que les gens l'acceptent en tant que valeur d'échange, cela fait qu'il fonctionne. Cette manière dont fonctionnent les choses est tout à fait étonnante, étrange et intéressante. Ainsi de même que ces billets de banque ont besoin d'un support, de même le support d'excellents résultats est nécessaire à l'enseignement du Bouddha, même si sa valeur est tout-à-fait extraordinaire. Si par la pratique, nous n'obtenions aucun résultat positif, alors tous ces textes ne vaudraient pas mieux que des traités sur la manière d'examiner les dents d'un corbeau. Parler d'un texte sur la manière d'examiner les dents d'un corbeau, c'est parler d'un texte qui est un tissu d'absurdité. Les grands pratiquants qui vivent en haut des montagnes ont eux aussi besoin du support de la société : sans le soutien et l'aide de la société, il ne leur serait pas possible de pratiquer. Ainsi, ceux d'entre nous qui n'ont pas la possibilité de s'engager dans cette première catégorie de pratique peuvent avoir leur propre manière de contribuer au Dharma. Nous devons vivre notre vie, cela ne fait pas de doute, mais ce qui est important est de vivre cette vie en accord avec les enseignements. Dans le but de vous procurer nourriture ou vêtements, ne pas tromper les autres, être honnête, suivre la juste manière de vivre, être en accord avec l'enseignement – c'est cela le chemin du Dharma. J'ai l'habitude de dire que nous devrions partager notre vie en deux : consacrer la moitié de notre temps à nos besoins mondains et l'autre moitié à la pratique du Dharma. Le plus important est l'attitude mentale : si votre attitude mentale est correcte, juste, tout ce que vous ferez dans la société sera positif, constructif et en accord avec la pratique du Dharma. Je ne dis donc absolument pas que chacun de nous peut devenir un pratiquant de première classe.



Même si l'inéluctabilité de la mort ou le fait que seul le Dharma nous aidera quand nous mourrons ne sont pas des réalisations faciles à obtenir, vous devez pourtant méditer sur ces sujets. Le grand maître Potowa disait :

« La pratique qui pour moi est comme une lampe dans l'obscurité est la méditation sur l'impermanence ».

Tant que vous ne serez pas capables de développer en vous le sens de l'impermanence, toutes les pratiques des autres niveaux et chemins spirituels seront bloquées. Et quand vous trouvez le temps de le faire, vous devriez accumuler des mérites, purifier les actions négatives et faire aux lamas et déités la requête d'accorder leurs bénédictions. Si vous vous engagez dans de telles pratiques, vous serez alors capables de développer des qualités dont vous pensiez auparavant que vous ne pourriez pas les développer même en cent années de pratique. Telle est la nature de l'impermanence...

**Colophon** : Extrait d'enseignements de Sa Sainteté le Dalaï 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.