

MORT,
BARDO,
RENAISSANCE

Enseignements donnés par Sönam Lhundrup

en Juillet 2005 à Laussedat

TABLE DES MATIERES

1 - LA MORT.....	3
L'idée de la mort :.....	3
Une opportunité de libération :.....	3
La pratique du dharma : une préparation à la mort.	4
Le changement :	5
Se préparer à la mort :	6
Que faire au moment de mourir ?.....	7
- la posture du corps :	7
- la posture de l'esprit :	7
- la pratique du phowa.....	8
Aider une personne lors de ce processus :.....	9
Questions – réponses :.....	10
Les six bardos :	13
Pratiquer avec le mouvement :	13
Caractéristiques de l'esprit :.....	13
Le bardo du moment de la mort :	14
- le processus de dissolution extérieure :.....	14
- le processus de dissolution intérieure :	14
- la dissolution très subtile :.....	16
2 - BARDO	17
La phase du bardo de la claire lumière :.....	17
La phase de réapparition (bardo de la nature des phénomènes ou bardo du dharmata) :.....	20
Questions – réponses :.....	22
La phase du bardo du devenir :	25
Questions – réponses :.....	27
3 - RENAISSANCE.....	29
La phase de la claire lumière et le bardo du dharmata :.....	29
Le bardo du devenir :	29
La renaissance :	31
Questions – réponses :.....	33
Questions – réponses :.....	39

1 - LA MORT

Le thème d'aujourd'hui et des deux prochains dimanches est un peu "chaud". Ce n'est pas facile d'enseigner sur la mort, l'état intermédiaire (le bardo) et la renaissance. Je suis sûr qu'il y en a beaucoup parmi nous qui ont déjà été touchés par le décès d'un être proche si ce n'est tout le monde ici dans la salle. En premier lieu, ce que j'aimerais dire c'est que pendant ces trois dimanches, on ne va pas vraiment pouvoir faire un travail de deuil mais plutôt un travail d'éclaircissement car ce n'est pas le lieu pour travailler le vécu personnel dans la relation, cela peu se faire avec quelqu'un qui nous écoute et qui prend un peu de temps, ou avec plusieurs personnes qui échangent entre elles.

Nous allons parler d'un sujet délicat sans avoir tous les moyens pour travailler avec ce que cela peut soulever dans notre esprit. Si vous souhaitez un tel soutien, il y a les stages Semdrel qui s'organisent à DKL, mais ici aussi et dans d'autres endroits en France. Dans les stages Semdrel, ce travail de deuil est fait, on en parle, on échange, on comprend mieux ce qui se passe en nous dans cette situation face à la mort ou quand on perd une personne bien aimée.

Pour moi, l'idée de ces trois enseignements sera de clarifier le processus de la mort et de l'état intermédiaire et la manière dont on reprend naissance : quels sont les facteurs qui jouent et quelles sont les différentes possibilités que l'on peut rencontrer.

Une chose est très importante à comprendre : la mort, le bardo et la renaissance ne suivent pas un schéma fixe. On ne peut pas dire qu'il faut tant de minutes pour la dissolution par exemple jusqu'à la séparation de l'esprit avec le corps, tant de temps dans l'état sans conscience ou dans la claire lumière, tant de temps dans le bardo, et avec une certitude absolue, telle renaissance. Il faut bien comprendre qu'à chaque étape de ce chemin, beaucoup de facteurs entrent en jeu : des facteurs mentaux qui peuvent faire qu'on reste très longtemps ou très brièvement dans une phase et qu'on se dirige vers une option ou vers une autre. L'idée de cet enseignement est de comprendre les choix que nous avons et comment il est possible de se préparer à prendre les bonnes directions et à utiliser la mort de la meilleure façon.

L'idée de la mort :

Commençons avec l'appréciation de la mort déjà. Normalement notre idée, c'est que la mort est un ennemi même si consciemment on ne le dit pas, mais inconsciemment quand cela concerne un être proche ou nous-même, la mort est comme un ennemi, on ne veut pas que la mort prenne notre vie ou la vie d'un proche. C'est l'attitude fondamentale, pourrait-on dire de rejet de la mort.

Cette attitude-là crée un obstacle énorme pour la préparation à la mort du fait qu'on ne veut pas regarder la mort en face, on ne peut pas s'y préparer, on n'aura pas les moyens de s'y préparer parce qu'on ne sait pas de quoi il s'agit, on veut même éviter de regarder cette peur en face et connaître les détails qui permettraient de pouvoir mieux vivre la mort.

Une opportunité de libération :

Les êtres éveillés depuis le Bouddha et aussi dans d'autres traditions spirituelles disent que la mort est une opportunité idéale, une grande opportunité pour un progrès spirituel. On peut même se libérer au moment de la mort, se libérer de cette entrave, de cette obligation de reprendre naissance encore et encore.

On peut faire bon usage de la mort, du fait que l'esprit et le corps sont séparés. Actuellement, nous sommes là dans notre corps, corps et esprit sont complètement liés ; ce que l'on appelle âme aussi chez les chrétiens est complètement liée au corps. Cela donne une certaine stabilité mais cela donne aussi une lourdeur à l'esprit, cela pèse et nous ancre dans la réalité concrète mais cela fait aussi que notre esprit a plus de mal à toucher sa véritable nature.

Pendant la mort, après cette séparation entre le corps et l'esprit, nous avons la chance, la possibilité de travailler avec un esprit qui n'est plus lié avec le corps et qui est libre, qui peut très facilement prendre une autre direction, retourner dans la souffrance ou se diriger vers des états d'esprit plus ouverts ou carrément vers la liberté complète. Quels sont les facteurs qui vont décider de cela et avec lesquels on travaillera, cet esprit qui est-il, qu'est-ce que la mort, qu'est-ce que le bardo, etc.? Ce sont ces questions-là que l'on explorera pendant ces enseignements.

On regardera aussi comment nous allons reprendre naissance.

La pratique du dharma : une préparation à la mort.

Dans les enseignements classiques, on trouve maintes citations qui disent : "toute la pratique du dharma sert à se préparer à la mort". Partout où il allait, Guendune Rinpotché le disait régulièrement, on le trouve chez Gampopa, on le dit chez Karmapa, partout dans les textes on trouve ces citations, toute la pratique ici même en ce corps pendant des années sert à se préparer à la mort. Pourquoi donne-t-on une telle importance à la mort, pourquoi ne dit-on pas : "la pratique du dharma sert à mieux vivre ici même dans ce corps ?".

La réponse est assez facile. On peut bien vivre dans ce corps de façon heureuse mais le moment de la mort viendra, c'est inévitable, mais sera t'on prêt, ou est-ce qu'il y aura un enchaînement de causes à effets, qui même après une vie heureuse, ne permettra pas de prendre une direction sans erreur. Vis-à-vis des possibilités de vies futures sans limites, pleines de difficultés, est-ce qu'il ne serait pas plus sage d'utiliser cette vie pour se préparer aux vies futures, c'est à dire à la mort et à un bon passage, pour bien utiliser ce moment-là. C'est dans cette optique-là, ce n'est pas un refus de vivre mais se dire : "d'accord, dans cette vie-là, j'accepte la discipline et les contraintes d'une vie spirituelle pour développer les tendances nécessaires à pouvoir trouver un bonheur dans les vies futures, la libération et la capacité d'aider les autres". Donc c'est pour mieux vivre dans les vies à venir, que maintenant on met l'accent sur toute cette préparation à la mort.

Ensuite si vous regardez les enseignements traditionnels, vous trouvez une multitude de conseils de ce qu'on peut faire pour se préparer à la mort. Finalement si on regarde bien, tous les enseignements du dharma nous préparent à la mort. Il n'y en a pas un seul qui fasse exception. Que ce soit les quatre pensées fondamentales, le refuge, la bodhicitta, les pratiques préliminaires, shiné lhaktong (le calme mental pour développer la vision pénétrante) pour rester dans l'esprit ouvert, tout est une préparation à la mort. On ne l'a peut-être jamais regardé sous cet angle mais c'est vrai, il n'y a pas un seul enseignement du dharma qui ne soit pas aussi une préparation à la mort.

Ce n'est pas non plus le seul but de ces enseignements que de nous préparer à la mort parce qu'ils sont donnés pour la vie et la mort. **Qu'est-ce que la mort ?**

Maintenant un petit regard sur ce qu'est la mort, est-ce que la mort existe en soi ? On parle de la mort comme de quelque chose qui existe mais du point de vue du dharma, on va le voir en détails, la mort n'est pas quelque chose, ça n'existe pas véritablement, c'est juste une continuité. C'est une suite d'instant, de moments qui continuent à travers ce qui, de l'extérieur, est appelée la mort mais il y a une continuité. Finalement tout cela pourrait être appelé la vie. C'est juste un instant dans cette vie où on lâche le corps mais on continue et on prend un corps de lumière et ensuite un autre corps matériel, il y a une certaine continuité de l'esprit, c'est ce que l'on appelle le courant de notre être qui continue à travers ces différentes expériences.

Si on regarde du point de vue de notre identification à cette existence et à ce corps, la mort est une réalité, c'est la fin de quelque chose. Mais du point de vue de ce courant d'être, de ce courant mental, la mort est une continuité, rien ne s'arrête. Pour être plus précis on peut dire que certains

aspects de la conscience s'arrêteront et que d'autres, comme des tendances très ancrées, se manifesteront à nouveau plus tard.

J'ai fait une liste pour savoir comment se préparer à la mort. Il y a les enseignements du dharma en général et il y a une préparation plus spécifique à la mort. Je ne sais pas avec quelle intention vous êtes venus ici, est-ce que vous voulez sortir avec des listes "comment mieux faire", est-ce que c'est ce que vous attendez ? Cela peut être utile et on ne peut pas assez souligner l'importance de méditer sur l'impermanence, sur la non permanence des choses et de notre corps et de notre être comme préparation à la mort et pas seulement sur sa propre mort mais aussi sur la mort des autres. C'est quelque chose qui s'apprend d'utiliser la réflexion sur le changement comme base de sa pratique.

Il se peut qu'il y en ait quelques-uns parmi vous qui se disent "j'ai un problème avec la mort, d'y penser me fait très mal" ou même "ce qui vient de se passer dans ma vie, j'ai reçu le diagnostic d'un cancer, je viens de perdre un proche, quelqu'un est près de la mort dans la famille, etc., je veux faire quelque chose maintenant avec les moyens du dharma pour mieux gérer cette situation". Et là il y a des réponses, car on peut faire quelque chose. On peut bien sûr méditer sur la nature de la vie, la nature des choses. La vie, elle change tout le temps. Est-ce qu'il y a de la vie sans changement ?

Le changement :

Imaginez-vous une vie sans changement, c'est cela la mort ! Si le changement nous embête parce que c'est comme ce qui annonce la mort... un changement c'est toujours la fin de ce qui était avant, toujours, tout le temps. Imaginez que tout s'arrête, vous êtes dans une situation très heureuse de votre vie et vous souhaitez en rester là, imaginez les conséquences : si tout reste, rien ne bouge plus, on est comme dans un congélateur, on ne respire plus, on ne parle plus, on est immobilisé, c'est ce qui se produit quand on s'imagine qu'il n'y a plus de changement, ce sera la mort.

Le changement, c'est la vie, mais dans la vie pour que ça puisse changer et être dynamique, il faut que ce qui était avant laisse la place à ce qui vient après. C'est une logique c'est la vie. Pour pouvoir inspirer, il faut pouvoir expirer. Pour expirer, il faut inspirer. Pour accepter la vie, il faut accepter le changement. Ce sera la même chose pour accepter la mort : accepter le changement. Accepter le changement et vivre avec le changement, être bien conscient du changement à chaque instant de notre vie pour la préparation à la vie et à la mort, cela nous aide à chaque instant et on réalise que la mort est de la même nature que la vie, c'est un changement.

C'est ainsi pour toute chose. Prenons l'arbre qui pousse, il devient grand mais ensuite il meurt, il tombe puis se mêle à la terre. Il redevient la terre et il donne à la terre pour que d'autres plantes puissent pousser. C'est la nature extérieure des choses vivant à l'extérieur.

Regardons aussi notre esprit. Dans l'esprit une pensée doit laisser la place à la prochaine, qui doit laisser la place à la suivante, il y a un changement continu. On ne peut pas garder la pensée précédente si on veut mener une réflexion, il faut lâcher et continuer. Nous avons déjà lâché des billions de pensées dans notre vie. Elles ont été remplacées par d'autres qui elles aussi ont laissé leur place aux pensées présentes. Le moment où vous regardez, où vous entendez, où vous déchiffrez les sons qui arrivent à votre oreille, vous avez laissé ce qui était avant. C'est la mort dans le sens relatif du mot, les pensées passées sont mortes, terminées, mais heureusement parce que si elles ne cédaient pas la place à ce qui veut se manifester, on serait complètement bloqués. Vous comprenez un peu la réflexion sur la nature changeante qui nous mène à une profonde appréciation de la vie ? On voit que créativité et beauté, les facteurs dynamiques de notre vie, ne sont pas possibles sans qu'il y ait la mort, sans qu'il ait quelque chose qui laisse la place à autre chose.

Dans ce processus de la vie qui change tout le temps, il y a une continuité. Il y a toujours d'un instant à l'autre une similitude qui continue. Les milliers d'instants que nous avons déjà vécus ensemble depuis que j'ai commencé à parler se ressemblent. Nous sommes restés à peu près au même endroit, il y a une identité physique qui n'a pas trop changée, mes cheveux ne sont pas tous tombés dans ce bref instant mais ils vont tomber si j'attends assez longtemps, cependant le changement est assez subtil pour nous permettre un sentiment de continuité. Ceci est très important pour pouvoir

mener une vie stable, le changement n'est pas si abrupt et radical à chaque instant que l'on ne s'y retrouve plus : en sortant d'ici, nous retrouverons notre voiture, mais si on regarde dans le futur, notre voiture ne sera plus la même dans cinq ans. Dans ce cas le changement s'opère de manière tellement drastique, tellement importante qu'on perd toute orientation. Le changement est constant mais grâce aux moments qui se ressemblent les uns les autres, on a cette impression de continuité.

Parfois on oublie que cette continuité inclut le changement et pour remédier à cet oubli on peut se dire "écoute, cette personne que tu connais aujourd'hui, elle sera morte un jour, le premier peut-être toi ou elle" et juste par ce simple rappel, se souvenir qu'on ne sait pas si on peut se revoir dimanche prochain pour l'enseignement, on ne sait pas. Personne ici dans la salle ne peut signer un contrat : "absolument je serai là dimanche prochain, je serai encore vivant et je serai là". Moi non plus je ne peux pas vous signer ça, nous ferons de notre mieux mais si le changement frappe, ce ne sera pas possible. Les bouddhistes, les pratiquants du dharma vivent avec cette conscience constante : "je ne suis pas maître du changement, je peux l'accompagner, je peux le diriger un tout petit peu, mais des faits fondamentaux de ma vie vont s'imposer et je ne pourrai rien faire".

Se préparer à la mort :

Revenons à ma petite liste mais je ne vais pas tout vous donner, ce n'est pas nécessaire. Pour se préparer à la mort, il faut vivre avec la conscience de la mort. Si je résume tous les conseils que l'on peut donner, en une seule image, c'est d'imaginer que la mort est sur votre épaule, et vous faites ami avec la mort. Imaginez que vous vivez toujours en compagnie de ce compagnon qui s'appelle "mort" et qui vous fait toujours le petit rappel "tu n'es pas là pour toujours, ce que tu vis maintenant va passer, tous ceux que tu rencontres, tu ne pourras pas les côtoyer pour toujours". La mort fera toujours ce petit rappel, dans l'oreille, elle tient ces petites paroles : "souviens-toi de l'impermanence et de la mort". Cela a un effet énorme. On va vivre chaque jour dans la conscience que cela pourrait être le dernier jour. On va se diriger vers ce qui est le plus important dans notre vie. On se prépare à la mort grâce à notre ami lui-même qui nous fait le rappel. Cela donne une dynamique à notre vie, une appréciation de chaque jour qui est énorme, on ne va pas être paresseux. On utilisera bien ses journées pour chaque soir pouvoir s'endormir avec le sentiment "oui, si je ne me réveille pas, j'ai fait ce que je pouvais aujourd'hui et je suis content d'avoir préparé cela, d'avoir vécu ainsi, je n'ai pas de regrets". Donc quelqu'un qui prend la mort comme son ami, vivra ses journées sans regrets, il fera toujours ce qui est le plus important.

Une personne qui ne mène pas sa vie de cette manière, qui ne veut rien entendre de la mort, tombera de haut lorsque la mort se manifestera dans sa vie. Ce sera un choc, un grand choc, d'où le sentiment que la vie est trop courte : "je n'ai pas encore fait ce que je voulais faire, je n'ai pas fait ce qui est important...". La mort arrive toujours trop tôt pour ces personnes, elles ne sont pas prêtes, elles n'ont pas su se préparer, elles n'ont pas su faire ce qui était important dans la vie parce qu'elles étaient dans l'oubli, elles étaient dans la négation de la mort, elles ont perdu du temps. On appelle ça "la paresse spirituelle". C'est ce qui nous fait perdre notre temps, c'est oublier la mort, oublier le changement. C'est de cette manière-là que les années passent et qu'on s'aperçoit qu'on n'a pas fait ce que l'on aurait aimé faire, ce qui était important ou la plus grande priorité de notre vie. Ainsi la mort arrive et l'on s'aperçoit que l'on n'a pas exprimé à ses proches des excuses ou son amour, on n'a pas fait son testament, on n'a pas pratiqué spirituellement, on n'a pas développé l'esprit calme ni créé la force positive qui nous donne une ouverture d'esprit. Il y a plein de choses que l'on n'a pas fait, on était préoccupés par d'autres aspects.

Le grand point essentiel c'est qu'il faut faire des choix, on ne peut pas tout avoir. Penser à la mort, nous oblige à faire des choix. "Est-ce que je vais passer mon temps avec cette activité-là ou avec une autre activité, laquelle de ces deux activités est la plus importante vis-à-vis de l'impermanence de toute chose ?". Si on se pose cette question, par exemple "est-ce que je vais aller me baigner au Gour de Tazenat ou rendre visite à ma grand-mère que je n'ai pas vue depuis 3 ans ?". Si on se pose la question, peut-être qu'au lieu de suivre ses préférences "de tout de suite et maintenant", on dira "quand même j'aurai des regrets si elle meurt et j'aimerais bien la revoir encore une fois au moins". La décision se prend d'une autre manière qu'en suivant juste ses désirs et ses pulsions de recherche de petits bonheurs de tous les jours. Tout le monde peut comprendre que l'on a envie de se baigner dans

le Gour de Tazenat, mais il y a des jours où ce n'est pas le bon choix, il y a peut-être autre chose de plus important. Si, à chaque fois que l'on a une question à résoudre, une décision à prendre, on demande à notre petit ami sur notre épaule, alors on peut faire les bons choix, et on peut être sûr de ne rien regretter.

Dans ce petit exemple je résume la question en gros, en suivant nos inclinaisons habituelles, on ne va pas nécessairement bien se préparer à la mort. Il y a un travail à faire et ce travail peut être très gratifiant parce qu'il nous donne ce sentiment d'avoir bien vécu notre vie. Cela, c'est finalement plus important que d'avoir eu beaucoup de moments au soleil, au chaud, avec des amis agréables, c'est finalement ce qui compte quand on meurt. Guendune Rinpotché disait toujours "si vous voulez bien vous préparer à la mort, alors il faut abandonner les joies samsariques et vous adonner à une voie spirituelle". C'est une citation assez forte mais la vie se situe là. Il ne faut pas être à la recherche de bonheurs à court terme, il faut être à la recherche du bonheur à long terme.

Dans le "Précieux Ornement de la Libération" de Gampopa, vous trouverez neuf contemplations sur la mort. C'est très important de les pratiquer mais ce n'est pas le sujet d'aujourd'hui. Donc je vous conseille de regarder dans le chapitre sur l'impermanence et la mort, c'est le 4^{ème} chapitre (page 81) et de faire ces contemplations jusqu'à ce qu'elles soient devenues partie intégrante de vous-mêmes.

Djamgoeun Kongtrul dans son commentaire sur "les sept points de l'entraînement de l'esprit" explique deux maximes qui parlent de la préparation pour la vie et de la préparation pour la mort, ce qui s'intitule dans le texte les cinq forces qui sont à vivre pendant cette vie et les cinq forces à vivre au moment de la mort. Ces cinq forces ne sont rien d'autres que les différentes applications de la bodhicitta, de l'esprit d'éveil, cet esprit d'éveil qui est le souhait de progresser sur le chemin spirituel de manière à pouvoir aider les autres, tous les êtres, et ceci jusqu'à l'éveil de tous. C'est l'esprit d'éveil. D'appliquer cet esprit et cette motivation-là à toutes les situations de notre vie, c'est la meilleure préparation à la mort. Garder cet état d'esprit pendant le processus de la mort, que sont les dernières heures et minutes avant la séparation entre le corps et l'esprit, c'est la meilleure façon de mourir. Donc là aussi je vous encourage à faire des stages sur cette pratique, l'entraînement de l'esprit en sept points, "Lodjong", beaucoup d'entre vous connaissent ces termes, ainsi vous recevrez des instructions détaillées sur "comment appliquer la bodhicitta dans toutes les situations de la vie et de la mort".

Que faire au moment de mourir ?

- la posture du corps :

Maintenant on arrive à ce que l'on peut faire soi-même quand on meurt, déjà pour la posture physique. Dans le meilleur des cas, on peut être en posture de méditation, sinon on peut se mettre dans la posture du lion qui consiste à s'allonger sur le côté droit avec la narine droite fermée par l'auriculaire. Le point essentiel ce n'est pas la posture exacte mais de savoir se positionner de telle manière que l'esprit soit le plus lucide possible. C'est la posture en relation avec l'esprit qui compte. Donc si vous êtes bien allongé sur le côté ou sur le dos, il faut chercher la posture qui convient pour garder un maximum de clarté dans l'esprit. Dans cette posture-là, on va se diriger vers ce qui est notre refuge, ce qui est le plus important dans notre vie. Par refuge on fait référence à la source d'inspiration et de confiance. Donc pour les pratiquants bouddhistes, c'est Bouddha Shakyamouni ou les bouddhas, les êtres éveillés. On peut visualiser un être éveillé, un bouddha, on peut s'adresser à cette dimension par des prières et surtout développer une confiance profonde. C'est cette confiance et cet abandon à cette dimension éveillée qui va jouer le plus grand rôle dans ce processus de la mort.

- la posture de l'esprit :

L'idée, est de pouvoir se diriger vers ce refuge, vers cette dimension qui nous inspire jusqu'à y trouver la force pour l'abandon complet de nous-même et un sentiment de sécurité afin de pouvoir se sentir complètement enveloppé, devenir "un" avec cette dimension de refuge. Bien sûr ce n'est pas facile à faire si on ne l'a pas fait pendant sa vie terrestre. Développer ainsi cette confiance juste au moment de la mort, c'est quand même beaucoup demander. C'est très facile pour ceux qui ont

développé cette confiance encore et encore dans la vie mais c'est presque impossible et très difficile pour ceux qui ne l'ont jamais fait.

Normalement au moment de la mort, il y a souffrance, on ne peut plus bien respirer, on ne peut plus manger, tout va mal, tout va dans la mauvaise direction en plus. Notre esprit généralement devient complètement étroit, il devient "petit esprit", et là on nous demande de développer un "grand esprit", on nous encourage pour notre propre bien d'avoir l'esprit le plus vaste, le plus détendu, le plus ouvert possible. Si on s'est préparé pendant la vie, on va pouvoir y arriver. Si on ne s'y est pas préparé, ce sera un grand cadeau si on y arrive, ce n'est pas impossible, mais ce sera un grand cadeau...

Pour aider à cette pratique, on peut donc visualiser le lama, le Bouddha, le refuge, on peut réciter des prières, des mantras et surtout développer la bodhicitta, l'esprit d'éveil dont je vous ai parlé juste avant, cette forte détermination : "maintenant et dans tous les instants qui vont venir, toutes les vies et tout ce que va me donner la vie, je me dirigerai toujours vers le plus grand bienfait de tous". Mourir avec un tel souhait, c'est la meilleure condition pour ce qui va venir après, car ce sont ces souhaits-là qui conditionnent le prochain instant. Un rappel va être lancé à travers ce qu'on a fait normalement au moment de la mort. C'est très important de générer cette impulsion de souhait de bodhicitta parce que cela va dominer sur d'autres tendances dans notre esprit si c'est vraiment fort, si on peut vraiment le faire avec toute sa force. Ensuite si on peut à ce moment pratiquer le mahamoudra, si on peut laisser son esprit se fondre avec sa propre nature, complètement ouverte, sans dualité, ce sera encore mieux dans le sens où c'est l'expression, c'est le sommet de ce qu'est la bodhicitta, c'est la bodhicitta ultime. Si on n'a jamais pratiqué de sa vie, ce sera impossible de laisser son esprit s'ouvrir à cette dimension de mahamoudra au moment de la mort.

- la pratique du phowa

Après, on peut aussi faire la pratique du phowa. Phowa, c'est la pratique du transfert, transférer la conscience dans un autre état, moins limité que l'état actuel. Il y a différentes formes de phowa.

Il y a le phowa sans support qui est finalement la pratique de mahamoudra, on transfère son esprit dans la dimension de mahamoudra.

Il y a ensuite le phowa qui utilise des techniques de visualisation pour focaliser sa conscience sur une visualisation qui est liée à notre énergie subtile et "éjecter" soi-disant entre guillemets sa conscience soit vers un bouddha visualisé ou juste dans la dimension ouverte.

Il y a ces trois types de phowa : le transfert sans support, le transfert avec support mais dans la dimension ouverte de mahamoudra et le transfert avec support dans un support de visualisation comme le bouddha Amithaba par exemple.

Ces pratiques-là aussi, pour être accomplies au moment de la mort, il faut les apprendre, il faut participer à des stages où on apprend surtout la pratique de phowa avec support parce que c'est la plus facile. Les autres sont plus faciles à expliquer car d'une certaine manière il n'y a pas grand chose à dire du fait que l'esprit du pratiquant est déjà devenu très simple, sans complication. C'est déjà pour des pratiquants un peu avancés. Ceux qui sont encore beaucoup dans les concepts ont besoin d'un support conceptuel pour pouvoir garder leur esprit focalisé, donc il n'y a que cette troisième forme de phowa qui est conseillée pour les personnes qui veulent bien s'y préparer.

Sinon il y a le phowa par la confiance, c'est un phowa qui travaille avec la force de la confiance, seulement. Ce n'est pas vraiment un phowa mais on a développé une telle confiance dans l'aide du refuge, dans l'aide des bouddhas, des êtres éveillés que cette confiance va accomplir un transfert de conscience grâce à sa propre force. Aujourd'hui dans les situations du quotidien, vous pouvez constater parfois que grâce à la confiance que vous expérimentez en face d'un grand maître, votre esprit s'ouvre à une autre dimension. Voilà un transfert de conscience grâce à la confiance. Ça marche déjà dans cette vie et si on peut de cette manière se lier avec confiance au refuge, ce sera cette confiance-là qui aidera à créer l'état d'esprit le plus ouvert.

Ensuite bien sûr, s'il y a cette confiance, de l'autre côté il y a aussi une aide. On verra cela plus tard dans l'enseignement sur le bardo où grâce à la confiance de celui qui vient de quitter son corps, des manifestations vont aider ce pratiquant à se diriger vers Déouatchène par exemple ou vers d'autres terres pures, ou vers une activité bénéfique.

Aider une personne lors de ce processus :

Pendant le processus de la mort, si nous sommes à côté d'une personne qui est en train de mourir, que peut-on faire de notre côté ? On est là, on est présent, on aimerait bien aider, et il est très important de notre côté de rester toujours avec un esprit ouvert. Si on peut rester hors des émotions habituelles de tristesse, d'attachement, ça aidera beaucoup la personne qui meurt. Si on commence à s'attacher et s'accrocher en disant : "oh je ne veux pas que tu partes, tu me manqueras !", on crée beaucoup de perturbations dans l'esprit de celui qui ne peut que quitter cette vie. On crée une tension, on crée aussi des causes et l'être, dans l'état intermédiaire sera encore trop attaché à ses proches et ne pourra pas faire son chemin. Il faut aussi s'abstenir des colères.

En ce moment nous parlons des derniers moments, des dernières heures avant la mort. On ne parle pas de tout le temps qui précède, où l'on peut encore régler des choses, exprimer peut-être encore une colère pour pouvoir passer à travers et vivre autre chose. Là nous parlons de la situation où le moment est venu pour l'autre de mourir, il faut vraiment rester le plus calme possible et être soi-même dans la confiance. Si nous-même nous pouvons émaner une confiance, une certitude, un amour, une compassion, c'est le meilleur accompagnement possible.

Mourir avec des pensées de colère, avec la haine, sera la pire des situations pour la personne mourante, c'est la pire des entrées dans l'état intermédiaire. Il faut absolument éviter ça. Ce qui ne veut pas dire que si une personne meurt avec une pensée de haine, elle va systématiquement renaître dans les enfers et dans les états de souffrance, il peut y avoir plein d'autres choses qui apparaissent encore, mais c'est quand même la dernière pensée de la vie précédente qui a un grand effet sur ce qui va être la première pensée juste après. Il peut y avoir d'autres pensées, il peut y avoir d'autres éléments qui se manifestent mais ce n'est quand même pas une bonne préparation.

Il faudra aider la personne qui meurt à accepter la mort et à en faire bon usage et tout faire pour qu'elle puisse y entrer dans un esprit ouvert, dans la grâce comme on dirait chez les chrétiens. Chez nous on dirait dans la bénédiction, donc de recevoir des bénédictions et de rester dans un esprit béni, où vraiment rien ne manque, ne pas mourir avec un sentiment de manque mais mourir dans un sentiment de plénitude.

Donc quand je parle de plénitude, je parle d'être plein, de se sentir plein d'inspiration, de se sentir plein d'amour, de gratitude, de compassion, tous les différents attributs de cet esprit que l'on appelle bodhicitta, l'esprit d'éveil. Mourir dans cet état d'esprit, serait idéal. On va encourager la personne à trouver cet état. Ce n'est pas quelque chose qui se prépare à la dernière minute, c'est un processus d'accompagnement de celui qui meurt, qui amène finalement à une telle acceptation de la situation, qu'on développe de la gratitude et que l'on peut rester dans cette acceptation. Parce que la personne elle, elle va passer par le refus, par la tristesse, par toutes les phases, avant de peut-être toucher à cette plénitude qui doit accompagner tout ce processus.

On peut aussi aider la personne à faire des prières de souhaits, des souhaits conscients pour le lieu où elle souhaite renaître, vers où elle veut aller après la mort. Il ne faut pas oublier de dire clairement vers où on veut se diriger. Pour ne pas être comme une feuille d'arbre qui tombe, qui flotte dans le vent et qui est emportée par le vent du karma, on va essayer de donner une direction à notre courant d'être. Et les personnes de l'extérieur peuvent aider à cela. Il est donc très important dans les derniers moments où l'on est encore conscient et tout le temps qui précède, de faire des souhaits conscients pour la renaissance, c'est ce qui dirige l'esprit. Donc le mieux c'est de renaître là où il est possible de continuer son chemin spirituel, là où il est possible de continuer à développer l'amour, la compassion et la sagesse. On peut être profondément ce qu'on est, manifester la nature de bouddha. On peut se diriger alors vers Déouatchène ou vers d'autres terres pures, on peut aussi se diriger (mais c'est moins conseillé je vais vous expliquer pourquoi), vers la présence d'un grand maître en qui on a beaucoup de confiance.

Le problème avec ce souhait de renaître auprès d'un maître ou dans une situation propice au dharma, là où le dharma est pratiqué, c'est qu'il nous faut une grande force de mérite, une force positive pour pouvoir surmonter tous les obstacles de la vie humaine, et il y en a beaucoup. Il faut reconnecter avec le dharma, il faut avoir une grande force d'engagement pour renaître auprès des maîtres, avec l'enseignement et surmonter toutes les difficultés (maladie, difficultés sociales, etc.) qui font encore et encore qu'on peut être séparé de ce que l'on aurait envie de faire. Pour cela il faut avoir une grande force de mérite.

Ce qu'on peut aussi faire pour la personne qui meurt ou juste après qu'elle soit morte, ce sont des offrandes en son nom, des dédicaces, des prières. On peut aussi lui lire des textes du dharma pendant la phase où elle ne peut plus lire elle-même. On peut réciter à haute voix des textes inspirants qui agissent comme un rappel de ce qui est le plus cher à cette personne, cela dirige l'esprit vers ce qui est positif.

Ensuite au moment même de la mort, dès que l'on voit que la personne rend son dernier souffle, on peut se positionner vers la tête de la personne qui vient de mourir pour attirer les énergies subtiles vers le haut. On dit que ça aide aussi pour que le principe conscient, le courant de l'être se dirige vers le haut, dans tous les sens du terme, vers ce qui est le plus positif.

Autre chose que l'on peut faire, est d'essayer de convaincre les autres de ne pas toucher le corps pendant les 30 minutes qui suivent la mort ou si possible 1 heure, ce serait très bien. C'est la phase la plus délicate immédiatement après la mort pendant laquelle se font encore les dissolutions subtiles et ensuite un passage par la claire lumière où il est mieux de ne pas interrompre ce processus. Si possible donc, laver la personne seulement une demi heure ou une heure après. Si on peut avoir encore plus de temps, c'est encore mieux mais ce n'est pas si important. C'est surtout tout de suite après qu'il faut que le calme s'installe, que l'on soit complètement présent et non pas occupé à faire autre chose sinon des souhaits, méditer, réciter des mantras, et accompagner la personne sans la perturber dans cette dernière dissolution.

Ce sera aussi le moment pour faire un phowa. Si un lama ou quelqu'un qui sait faire phowa est présent, on peut à ce moment faire la pratique de phowa pour la personne qui vient de mourir.

Question : Quand une personne est intubée pour pouvoir mieux respirer, faut-il retirer le tube immédiatement après le dernier souffle ou pas ?

Réponse : Je crois qu'il sera préférable de laisser l'intubation encore pour ces 20 ou 30 minutes, même si normalement son courant d'être n'est plus conscient du corps. Le lien avec le corps se coupe très rapidement et normalement retirer le tube ne perturbe pas le processus de la dissolution mais il y en a aussi qui demeurent plus longtemps dans ces phases de dissolution que je vais vous expliquer. Dans ce cas ils sont encore légèrement connectés avec les sens et on peut même leur parler, ils peuvent encore ressentir ce qui se fait avec le corps. Donc le mieux, c'est de ne pas toucher le corps pendant cette phase et de laisser d'abord le processus se faire sans intervention. Ce sera mieux. Sinon, bon on ne va pas s'affoler. Si ça doit être fait, que ce soit fait dans le calme et sans discussion. On ne va pas se mettre en colère, ce serait encore pire. On va accepter. Si une personne insiste, on va accepter parce que le plus important c'est que nous restions dans la prière et la méditation.

Questions – réponses :

Question : Quand on a une tendance déjà dans la vie à beaucoup hésiter et à avoir du mal à prendre des décisions, et qu'on connaît plusieurs techniques au moment de la mort, moi ce qui me fait très peur c'est d'arriver au moment de la mort et d'être là : alors la bodhicitta, la pratique de phowa, et de ne pas arriver à décider.

Réponse : Tu feras ce qu'il faut toujours faire, tu prends la première qui t'apparaît à l'esprit. Parmi les techniques du dharma, il n'y en a pas une qui soit mauvaise, donc la première qui te vient à l'esprit, c'est celle-là qu'il faut faire.

Question : Quand une personne est chrétienne et qu'on l'accompagne dans la mort, est-ce qu'on peut réciter des textes qui lui correspondent à elle ?

Réponse : Absolument, tu vas lire et réciter des textes qui correspondent à cette personne et tu vas choisir parmi ces textes-là ceux qui sont aussi en accord avec le dharma en général. Il ne faut jamais confronter une personne dans les derniers moments de sa vie avec d'autres termes, d'autres croyances, etc. Il faut prendre le meilleur dans la croyance que la personne a déjà développée. Dans toutes les traditions, on trouve des textes qui sont très bien, très utiles pour le moment de la mort.

Question : Est-ce que quand on meurt on est dans le même état d'esprit que lorsque l'on est dans le rêve ou est-ce quelque chose est différent ?

Réponse : Tu parles d'après la mort, dans le bardo ?

Question : Oui, surtout du bardo.

Réponse : Dans le processus de la mort, notre pensée peut devenir floue dans le sens où on n'a pas tout à fait sa maîtrise pendant les derniers moments de sa vie à cause des antalgiques, des remèdes et aussi du processus de la maladie, mais le moment où on ressort l'emprise du corps sur l'esprit, l'esprit est aussi clair que dans le plus clair moment actuel. Même un enfant qui vient de mourir à un très jeune âge, tu peux lui parler comme à un adulte.

Question : Une personne qui a perdu la raison un petit peu avant, très longtemps avant, retrouve-t-elle son esprit aussi clair ?

Réponse : Perdre sa raison : si la personne a perdu la clarté de son esprit à cause de tendances émotionnelles très fortes, ces tendances peuvent tout à fait se manifester aussi après la mort parce que cette perte de sens ne s'est pas installée du fait du corps ; mais si une personne par exemple à cause d'une maladie d'Alzheimer a perdu sa mémoire et est devenue un peu bizarre dans son comportement, ce ne sera plus le cas parce que c'est assez lié au corps. Tous les empêchements liés au corps ne seront plus présents.

Question : Si une personne décède et que géographiquement on est assez loin, qu'est-ce que l'on peut faire ?

Réponse : La distance n'a aucune importance parce qu'après la séparation de l'esprit et du corps, l'esprit bouge selon la volonté de la pensée et la personne peut être là où elle pense être donc la distance géographique ne joue plus aucun rôle. Pour l'accompagnement, ce sera comme si tu étais tout près de la personne. Tu peux lui parler, lui expliquer le chemin, lui lire des textes, tu peux faire des prières, méditer, l'inviter à méditer avec toi, tout cela est possible.

Question : Tu as dit que pour une personne qui venait de décéder on pouvait se positionner près de la personne, est-ce que l'on peut aussi légèrement toucher la tête ou est-ce qu'il vaut mieux éviter ?

Réponse : Je ne suis pas sûr de ce qu'est la bonne réponse. Si tu touches la tête avec un esprit pur, sans tension, sans souci, comme certains lamas au Tibet qui appliquaient à ce moment-là une crème au niveau de l'ouverture de Brahma, c'est tout à fait faisable. Mais j'imagine que si une personne touche la tête en faisant le dernier bisou, en exprimant tout son attachement et même en ayant peur, ce ne sera pas d'une grande aide.

Question : Avant que ma mère soit atteinte de la maladie d'Alzheimer, je ne pouvais pas lui parler du dharma ou lui réciter " om mani padme houn ". Mais depuis qu'elle a cette maladie et qu'elle a perdu sa conscience, quand je lui chante, elle a les yeux qui pétillent, il y a quelque chose qui est revenu en elle et je me demande à la mort s'il faut continuer, est-ce que ça ne va pas la choquer ?

Réponse : Non, tu continues. Comme tu lui as fait du bien dans cette vie, tu continues après.

Question : Je me demandais ce qu'il se passait lors d'une mort accidentelle ou lors d'un suicide.

Réponse : Ce sont deux cas différents. Nous le verrons quand je vous expliquerai les phases de la dissolution. Pour une personne qui meurt par accident et qui meurt véritablement sans entrer dans un coma, la séparation entre le corps et l'esprit se fait d'une manière tellement abrupte, tellement

radicale que ça laisse un choc dans la conscience de la personne, c'est ce qui est dit [dans les textes] et les phases de dissolution sont traversées extrêmement rapidement. Ce choc-là fait que dans le bardo, dans l'état intermédiaire où on regagne sa conscience, on a d'abord à digérer cette séparation du corps qui n'était pas du tout prévue. Cela fait que la durée pour laquelle cette personne reste dans le bardo est un peu plus longue que pour d'autres personnes. Le travail de détachement à effectuer est plus fort par rapport à l'existence que l'on vient de quitter. Voilà un travail supplémentaire à faire mais on peut aider à cela de notre côté, on peut donc expliquer la situation et aider cette personne à prendre son chemin.

Question : Pour la personne qui se suicide avec coma ? Un coma de 21 jours.

Réponse : C'est un suicide raté alors, mais la personne est parmi nous, elle vit, plus ou moins. Mais le plus difficile sera d'accepter d'être vivant, c'est un retour difficile pour la plupart et pour tous il faut les aider à trouver un sens à cette vie. Ça ne touche pas aux questions de la mort parce que ce n'était finalement pas la mort, c'était un coma prolongé, ce n'est pas la mort avec toutes les dissolutions dont on va parler après. Mais il y en a aussi quelques-uns qui retrouvent un sens à la vie après leur coma et qui sont quand même heureux que leur tentative n'ait pas abouti à la mort. J'ai vu les deux ...

Question : Ça a abouti à la mort au bout des 21 jours...

Réponse : Ah pardon, je ne vous ai pas bien compris. Donc la personne est décédée après 21 jours. Oui là je crois que ce sera presque identique au cas d'une personne qui est décédée tout de suite après un suicide, ça ne fera pas une grande différence. Il se peut que ce soit déjà un peu prédigéré mais là je dois spéculer sur l'importance de ce coma. Pour les personnes qui se sont suicidées, on sait quand même des choses, on sait que même si elles ont décidé de quitter cette vie, elles restent tellement attachées à cette vie, à leur corps et à leur environnement qu'elles ont du mal à progresser sur le chemin. Là il faut faire un travail vraiment substantiel pour les encourager à aller plus loin et ne pas devenir des spectres, ne pas devenir des fantômes. C'est ce travail là qui est à faire, c'est important.

Il semble d'après tout ce qu'on sait que ces personnes-là ont cette double difficulté : l'une est de digérer que cette vie ne continue pas, et la deuxième, au moment où ils ont accepté d'être mort, le fait qu'il s'élève un très fort souhait de continuer dans un corps, si possible très similaire à l'existence qu'ils ont eue avant. Donc une très forte envie de renaître dans un corps humain dans une situation un peu pareille. Ce sont les deux choses que l'on dit pour les accidents.

Question : En cas de maladie grave dite incurable, il y a des gens qui acceptent la mort, acceptent le diagnostic et d'autres gens qui disent non, je veux chercher d'autres sources pour voir si je peux me soigner. Des fois, accepter la fatalité ou accepter la mort peut-être une façon de laisser tomber ou parfois faut-il chercher quelque chose pour se soigner ?

Réponse : Il faut essayer de vivre aussi longtemps que possible pour pouvoir pratiquer le plus longtemps possible. Donc c'est bien de chercher d'autres moyens pour se soigner si on voit que les moyens proposés ne vont pas être efficaces. En général, il faut vraiment essayer de prolonger la vie et de bien l'utiliser en même temps. Donc le fatalisme ne sera pas une bonne réponse quand on a déjà reçu une vie tellement précieuse.

Question : Un ami à moi s'est suicidé il y a cinq ans, je me demande s'il y a des conséquences ou s'il est resté bloqué dans le bardo, parfois j'ai l'impression qu'il est là et je me demande si ça sert à quelque chose de faire des souhaits encore pour lui, parce que ça fait un moment déjà.

Réponse : Je n'en sais rien, je ne suis pas clairvoyant. Normalement il aura repris son chemin, il aura continué. Mais si toi tu as l'impression qu'il te parle encore, qu'il est encore là, bon, réponds-lui et encourage-le à faire son chemin. C'est notre seul moyen pour ceux qui ne sont pas clairvoyants, notre seul moyen ce sont nos propres pensées et si on a l'impression que quelqu'un est encore là, on fait avec et on médite là-dessus.

Question : Pour combien de temps est-ce que l'on continue avec les textes ?

Réponse : Donc lire les textes à une personne, même d'une autre confession ça ne s'arrête pas, même avec la mort, on continue après, on ne peut pas être sûr de la durée pendant laquelle il faut le

faire. Au Tibet, la tradition était de le faire pendant sept semaines, 49 jours, et de continuer à lire des textes qui guident la personne sur le chemin jusqu'à la fin de ces sept semaines parce qu'à la fin de cette période, ceux qui peuvent voir disent que la plus grande majorité des personnes sont entrées dans une autre vie, n'ont plus besoin d'être guidées. On verra cela en détail parce qu'il y a de grandes variations là-dessus.

Les six bardos :

Donc je vais continuer avec un exposé. Le terme pour l'état intermédiaire, en tibétain, c'est bardo. Bardo, veut dire "être entre deux". C'est le même terme aussi pour le sanskrit, c'est un état d'existence entre deux autres choses. Il n'y a pas qu'un seul bardo, il y en a six :

- Quand on parle du bardo, on parle toujours du bardo après la mort mais il y a le bardo, l'état intermédiaire de cette vie présente, depuis la naissance jusqu'à la mort.

- Il y a un état intermédiaire qui est le bardo du rêve parce qu'on rentre dans une autre façon de fonctionner avec son esprit.

- Il y a le bardo de l'absorption méditative parce que là aussi l'esprit ne fonctionne pas exactement pareil que dans le quotidien.

- Il y a le bardo du moment de la mort, c'est toute la phase de dissolution qui s'enchaîne ensuite.

- avec l'état intermédiaire qu'on appelle le bardo du dharmata, la nature des choses, la nature des phénomènes.

Le bardo du dharmata c'est le moment où, lors de la mort, l'esprit reconnaît sa propre essence, où il peut trouver la libération complète. Dans cet état intermédiaire, il y a une première phase, qui est la phase de libération complète dans le dharmakaya. Il y a une autre phase où il y a déjà un peu de mouvement de l'esprit et la possibilité de se libérer dans le corps de jouissance, dans la dynamique de l'esprit qui est le sambhogakaya.

- Ensuite, il y a le bardo du devenir et c'est le bardo dont on va parler le plus ou dont on parle le plus souvent. Le bardo du devenir, parmi les six bardos, se situe entre deux existences. C'est là où se décide notre devenir, où se décide vers quelle forme définitive on va aller.

Donc vous avez pu voir qu'avec les six bardos, on décrit toutes les différentes possibilités d'existence. C'est à dire qu'on est toujours dans un état intermédiaire, on est toujours entre deux, on n'est jamais dans une stabilité fixe et c'est exactement ce que l'on vient de décrire avec le processus de changement, on est toujours en changement, on vient de quitter un instant, un état, et l'autre va se manifester toujours dans le mouvement. Accepter cette fluidité de l'être, ce mouvement constant, cette dynamique de l'être est une pratique importante dans les bardos. Tous les bardos, les pratiques dans les différents bardos, travaillent avec le lâcher prise qui nous permet d'être complètement présent à ce qui est. Ceci est possible seulement si on ne fixe pas sur ce qui était ou si on ne projette pas encore sur ce qui va être. On est là, dans le mouvement, avec le mouvement, on est un avec le mouvement. C'est cela la pratique dans tous les différents bardos.

Pratiquer avec le mouvement :

Dans ce mouvement-là, on peut être plus ou moins intelligent : on peut créer des attachements, des saisies qui vont empêcher d'être en contact avec ce qui est, ou on peut être en contact et être ouvert à ce qui est. C'est là où le dharma nous donne les instructions pour être plus en phase avec ce qui est, plus dedans, ne plus créer cette saisie qui nous sépare des phénomènes.

Caractéristiques de l'esprit :

Dans ce mouvement-là, l'esprit lui-même, ce qu'on appelle l'esprit, ce n'est pas une chose, ce n'est pas quelque chose qui est un truc solide, bien défini, qui se promène d'une existence à l'autre, d'un état à l'autre. L'esprit lui aussi est dynamique. Quand on essaie de le trouver on ne le trouve pas

mais il se manifeste à tout moment. En ce moment, vous m'écoutez, mais si moi je cherche votre esprit ou le mien ou si vous cherchez le vôtre ou le mien, on ne peut pas le saisir. Donc là aussi c'est ce qui différencie la vue du dharma de la conception de beaucoup d'autres traditions spirituelles. Il ne s'agit pas d'une âme solide, concrète qui va d'une existence à l'autre mais plutôt d'un fleuve, un fleuve de conscience qui a ses caractéristiques. Pour votre esprit et mon esprit, il y a des caractéristiques personnelles et c'est cela qui colore l'esprit. On peut dire que ce sont les forces karmiques qui créent la dynamique qui va d'une existence et d'un instant à l'autre.

Néanmoins, notre esprit a quelque chose en commun et ça c'est la dimension la plus fondamentale de notre esprit. C'est ce qu'on appelle sa nature de bouddha et on peut l'appeler aussi sa nature " vide ", on l'a défini aussi par les différents kayas, les trois corps de bouddha. Il y a différentes façons de parler de cela, il y a beaucoup de termes. C'est une dimension non personnelle qui elle aussi ne peut pas être fixée, ne peut pas être trouvée. C'est cela que Rinpotché appelait l'esprit immortel. Cette dimension-là ne peut pas mourir, mais ce n'est pas solide non plus, ce n'est jamais né, ça n'a pas trouvé naissance donc c'est pour cela que ça ne peut pas mourir, ce n'est pas un esprit qui a trouvé naissance à un moment donné et qui va mourir à un autre, ou qui va rester. C'est un esprit qui n'a pas de début et pas de fin et c'est très difficile de communiquer cette idée, et c'est cela qui fait que tout le reste peut s'élever. On va peut-être y revenir. Rinpotché dit que parce que l'esprit est non né, il va être immortel. Les choses qui sont nées vont pouvoir mourir. Et cette nature de l'esprit, c'est finalement dans cette nature-là que l'on trouve la libération si notre esprit conceptuel peut se fondre dans cette dimension primordiale, cette dimension non temporelle. C'est là où se trouve la libération et c'est ce qui apparaît dans le bardo du dharmata. C'est avec ce niveau profond, cette libération profonde de notre esprit qu'il est possible de rentrer en contact. C'est pour cette raison qu'il est dit dans les textes " trouver l'éveil au moment de la mort "

Le bardo du moment de la mort :

- le processus de dissolution extérieure :

Nous allons regarder maintenant le bardo de la mort, donc au moment de mourir et ceci répond à la question : « comment est-ce que le processus de la mort se manifeste, comment est-ce que je sais que je suis en train de mourir et qu'est-ce qui se passe à ce moment pour la conscience, pour ce courant d'être qui passe de l'état dans cette vie à un autre état ? ». Je me base là sur les enseignements traditionnels qui parlent d'une progression qui peut parfois être un peu inversée :

- On dit que d'abord c'est le sens visuel qui est troublé,
- ensuite c'est l'ouïe, le sens acoustique qui devient troublé, qui se dissout,
- puis c'est l'odorat qui se dissout,
- ensuite c'est le goût qui se dissout
- et finalement, ce sont les sentiments du corps, c'est-à-dire le toucher et ce qu'on ressent à l'intérieur du corps. Ce sera la dernière chose qui se dissout.

En tant qu'étudiant en médecine et médecin, je n'ai pas pu vérifier si c'est toujours ainsi, mais c'est souvent vrai. On parle de la toute dernière phase avant la mort, des derniers instants. Il se peut que la maladie ait déjà stoppé notre capacité de goûter quelque chose longtemps avant de passer dans ce bardo du moment de la mort, mais si tous les sens étaient intacts, on dit que ça se passerait dans cet ordre. S'il y a déjà un sens qui a été endommagé par la maladie ou par la vieillesse, bien sûr ce n'est pas à prendre en compte.

Il semble d'après le peu que j'ai pu voir, que ce lien avec le corps physique de pouvoir ressentir sa respiration et d'en souffrir aussi, ressentir des douleurs ou des sentiments physiques, c'est vrai que ça dure normalement jusqu'au dernier souffle, il reste un léger sentiment du corps à la fin de cette phase qu'on appelle la dissolution extérieure.

- le processus de dissolution intérieure :

Ensuite, la perception du monde extérieur cesse. Il reste juste la perception mentale intérieure et à ce moment-là, on va vivre une dissolution intérieure qui dure entre cinq et quinze minutes. On dit dans les textes traditionnels que :

- l'élément de la terre se dissout dans l'élément de l'eau. Qu'est-ce que ça veut dire ? Il n'y a plus la capacité de dresser le corps. Tout ce qui est en relation avec les forces de gravité est altéré, on ne maîtrise plus rien, on ne peut plus lever une jambe, un bras, on ne peut plus bouger la tête. Tout ça se termine. Seule exception, ce sont les yogis dont le corps est mis dans la posture de méditation avant la mort et qui reste dans cette posture parce qu'elle ne demande pas d'effort. Ils sont tellement habitués à cette posture que le corps y reste et même pendant très longtemps, donc c'est la seule exception. Le sentiment à l'intérieur, lors de la dissolution de l'élément terre, c'est un sentiment de lourdeur ou l'impression aussi d'être écrasé. Quand le corps par contre a été purifié dans sa vie, quand on a fait beaucoup de pratiques sur les énergies subtiles, on peut expérimenter un sentiment de légèreté et se sentir comme lorsque tous les habits ont été enlevés, une grande aisance physique à ce moment.

- ensuite, l'élément eau se dissout dans l'élément feu, ça veut dire que l'eau disparaît. La bouche et le nez deviennent complètement secs. Tous les fluides du corps s'assèchent et ça peut être un sentiment intérieur d'être coupé du corps, ou pour les yogis d'être indépendant du corps.

- ensuite, il y a la dissolution de l'élément feu dans l'élément du vent, ça veut dire que le feu disparaît, donc le corps refroidit et souvent, le dernier endroit qui a encore un peu de chaleur c'est le cœur, mais on différencie aussi la façon dont la chaleur disparaît. Si elle disparaît du bas vers le haut, ça veut dire que le haut reste plus chaud que le bas, on dit que c'est un bon signe pour une bonne renaissance. Moi je n'ai jamais pu vérifier ça, je vous donne juste ce qu'on dit dans les textes. Pour nous, le point important c'est d'avoir entendu ces explications pour que lorsque ce sentiment de lourdeur ou d'être coupé du corps se manifeste, on ne soit pas effrayé. On a déjà entendu ça, on est préparé, on s'y prépare, on se détend davantage, c'est l'avantage d'avoir entendu la description de ces différents états.

- ensuite, il y a la dissolution de l'élément vent dans la conscience et c'est à ce moment que le souffle extérieur s'arrête. Donc c'est de l'extérieur que les personnes peuvent s'apercevoir aussi de l'arrêt du souffle mais vous savez que le corps est quand même encore chaud. Quand on dit que la chaleur part, ça fait référence à une expérience intérieure, de ce que vit la personne, ce n'est pas nécessairement ce qu'on peut vérifier de l'extérieur.

Pour tous ceux qui ont déjà accompagné des morts et qui ont eu la possibilité de le constater, c'est tout à fait vrai que la personne qui meurt commence à devenir plus froide. La circulation dans les extrémités cesse et se concentre aux niveaux essentiels du corps, il y a juste les poumons, le cœur et le cerveau qui fonctionnent bien. Mais quand on dit que le souffle extérieur cesse, on précise aussi qu'il y a un souffle intérieur qui continue encore un petit peu. Pour les yogis et ceux qui ont la capacité de voir l'esprit de ceux qui meurent, ils disent que la personne n'est pas encore complètement morte quand la respiration s'arrête, ce qui coïncide avec ce que dit la médecine, que ce n'est ni l'arrêt cardiaque ni l'arrêt de la respiration qui déterminent la mort, c'est seulement quand le cerveau ne fonctionne plus depuis un bon moment, on parle de 3 minutes, 4 minutes pour le cerveau. Donc seulement 3 à 4 minutes après l'arrêt cardiaque, normalement la personne est morte du point de vue de la médecine occidentale, ce qui, du point de vue oriental du bouddhisme correspond à la période où il y a encore une circulation subtile, ce qu'on appelle le souffle intérieur.

Pendant cette phase-là, il n'y a plus la conscience grossière, la conscience conceptuelle, mais il y a une conscience plus subtile qui est encore présente et si on est bloqué là-dedans, on peut être dans un état de coma, on peut être dans cet état si ça n'évolue pas plus que ça, si les dissolutions s'arrêtent et ne continuent pas complètement.

La mort complète se situe seulement après la dissolution très subtile, qui va marquer la fin de la phase de mourir. Comme vous allez le voir, on ne va pas mourir, mais c'est là où ensuite l'esprit va se séparer du corps et c'est à ce moment-là qu'on fait la pratique de phowa. Quand on voit que la respiration a cessé et que la dissolution intérieure et subtile commence, on fait la pratique de phowa pour la personne. On peut attendre un tout petit moment, une minute environ, puis on fait la pratique de phowa, de l'extérieur ; la personne, elle, l'aura fait avant.

- la dissolution très subtile :

Donc maintenant, pour finir aujourd'hui avec cette explication, il y a une phase très subtile de dissolution où normalement, les êtres qui n'ont pas pratiqué les yogas subtils ne sont plus conscients, ce n'est pas quelque chose qui se fait consciemment.

- il y a une phase où apparaît comme une lumière blanche ou comme la lune,

- il y a ensuite une phase où apparaît comme une lumière rouge ou comme des petits vers luisants, des formes rougeâtres ou comme le soleil levant, – et ensuite il y a une expérience de noir, d'obscurité totale mais qui peut être accompagnée par le sentiment comme une lumière à l'intérieur de cette obscurité, il est dit en tibétain comme une lampe à beurre qui éclaire l'obscurité. Soit c'est complètement noir ou il y a ce sentiment de lumière et ces trois manifestations. Ces trois *nangouas* en tibétain, apparences, se passent normalement sans que le mourant en soit conscient.

Pour ceux qui s'entraînent à la méditation profonde, il peut rester une conscience parce que c'est la même chose qui nous arrive tous les soirs quand on s'endort. Avant d'entrer dans la claire lumière du sommeil, il y a ces trois phases de dissolution qui se manifestent et on peut s'en apercevoir quand on est dans une pratique très subtile. Dans la phase où il y a le sentiment du noir, de l'obscurité, c'est le moment où les deux pôles de notre être, l'élément blanc et l'élément rouge s'unissent au niveau du cœur et c'est ce qu'on appelle la mort, et l'instant d'après, la claire lumière se manifeste, cette ouverture totale de l'esprit qui normalement elle aussi n'est pas perçue consciemment, malheureusement, parce que si on pouvait y rester et reconnaître la claire lumière, ce serait la réalisation, ce qui mène à l'éveil. On en parlera la prochaine fois.

Donc jusqu'ici, ce sera le moment qui de l'extérieur, s'appelle la mort, parce que quand on a dépassé ce stade-là, après la dissolution complète, on ne revient pas, il n'y a plus de possibilité de retour. Par contre, il y a des récits qui décrivent des expériences près de la mort et même, semble-t-il au-delà de la mort par des *délogs* (en tibétain) où il n'y a pas eu la dissolution complète : ce sont des personnes qui sont allées dans les différents royaumes et qui sont revenues alors que leur corps est resté une ou deux semaines sans se détériorer, elles ont pu retourner à la vie. Si on maîtrise cette phase-là ou même sans maîtrise, il y a peut-être encore une possibilité de retour. Mais ça dépendra du fait que le corps reste intact, que le corps reste animé quelque part par la conscience, c'est comme un petit fil qui continue quand même.

Il faut dire qu'au niveau émotionnel, la phase blanche c'est la dissolution de l'énergie de la colère-aversion, la phase rouge c'est la dissolution du désir-attachement, et la phase noire c'est la dissolution de l'ignorance. Parce que les trois sont dissoutes dans la nature profonde de l'être, la claire lumière peut apparaître, c'est l'état fondamental qui apparaît. Donc c'est quelque chose que l'on peut vivre chaque nuit quand on s'endort, tout le monde passe par là mais on n'en est pas conscient. Si on n'est pas conscient dans cette vie, on n'est pas conscient dans la mort non plus, il ne faut pas rêver, on ne va pas vivre tout cela de manière consciente.

Il n'est pas facile de dire combien de temps prend ce processus. Du début jusqu'à la fin de cette dissolution définitive et la claire lumière, une moyenne de 20 minutes peut être donnée, peut-être moins même pour quelques-uns mais normalement pas plus. Mais les attachements du pratiquant, peuvent le laisser demeurer dans la dimension blanche ou rouge et ensuite il va rester là-dedans et à ce moment-là, tout se bloque. Le corps reste animé, l'être n'est pas encore mort et il n'y a pas encore le *toukdam*, ce n'est pas encore la méditation profonde c'est un attachement à une forme d'expérience qui empêche la progression et cela peut durer des heures et des jours, c'est très variable. Mais normalement dans les cas habituels, on parle de quelques minutes pour y arriver et ce sera entre cinq et vingt minutes normalement.

Gardez vos questions pour la prochaine fois, on en reparlera plus encore. Il faut que pendant ces trois dimanches, j'arrive à tout vous dire.

Donc la prochaine fois ce sera le bardo du dharmata, avec les différentes possibilités de réalisation et nous parlerons un peu du bardo du devenir. Ensuite la troisième fois, on se concentrera sur le bardo du devenir et la renaissance.

2 - BARDO

Le souhait qui nous anime pour écouter ces enseignements, est de pour pouvoir mieux se préparer à la mort, de bien utiliser cette étape, ce passage d'une vie à une autre, par la pratique spirituelle.

La dernière fois nous avons déjà vu l'essentiel de la première phase, nous avons vu comment se préparer dans cette vie, ce que l'on peut faire pour quelqu'un qui est mourant en étant à côté de son lit ; ce qu'il peut faire lui-même au moment de la mort, et nous avons vu les différentes dissolutions. Vous vous souvenez de la dissolution extérieure, des éléments qui se dissolvent l'un dans l'autre ; ensuite la dissolution intérieure, sensorielle ; puis la dissolution très subtile qui est celle de la conscience qui se dissout (avec les trois expériences : blanc, rouge et noir) dans sa propre essence. L'enseignement s'arrêtait à cet endroit-là.

Nous allons reprendre à ce moment-là, ce qui nous arrive au moment de la mort. En effet ce que l'on va décrire maintenant, c'est le moment où tout notre être habituel, nos points de références visuels, auditifs etc., tous les sens, même l'observation de la pensée, tout est déjà dissout et maintenant, l'esprit entre dans sa dimension fondamentale qu'on appelle la claire lumière.

La phase du bardo de la claire lumière :

Cette dimension qu'on appelle la dimension de base de l'esprit, c'est l'alaya. Alaya c'est un terme qui décrit une dimension de notre conscience où il y a les traces subtiles non conceptuelles de nos actes, tout ce que nous avons fait, tout ce que nous avons pensé avec une certaine charge émotionnelle – tout ce qui a laissé des empreintes dans notre esprit – on peut prendre contact avec cette dimension. C'est ainsi que l'on va se rappeler de ce que l'on a fait il y a très longtemps, et pour ceux qui maîtrisent le processus de prendre contact avec l'alaya, ils peuvent même se rappeler des vies antérieures. Cette dimension est comme un esprit de base, il n'y a pas des pensées comme des phrases qui sont stockées mais c'est comme une mémoire comprimée qui ressemble beaucoup à une mémoire que l'on ne peut pas déchiffrer sans avoir le "zip", pour "dé-ziper" nos fichiers. Quand on accède à cette dimension, se redéployent toutes les expériences que l'on a vécues dans les temps passés. Il n'y a pas de concept, il n'y a pas d'activité mentale lourde à ce niveau de conscience. Que cette conscience soit une conscience samsarique ou éveillée, dépend seulement du fait qu'elle opère avec une notion d'un moi, d'un je existant, (si elle opère dans la confusion), ou si elle opère dans la réalisation de la nature illusoire de tout ce qui se manifeste dans la dimension éveillée. On dit que cette alaya a deux aspects, deux visages qui s'appellent "namshé" et "yéshé". Namshé c'est la base de notre conscience dualiste, donc toujours imprégnée de la saisie. Elle pourrait être en même temps l'esprit éveillée, la conscience éveillée (yéshé), la conscience intemporelle ou primordiale s'il n'y a pas de saisie.

Le Bouddha était le maître par excellence pour stimuler cette alaya, pour en avoir le plein accès, il a pu se rappeler de toutes ses vies antérieures. Il avait accès à cette dimension d'alaya dans l'esprit des autres, il pouvait donc aussi voir ce qu'ils avaient fait dans les vies antérieures. Normalement on ne se souvient pas du tout de nos vies antérieures. Peut-être que certains d'entre nous s'en souviennent, mais normalement, il y a de gros empêchements. Malgré cela, parfois on fait des expériences très lointaines qui se sont passées dans notre enfance avant qu'on n'ait pu s'exprimer par la parole, ces expériences sont revenues à la mémoire et c'est grâce à cette dimension d'alaya. Ce que l'on connaît de ce processus, c'est qu'il n'est pas conceptuel. Il est pré-conceptuel, les phrases, les mots vont se former après. On va chercher des mots pour décrire des images plus élaborées. On pourrait dire que c'est plus intuitif au début, ce n'est pas encore formulé dans l'esprit.

Le moment où l'on entre dans cette dimension, est le moment de notre mort, parce que l'être ordinaire devient inconscient. Il perd conscience et le "fil" entre corps et esprit est dissout. Il n'y a pas de "fil", mais la connexion est dissoute.

Maintenant, on peut se demander : "Pourquoi perd-on la conscience ?". On la perd parce qu'on n'est pas habitué à rester dans une dimension non duelle, sans point de référence, c'est la même raison qui fait que l'on perd conscience chaque fois que l'on s'endort le soir. Le même processus de dissolution se fait chaque soir quand on s'endort ! Chaque soir, chaque nuit, on ne voit pas la claire lumière. Si on ne la voit pas durant la nuit, on ne la verra pas non plus lors de la mort. Si on la voit la nuit, on va pouvoir se dissoudre avec et "la voir" (au sens figuré) aussi au moment de la mort.

Seulement ceux qui ont développé la pratique, le yoga de la claire lumière, et qui peuvent rester dans la claire lumière la nuit, vont donc pouvoir rencontrer la claire lumière comme une expérience consciente, mais nous tous allons passer par là, c'est ce qui est nécessaire pour que corps et esprit se séparent. Si on n'entre pas dans cette phase de dissolution, si on reste juste avant, ce n'est pas encore la mort complète. Pour être très précis dans les termes du dharma, ce sont seulement ceux qui ont atteint le chemin de la vision pendant leur vie, ceux qui sont au premier bhoumi qui resteront conscients pendant cette phase d'apparition de la claire lumière.

Avant que la claire lumière apparaisse, il y a la possibilité de voir toute sa vie se dérouler, à une vitesse énorme, avec une grande précision et de voir tous ses actes. C'est le moment où l'on entre dans l'alaya, on a déjà accès à toute cette information et cela se fait très rapidement. On est dans l'alaya dualiste, et quand on va entrer dans l'alaya non duelle, c'est le moment où l'on perd conscience. Tout le monde n'a pas ce défilé de souvenirs, cette possibilité est là, mais si la mort est lente, on peut avoir cet accès à une mémoire, et des personnes, tout à fait ordinaires, ne sont pas mortes, mais sont revenues et ont racontées avoir eu cette expérience d'un défilé très clair de tous leurs actes. Cela se situait juste dans cette phase de dissolution avant l'entrée dans la claire lumière.

Cette mémoire des actes de cette vie est sans jugement. C'est une mémoire sans jugement parce que l'esprit émotionnel, qui est une conscience plus grossière que celle dont on parle maintenant, n'est pas opérationnel. Il y a un regard neutre sur notre vie. On voit bien causes et effets, il n'y a pas de filtre, on voit très bien, cela peut être choquant aussi. Ceux qui sont revenus étaient parfois choqués par ce qu'ils ont vu.

Dans la phase de la claire lumière, il peut y avoir à ce moment-là des visions de divinités. Elles apparaîtront plus tard, après la claire lumière, mais cela peut arriver également avant. C'est parce que l'on prend contact "d'une manière archaïque" en nous, avec cette dimension, que les visions prennent ces formes différentes que l'on voit, les différents sons que l'on entend. Cela peut également prendre la forme de visions de divinités, et être aussi bien effrayant qu'agréable. Tout est possible. On dit dans les textes tibétains que certains tombent inconscients à cause de ces visions tellement effrayantes. On n'arrive pas à faire face à ces visions.

Nous allons regarder maintenant ce que l'on peut pratiquer à ce niveau-là. Cela ne nous concerne malheureusement pas, mais il faut savoir qu'il y a une pratique à ce moment-là.

Pour les pratiquants les plus avancés, ceux qui sont au 9^{ème}, 10^{ème} bhoumi, des très grands bodhisattvas, dès que cette dissolution se fait, ils vont entrer naturellement dans la claire lumière. Ce moment s'appelle la rencontre entre mère et fils. "Mère" désigne la claire lumière naturelle (l'état de bouddha), "fils" c'est la claire lumière que l'on doit pratiquer dans sa propre vie, c'est ce que l'on a pu cultiver la nuit dans l'absorption dans la claire lumière. L'expérience personnelle et l'expérience universelle se font naturellement sans qu'il y ait une méditation à faire. Le pratiquant peut rester là-dedans quelques temps, mais n'a pas du tout besoin d'y rester, il passe rapidement. Pas besoin de cultiver quoi que ce soit.

Pour des pratiquants légèrement moins avancés, qui se situent vers les 4^{ème}, 5^{ème} ou 6^{ème} bhoumi, ces pratiquants-là connaissent bien la claire lumière de leur propre expérience, mais ils auront besoin de dépasser un petit instant de conceptualisation pour se joindre à la claire lumière. Ils doivent rester dans la claire lumière pour approfondir leur réalisation. Ils peuvent progresser beaucoup. Ils

peuvent avancer de 3 bhoutis dans la méditation, dans cette claire lumière. Ils basculeront pour une autre vie dans le monde, mais ils peuvent développer une réalisation beaucoup plus profonde.

Les premiers étaient dans l'éveil complet. Les autres peuvent rester longtemps dans la claire lumière, longtemps ... Pour nous les êtres ordinaires, cela se fait en une ou deux seconde. Si quelqu'un a pu rester dans la claire lumière dans sa pratique, dans cette vie, par exemple 1 heure (pour donner un chiffre), il pourrait rester jusqu'à 3 ou 5 heures dans la claire lumière au moment de sa mort. L'heure que l'on peut passer dans la claire lumière dans cette vie, est appelée un jour de méditation, on dit qu'il passe à peu près trois jours de méditation dans cette claire lumière, cela triple, voir même jusqu'à cinq fois plus longtemps. Il faut bien comprendre, parce que vous avez tous dû lire des textes de la tradition tibétaine sur ce passage, dans lesquels, il est parfois décrit qu'on reste trois jours dans cette phase d'inconscience, trois jours et demi ... qui sont des jours de méditation. C'est une erreur de traduction. Cela représente juste le triple de ce que normalement on peut rester dans la méditation. C'est l'explication, c'est la comparaison, parce que cela dépend des capacités de chaque pratiquant.

Ceux qui sont sur les bhoutis, dans cette phase où ils dépassent les résidus conceptuels, il est dit qu'ils dépassent quatre vingt traces conceptuelles, mais cela se fait en quelques secondes, et ils peuvent entrer ensuite dans la claire lumière, et dans cette claire lumière, dissoudre la saisie d'un moi, d'un je, la saisie égoïste. Mais le temps qu'ils peuvent passer dans la claire lumière ne va pas être suffisant pour atteindre l'éveil complet d'un bouddha complètement éveillé. Ceux sur les bhoutis, les bodhisattvas à un niveau inférieur, vont aussi progresser de plusieurs bhoutis s'ils peuvent stabiliser cette phase de la claire lumière. Ils restent donc là-dedans le temps qu'ils peuvent. Les pratiquants très avancés peuvent rester beaucoup plus longtemps s'ils le souhaitent dans cette claire lumière s'il y a une très grande stabilité de leur esprit, mais les pratiquants moins avancés ne peuvent pas y rester aussi longtemps.

Cette expérience de la claire lumière est décrite comme le soleil qui se lève dans l'obscurité. Vous vous souvenez au dernier moment de la dissolution c'était l'obscurité, avec déjà une petite lumière mais dans ce cas-là, c'est le ciel grand ouvert sans nuages, et le soleil qui se lève. C'est une image pour essayer de donner une idée. Il n'y a ni centre ni périphérie, dans ce ciel, il n'y a pas un soleil qui se lève, il n'y a pas une source de lumière quelque part. C'est une expression pour décrire la radiance de notre esprit, la clarté. Il n'y a personne qui se dit être le centre de cet espace. Il n'y a pas cette perception-là. On ne peut pas dire que c'est une luminosité dans le sens ordinaire, qu'il y a lumière et ombre, c'est juste l'absence de toute obscurité, de tous les voiles, c'est ce dont on parle.

Il est très important de comprendre que c'est une façon pour nous décrire un état au-delà de toute description. Personne ne regarde une lumière, il n'y a pas le risque d'être aveuglé par la lumière et de regarder ailleurs, personne ne se pose comme centre de cet univers lumineux, il n'y a pas d'objets, de contraste, c'est juste une présence complète, une conscience complète sans obscurité. Donc le yogi reste dans cette pratique de la claire lumière alors que l'être ordinaire est inconscient.

Il y a beaucoup de différences dans les textes, sur le temps que dure cette phase de manque de conscience. On parle de jours, et comme auparavant, ce ne sont pas des jours, c'est juste pour donner une comparaison en fonction des expériences de la vie.

Selon Khenpo Tcheudrak, que l'on a pu questionner plusieurs fois sur cette question, toute la phase de la dissolution avec ce passage par l'inconscience est très brève, et ne dure normalement que vingt minutes, cela ne laisse que quelques secondes à cette phase d'inconscience. Par ailleurs, comme on peut le lire dans le Bardo Todhol, le livre tibétain sur la mort, il est dit trois jours et demi, comme une durée fixe. On peut dire, après avoir consulté Guendune Rinpoché ainsi que d'autres maîtres, qu'il est certain qu'après trois jours et demi, presque tout le monde est sorti de l'inconscience, cela peut être sûr, mais cela peut être aussi beaucoup plus rapide, et normalement, dans la demi-heure qui suit la mort, l'être est déjà passé au travers de tout cela. Ceci correspond aussi avec le soutra du Bouddha Shakyamouni dans lequel il parle d'un passage extrêmement bref.

Guendune Rinpoché me disait aussi que je pouvais faire des pratiques pour les défunts le jour même du décès, ainsi que les jours suivants. Par contre les pratiques en groupe, on les commence seulement le quatrième jour pour être sûr que la personne soit vraiment entrée dans cet état de conscience où elle est réceptive aux prières.

On trouve aussi dans les textes tibétains que lorsqu'on trouve que la personne n'est pas sortie de cette phase d'inconscience, on peut l'appeler très fort à l'oreille pour l'encourager à partir, parce qu'il semble qu'un lien avec le corps est gardé, et il faut encourager ce courant d'être à lâcher la saisie qui se manifeste encore pour ce corps.

Pratiquement, pour nous, avec tous les conseils que j'ai pu rassembler, quand l'un de nos proches meurt à l'hôpital, ce serait bien de demander de ne pas toucher le corps pendant une demi-heure, c'est le minimum. Trois heures ou plus serait encore mieux, mais cette petite demi-heure sans laver, sans préparer tout de suite la personne, ce serait déjà très bien. On n'est donc pas obligé de garder le corps en place pendant trois jours. Si la personne meurt à la maison, nous avons toute liberté. Si cela se passe à l'hôpital, on peut d'avance informer le personnel que l'on souhaite que la toilette ne soit pas faite tout de suite, on peut la demander pour une heure plus tard.

La phase de réapparition (bardo de la nature des phénomènes ou bardo du dharmata) :

Ensuite vient une autre phase. L'esprit ne reste pas dans la claire lumière ou dans l'inconscience, une réapparition se passe, et il va traverser dans l'ordre inverse, de la claire lumière vers l'obscurité, de la phase rouge à la phase blanche, la conscience se restructure, jusqu'à ce que les sensations sensorielles reviennent, et jusqu'à avoir l'impression d'avoir un corps. Tout se refait dans l'ordre inverse de ce que nous avons déjà vu pour la mort. C'est exactement le même processus que dans le sommeil. Quand on sort de la claire lumière, on entre soit dans l'état de veille, soit dans le rêve, dans un autre rêve. La nuit on peut avoir plusieurs rêves, on ne se réveille pas nécessairement. Quand on sort de la claire lumière, on entre dans le rêve, la même restructuration se fait. Le rêve peut nous servir d'exemple, parce que dans un rêve nous avons le sentiment d'avoir un corps sans que ce soit le corps physique. Dans le bardo du dharmata, le bardo de la nature des phénomènes, c'est la même chose, on a l'impression d'avoir un corps, mais c'est un corps de lumière, un corps de pensées, ce n'est pas le corps physique, mais toutes les perceptions sensorielles sont là.

Il y a une phase assez sensible pour le yogi, à ce moment-là les énergies subtiles de notre esprit se réveillent, et du fait de leur subtilité au début, on parle de la réapparition du yidam. Je dois vous expliquer cela. C'est un processus subtil de la conscience pour ceux qui ont pratiqué les yidams dans leur vie (les divinités de méditation) — dans les pratiques dans lesquelles on se visualise comme un bouddha et où on pratique les mantras — peuvent réaliser leur nature comme étant le corps du yidam, parce que c'est comme dans le rêve, on peut apparaître comme ce que l'on veut finalement, c'est ce que l'on a l'habitude de voir. Si quelqu'un a beaucoup visualisé son corps comme Tchenrézi pendant la vie en pratiquant le mantra om mani peme hounq, et en utilisant tout ce qui fait partie de cette pratique de yidam, du fait que cela correspond avec la réalité de ce qui se passe à ce moment-là, l'image de Tchenrézi va apparaître et cela va être notre première tendance, on va se voir comme Tchenrézi. Cela nous connecte avec tout l'enseignement. Cela nous connecte avec l'enseignement sur la bodhicitta, l'esprit d'éveil, et l'on peut réaliser sa nature véritable comme sambhogakaya. C'est comme le corps de jouissance c'est à dire comme un bouddha, et cette réalisation nous donne la possibilité d'aller dans les terres pures, mais ce n'est que pour ceux qui se sont profondément entraînés à la pratique de la divinité qui est le yidam.

Quand on parle d'entrer dans les terres pures, les royaumes purs, grâce à la réalisation de sa propre nature comme étant un aspect du bouddha, un yidam, cela ne veut pas dire que l'on change drastiquement d'une manière abrupte de dimension, on stabilise une vision juste et pure de son propre être et c'est cette stabilité de la vision qui nous fait entrer dans la dimension pure d'une terre pure. Selon le yidam, l'aspect de méditation qui domine, on entre dans les "terres pures" qui correspondent à cette conscience.

Plus précisément encore, la phase de la réapparition comme yidam, correspond au moment par exemple de la pratique de Tchenrézi, où on réapparaît comme Tchenrézi après la phase de dissolution. On fait toute la pratique, refuge, bodhicitta, on fait les prières, on se visualise comme Tchenrézi, on récite, et à la fin de la pratique, il y a la dissolution. Cela, c'est la mort. Le moment de la dissolution complète, cela pourrait être la claire lumière. La réapparition, quand on réapparaît comme Tchenrézi

pour faire l'activité quotidienne, c'est l'entraînement à cette phase de réapparition dans le bardo du dharmata.

Ce sont les clés de compréhension de la pratique de yidam. Parce que c'est ainsi que l'on peut vraiment se préparer à la mort et à ce qui suit. Toutes les phases sont pratiquées. Pour ceux qui n'ont pas de pratique de yidam, que font-ils ? Qu'est-ce qui va apparaître ? Il y a comme des yidams spontanés qui apparaissent. On les appelle les divinités du bardo. On parle d'une centaine de divinités du bardo, quarante huit paisibles, cinquante deux courroucées, si je ne me trompe pas. Cent représente un grand nombre, et les chiffres donnent le total. On ne peut pas compter les différentes divinités. Il y a aussi les divinités semi courroucées, les vidyadaras, qui apparaissent. Courroucé correspond au chakra de la tête, semi courroucé, au chakra de la gorge, et paisible c'est le chakra du cœur qui est stimulé. Une énergie se manifeste, et produit des images, différentes images, suivant l'énergie qui se déploie dans notre conscience. Guendune Rinpoché a arrêté de donner des initiations sur les divinités traditionnelles et classiques du bardo, car il disait que les occidentaux n'allaient pas voir cela. Ce ne sont pas les divinités tibétaines qu'ils vont voir, ils n'ont pas les bakshaks, les tendances karmiques, les tendances habituelles pour voir ces divinités, parce qu'ils n'ont pas été imprégné dès leur enfance avec ces images. Ils vont voir des choses un peu semblables, mais avec d'autres attributs, d'autres visages, d'autres comportements, d'autres vêtements, les projections se feront suivant la conscience imprégnée de ses tendances habituelles.

On peut lire dans les textes que dans la première semaine du bardo, on rencontre les divinités paisibles, dans la deuxième semaine, les divinités courroucées, et d'autres expériences s'enchaînent ensuite. Quand on parle de semaine, cela représente plutôt un certain laps de temps qui peut sembler long comme une semaine. Ce qui est important à retenir c'est qu'au début ce sont plutôt les expériences paisibles qui dominent, puis cela commence à devenir plus fort.

Au moment où l'on voit les divinités courroucées, ce que l'on voit est très fort, terrifiant ou très terrifiant. En quoi consiste le yidam qui apparaît à ce moment-là ? Si on voit ce qui apparaît dans sa nature illusoire, ce que l'on voit est un yidam ! C'est un yidam qui devient le moyen de se libérer, parce qu'à ce moment-là, on réalise la nature illusoire de ce qui se manifeste. Quand on n'a pas peur et que l'on se dirige en pleine confiance et compassion vers ces manifestations, elles peuvent aussi se révéler comme des guides. Dès que l'on s'ouvre par la confiance, par la sagesse, ce qui apparaît dans l'esprit devient le yidam dans le sens où cela devient le miroir de la nature de notre propre esprit. C'est à ce moment-là que l'on va, soit être guidé pour comprendre davantage, soit obtenir une réalisation.

Si l'on peut avoir cet état d'esprit ouvert, si on le garde, à ce moment, même une image mentale terrifiante ne va rien faire. Elle va passer, ce sera comme regarder un film, rien n'arrive. Ce corps mental est indestructible, on ne peut pas détruire ce corps mental du bardo. C'est un corps qui a, par l'esprit, toutes les capacités : bouger ... Il ne peut pas être massacré, tué etc., c'est impossible. On n'a pas à avoir peur. Quand on a peur, c'est parce qu'on pense toujours de la même façon que dans sa vie précédente. On court, on se ferme, on se bat, on lutte, mais avec quoi ? Avec les projections mentales qui s'élèvent !

Il y a une petite différence entre ce que l'on appelle les divinités du bardo et les projections du bardo. Le meilleur support de réalisation devient une simple projection de confusion quand on saisit une réalité semblable, quand on n'est plus dans l'ouverture. Si on a pratiqué Mahakala par exemple qui est une divinité courroucée, cette divinité est libératrice quand elle est réalisée comme telle, mais quand on la saisit comme existant vraiment, elle va nous faire peur et l'on va courir. Voyez-vous cette ligne étroite entre ce qui nous libère et ce qui nous emprisonne ?

Pour la plupart des êtres, y compris nous-mêmes, cela va être exactement ainsi, on va courir, on va être terrifié, on ne va pas réaliser la nature illusoire de nos expériences. On n'aura pas de détente, pas assez de confiance dans notre esprit pour pouvoir travailler avec cette nouvelle situation. On va saisir un corps qui semble être le même corps que dans notre vie antérieure.

On dit que la perception de nous-même change dans le bardo. Au début on est encore très lié par notre vie antérieure, et plus ça avance, plus de nouvelles tendances vont se manifester et cela va ressembler de plus en plus à ce que l'on va vivre dans le futur. C'est aussi cela qui va déterminer le futur finalement.

Des textes disent que le bardo entier dure sept semaines. Les trois premières semaines, on est encore très lié à notre vie antérieure, puis pendant une semaine on passe dans un état indéterminé, et les trois dernières semaines sont déjà un semblant de ce que va être notre vie future. On ne peut pas saisir le nombre de semaines. Le soutra dans lequel le Bouddha Shakyamouni parle du bardo ne parle que d'une seule semaine pour tout le bardo, juste sept jours humains. On pourrait penser encore que l'expérience d'un tel jour est l'équivalent d'une semaine parce qu'il se passe tellement de choses dans l'esprit, que cela semble être beaucoup plus long que ce que l'on vit habituellement dans un jour terrestre. Gourou Rinpoché parle de cela en disant que l'esprit dans le bardo fonctionne de manière très accélérée – sept fois plus rapide que l'esprit humain. Ce qui pourrait expliquer cette notion de sept semaines, au lieu de sept jours.

On peut comparer la vitesse des manifestations dans le bardo à la vitesse de nos rêves. Les rêves sont extrêmement rapides. On peut aussi les comparer à l'expérience d'un état en pleine psychose, l'esprit tourne à une vitesse supérieure, avec des images, des impressions très fortes, qui nous font tout le temps réagir. On est tout le temps dans la réaction. On ne trouve pas un moment de répit.

C'est pour cette raison que l'on dit que c'est au début du bardo qu'il faut agir, qu'il faut pratiquer. Plus tard, quand l'esprit est accéléré, il perd sa subtilité. C'est au début, avant que tout s'accélère que l'on doit prendre refuge, faire les prières pour aller en Déwatchène, c'est à ce moment-là qu'il faut se rappeler du lama, appeler les guides pour nous aider, parce que l'on n'est pas encore pris par l'impact de tout notre karma qui va manifester un scénario qui ressemble pour beaucoup à un cauchemar. Il ne faut pas attendre jusque là, on va essayer d'utiliser les premiers instants dans le bardo pour prendre une autre direction, pour stabiliser un état d'esprit positif.

Cette façon de voir les choses, des personnes qui ont différentes visions de divinités selon leurs traditions culturelles, c'est la vue de la tradition sarma qui est la nouvelle école de tradition qui incluent les traditions Kagyu, Shakya et Guélougpa. L'école Nyingma considère que tout le monde va avoir les mêmes visions, ce n'est sans doute plus le cas aujourd'hui, mais les Nyingmapas pensaient que tout le monde avait ces mêmes visions. C'est pour cela que si l'on regarde le Bardo Thodol, "Le livre tibétain de la mort", qui est un livre Nyingma et les textes de Gourou Rinpoché, vous allez y trouver que chacun va avoir ces apparitions, ce qui n'est pas le point de vue des trois autres écoles.

Questions – réponses :

Question : Est-ce que Guendune Rinpotché a donné quelques exemples de divinités occidentales, quelles pourraient être ces visions plus proches de notre culture ?

Réponse : Je ne peux pas te répondre très précisément, mais une personne qui a pratiqué le christianisme va voir le Christ, la Vierge, etc., mais je ne peux pas me prononcer, car je ne vois pas comment cela se manifeste, mais il faut réfléchir dans cette direction-là. Il pourrait y avoir aussi des divinités courroucées, mais je ne vais pas faire plus d'hypothèses là-dessus.

Question : On m'a enseigné que les divinités comme Tara et Tchenrézi ne sont pas culturelles, mais il semble que vous ayez dit que si le Bouddha était né dans une autre région du monde, Tara et Tchenrézi, auraient un aspect différent.

Réponse : Nous allons voir la question un peu plus loin encore. Ceux que l'on appelle Tchenrézi, Tara, les yidams, on dit que ce sont les aspects universels de l'esprit. C'est une expression des vérités universelles, mais on voit dans l'iconographie des différents pays, par exemple l'Inde, le Tibet, et la Chine, que Tara et Tchenrézi sont peints ou sculptés de manières assez différentes. Pour donner l'exemple de Tchenrézi, il est plutôt féminin en Chine et au Japon. Il y a tout un développement pour faire les yeux, l'aspect extérieur, les vêtements ... il y a des influences de la culture dans la transmission déjà de ces pratiques, ce qui ne change rien à l'essence même. Mais pour le bardo, quand il s'agit de notre projection, elle va dépendre des tendances de notre esprit. Quand il s'agit d'une vision qui s'installe grâce à des bouddhas qui prennent une initiative, ces bouddhas vont s'adapter aux besoins de la personne. Ils vont adapter leur forme à ce qui est nécessaire à la personne. Quand on parle des vingt et une Tara, ici dans l'autel, elles ont toutes le même aspect extérieur, mais

normalement les vingt et une Tara sont très différentes, il y a des Tara extrêmement courroucées, d'autres très paisibles, ce qui veut dire qu'il n'y en a pas que vingt et une, il y a une multitude de manifestations qui s'adaptent aux besoins des pratiquants pour les guider. Pour répondre à la question, il y a un aspect culturel et non culturel, il y a un aspect universel avec une coloration culturelle. En occident, il y a de nombreuses visions différentes de la Vierge et au Tibet, il y a de nombreuses manifestations de Tara, il n'y a jamais une vision de la Vierge au Tibet, comme il n'y a jamais une vision de Tara, en occident, telle qu'on la connaît. Cela montre un peu quelque chose. Je ne peux pas savoir quel est le principe qui exprime cela, mais les visions qui sont décrites, sont des visions propres à la culture et il est rare qu'une autre vision s'infilte dans l'esprit de quelqu'un qui ne connaît pas du tout. Il peut cependant arriver qu'une personne qui n'a pas de connaissance particulière, ait une vraie vision. Ce fut le cas pour Guendune Rinpotché, il a eu une vision un jour alors qu'il ne connaissait pas cet aspect, il a su ensuite quelle protectrice c'était. Il ne connaissait pas cette apparence mais a su plus tard, en demandant, quelle divinité se manifestait.

Question : Les nélong tous les mois se passent ici, et je me demande pour les personnes décédées depuis plus de 25 jours, quelle aide cette pratique peut apporter ?

Réponse : Les nélong ne se font pas qu'une seule fois par mois, car on les pratique aussi dans les centres de retraite, cela fait donc deux fois par mois.

Question : Notre temps de sommeil est inutilisé par la pratique. Peut-on utiliser nos rêves si on les perçoit dans notre sommeil ou dans la somnolence. Quel que soit notre niveau, peut-on utiliser les rêves perçus ou les perceptions ? Comment peut-on faire, est-ce qu'il y a un stade précis pour exploiter ce domaine-là ?

Réponse : Oui, bien sûr, il faut utiliser les rêves pour la pratique. Dans une première étape ce sera difficile de faire toute une pratique élaborée, mais se rappeler du refuge dans un rêve, ce sera déjà bien. Puis faire des actes vertueux dans le rêve, faire des prières, ensuite, remarquer que c'est un rêve et pouvoir travailler avec le rêve pour le transformer en pratique du dharma. Il y a toute une succession de possibilités d'utiliser le rêve pour le dharma, mais déjà il faut le reconnaître, prendre refuge, développer le réflexe de réciter des mantras dans le rêve, ce sera déjà un bon début.

Question : Dans quelle mesure la phase avant la mort influence les expériences du bardo ? Par exemple pour une personne malade pendant dix ans.

Réponse : Tout ce que l'on a vécu avant la mort va avoir une influence sur le bardo. Comme ce que l'on vit avant le sommeil va avoir une influence sur le rêve. Si l'on s'endort avec une pensée forte, elle peut avoir une grande influence sur le rêve, ainsi que sur le réveil du lendemain. On peut même se programmer pour les rêves et pour le réveil. Il est possible de donner une très forte impulsion. Tout ce qui a été vécu dans la journée avant le sommeil de la nuit va avoir une influence sur le rêve. Toute une vie va avoir une influence sur le bardo. Mais toutes les vies précédentes vont avoir aussi leur influence sur le bardo. Un mélange de tendances karmiques va se refaire. Tout est accessible, c'est cela qui fait le bardo, et il faut voir quelles tendances vont dominer. Si on a été malade 10 ans avant de mourir et que pendant 10 ans, on a utilisé la maladie comme support pour des prières, pour développer de plus en plus de compassion, cela va être assez fort comme impact, et cela va aussi laisser des traces pour le bardo. Si pendant 10 ans, on a développé de la colère contre sa maladie, cela va aussi laisser des traces, mais il n'y a pas que cela qui compte. On a vécu plus de 10 ans dans cette vie avant de mourir, et on a vécu encore plus de vies. Tout cela ensemble va créer des effets.

Question : Quand on a tendance à faire toujours le même rêve ou le même cauchemar par exemple, quand il s'élève des choses un peu violentes, est-ce que cela préfigure ce que l'on va expérimenter dans le bardo ?

Réponse : Bonne question. Les rêves de la nuit ne sont pas un bon indicateur de ce qui va se passer dans le bardo. Il faut bien le comprendre. On ne peut pas augurer, par les rêves de la nuit, de ce qui va se passer dans le bardo parce qu'une partie du karma qui s'élève dans les rêves est libéré. Ce n'est pas une projection active de ce que l'on a vécu dans la journée, mais on revit une partie du karma jusqu'à son épuisement, et il se pourrait bien que dans le bardo cela ne se manifeste plus. Ce qui est

important c'est de voir comment l'on réagit vis à vis des cauchemars qui se répètent encore et encore, par exemple. Si dans la vie, ces mêmes tendances se répètent aussi dans notre vie quotidienne, cela va avoir un très grand effet sur le bardo, mais si on ne donne pas beaucoup d'importance aux cauchemars, ils s'épuisent avec le temps, cela ne laissera pas une très grande marque.

Par contre le processus du rêve est très semblable au bardo, on peut donc beaucoup apprendre. La difficulté de maîtriser le rêve est comparable à la difficulté de maîtriser le bardo. Pour donner une direction à ses rêves, pour maîtriser ce qui se passe dans le rêve, c'est comparable avec ce qui est nécessaire comme maîtrise de l'esprit dans le bardo après la mort. C'est pour cela que l'on parle du bardo du rêve en relation avec le bardo du devenir. Beaucoup de questions qui sont posées concernent déjà sur le 3^{ème} bardo, le bardo du devenir. On a quitté le bardo du dharmata de la nature des phénomènes, qui était cette phase où l'on pouvait se réveiller dans le sambhogakaya, pour entrer dans le bardo du devenir, où les choses deviennent plus concrètes, plus grossières, moins subtiles.

Le bardo du devenir est appelé ainsi, car c'est à ce moment-là que se décide notre devenir, ce que l'on va être dans le futur. C'est ce qui fait le lien entre ce passage plus ou moins automatique par le bardo et le bardo de la nature des phénomènes, et maintenant le mélange qui se manifeste dans le bardo du devenir va être décisif pour le futur, pour la naissance que l'on va reprendre.

Question : Tu as dit que lorsque l'on accompagne quelqu'un qui va mourir ou qui est mort, il est bien de se placer près de sa tête et de réciter des textes sacrés. Justement pour un bouddhiste, est-ce que l'on récite par exemple la longue prière à Déwatchène, doit-on la réciter à voix basse ou intérieurement ?

Réponse : Il vaut mieux réciter à voix audible. Pour celui qui est dans le bardo, il peut lire nos pensées. A partir d'un certain moment, il n'est plus nécessaire de tout faire à voix haute, la différence est que notre esprit est plus présent, plus focalisé quand on récite à voix haute. C'est pour nous que l'on récite à voix haute, pour être bien présent et pour être vraiment comme dans un dialogue. Pour la personne, cela peut encore changer de réciter quelque chose à voix haute, au début, juste après la mort parce qu'il y a encore le lien subtil avec le corps, et de réciter à voix haute, cela peut être bien quand il s'agit du dharma. Réciter ... plutôt parler, parler du dharma, lire un texte inspirant, non pas réciter d'une manière mécanique une prière, mais avec le cœur, du fond du cœur, et surtout choisir les prières que le décédé a appris lui-même. Il faut aller dans la direction de ses souhaits à lui.

Question : Premièrement, que pensez-vous des expériences des NDE (near death experiences) ? Est-ce que ce qui est relaté dans le livre du Docteur Moody entre autre, concernant les gens qui sont revenus après la mort, mais qui n'était pas une vraie mort, mais ils ont vu la lumière, peut-on dire que c'était la claire lumière ?

Deuxièmement, concernant les apparitions, vous avez parlé des apparitions pour les bouddhistes et pour les chrétiens, mais pour les athées que peut-il se passer ?

Réponse : Je crois que ces expériences sont tout à fait valides. Les expériences proches de la mort, on peut les prendre comme le récit de tout ce qui peut se passer dans la phase de dissolution, avec ses trois phases. Bien entendu, de la lumière apparaît déjà dans la dissolution subtile comme une expérience blanchâtre avec une possibilité de voir les divinités. Il y a l'expérience plutôt rouge où il y a la lumière, mais aussi dans l'expérience d'obscurité, des expériences de lumière peuvent avoir lieu à ce moment-là. Tout ce que l'on a pu lire, moi-même, j'ai beaucoup lu là-dessus, confirme ce que l'on peut lire ou entendre des maîtres bouddhistes.

Il y a une expérience qui s'appelle délog, ce sont des maîtres, des pratiquants qui vont visiter les différents royaumes d'existence, et cela semble se passer dans la dernière phase de dissolution avant qu'ils soient véritablement morts. Le corps ne bouge pas pendant une semaine mais reste légèrement chaud, et pendant ce temps-là, ils ont accès à différents états de conscience, différents états d'être. On peut prendre cela comme une possibilité très rare de ce que l'esprit peut faire. Il faut savoir qu'avec l'esprit, des yogis dans leur corps – comme Guendune Rinpotché – pouvait visiter différents royaumes d'existence dans le sommeil la nuit. Il n'est pas nécessaire d'être mort pour visiter ces royaumes. Beaucoup de maîtres ont pu faire cela. Ce n'est pas parce que l'on a vu d'autres royaumes d'existence que l'on est mort.

Question : Dans le premier enseignement, vous avez parlé des gens qui restent bloqués dans ces expériences de dissolution à différents niveaux, et des personnes ordinaires comme nous peuvent s'apercevoir du blocage de ce processus, pour pouvoir encourager la personne à haute voix de continuer.

Réponse : Dans les textes que Guendune Rinpoché nous a enseignés, il y avait la mention de cette possibilité. Il peut y avoir des signes extérieurs, comme la chaleur qui reste trop longtemps, le corps reste vivant, mais j'avais l'impression que cela faisait référence à des capacités intérieures, que le maître présent, le lama présent avait la capacité de connaître l'esprit de celui qui est là en face, qui n'est pas complètement mort, comme un lama hautement accompli peut avoir la capacité de connaître l'état de méditation d'une personne avec laquelle il est, même à distance. Donc il faudrait une capacité supérieure de connaître l'esprit des autres pour savoir si une personne est restée ainsi. Je me souviens à l'instant des personnes qui sont incinérées avant que la dissolution s'achève complètement. En Asie, la crémation, c'est habituel, mais il faut être complètement sûr que la personne soit morte. Dans les guerres aussi, on a entendu parler de personnes encore vivantes mais enterrées avec beaucoup d'autres après des combats, des massacres, et il semble que des personnes ordinaires de l'extérieur, n'avaient pas vu que ces personnes étaient encore vivantes, et par quelque miracle, quelques unes ont échappé à une mort définitive.

Question : Vous avez parlé que les êtres dans le bardo peuvent voir notre pensée, et aussi vous avez dit qu'il faut faire attention à ne pas créer trop d'attachement au moment de la mort pour ne pas créer de difficultés sur le chemin du bardo. Ma question est comment être conscient de notre pensée aussi ?

Réponse : C'est dur pour nous. Quelqu'un de proche meurt. Nous sommes là avec notre souffrance et on ne veut pas empêcher la personne d'évoluer sur son chemin. Ce sont juste des souhaits de ne pas vouloir empêcher. On ne va pas pouvoir maîtriser ses émotions si l'on n'a pas appris à dissoudre ses émotions assez rapidement dans sa vie. Donc les gens ordinaires autour des personnes défunt, ce qu'elles peuvent faire, c'est ne pas s'encourager à la tristesse. L'expression de la tristesse, d'accord, mais ce n'est pas : "il faut pleurer, il faut tout faire pour que ce soit sûr que tout le monde voit, surtout les vivants, que j'aimais cette personne". Si on peut déjà sortir de cela, si on pouvait être normal face à la mort. C'est dur, on a perdu un être cher, mais on ne va pas exagérer. Ceux qui veulent rire, se détendre, il ne faut rien avoir contre. Il faut encourager un esprit de détente et de joie autour de la mort. Cela on peut le faire. Mais par contre, le travail sur nous-mêmes, quand la tristesse monte, il faut faire comme on a l'habitude, il faut méditer, regarder, accepter ses sentiments et rester avec pour pouvoir le dépasser, pour pouvoir voir que c'est comme une vague qui passe par l'esprit, et le jour suivant, la même vague semble revenir. Si l'on sait se détendre, elle passe vite et l'on peut à nouveau être à la disposition de la personne.

En plus, on peut exprimer sa tristesse dans un dialogue intérieur, envers la personne décédée, rien ne l'empêche. On peut dire : "Je suis vraiment triste", on peut être touché, on peut être en larmes, mais on ne va pas dire : "Reviens, je ne peux pas vivre sans toi", c'est ce qu'il ne faut pas faire. Il faut plutôt dire : "Continues sur ton chemin, je suis triste, mais ne t'occupe pas de moi, je vais assumer moi-même, j'ai assez d'amis, j'ai tout ce qu'il me faut, continues, je fais des souhaits que tu sois heureux, ne sois pas triste du fait que je sois triste. Continues, tu as une formidable opportunité pour pratiquer le dharma donc suis ton chemin." Ainsi, on ne va pas nier sa propre tristesse, mais on va rester dans un esprit d'encouragement et d'amour pour l'autre personne. Pas d'esprit de possession, de possessivité. Bien entendu, quand on est dans le bardo du devenir, c'est la phase où l'on reste attaché aux personnes que l'on a laissées derrière.

Maintenant, je continue l'enseignement.

La phase du bardo du devenir :

On est sorti de cette phase que l'on appelle le bardo de la nature des phénomènes (le bardo du dharmata), où l'on avait déjà un corps subtil, mais très subtil dans le sens où il y avait la possibilité de jouer un peu avec la situation. C'est la possibilité de se réaliser comme un yidam, ou de réaliser les divinités ou les projections qui se manifestent, comme bouddha, de nature illusoire et de se fondre

avec les divinités, parce que l'idée de divinités, c'est de se fondre avec elles. Quand on reconnaît une projection ou une manifestation comment étant de la même nature illusoire que tout autre chose, c'est à ce moment-là que l'on peut lâcher toute résistance et aussi tout attachement, et l'esprit s'ouvre à cette dimension. Se fondre avec une divinité, c'est comme le gourou yoga où le lama est en face, on reconnaît le lama, on s'ouvre et on laisse fondre la visualisation en soi-même. Ce sera pareil dans le bardo. On ne va plus créer cette dualité, cette tension énorme entre moi et ce qui apparaît en face qui semble être autre. On va s'ouvrir et comme on reconnaît la nature véritable des choses, on peut comprendre la bénédiction, on se fond avec.

Donc cette phase-là contient pleins de possibilités pour s'éveiller. Il semblerait qu'elle soit assez courte. Elle vient assez rapidement. Pour ceux qui ont des tendances habituelles de saisie très forte, cela va être très court, et très rapidement ils vont être dans une identification de "moi", le même moi qu'auparavant, et on ne remarque pas encore que l'on est mort. On ne le sait pas. Le matin, sans doute vous êtes-vous réveillés comme cela m'arrive parfois : "Mais où suis-je ? Qui suis-je ? Que se passe-t-il ?" Il y a ce petit moment de réorientation. Tout de suite, on se réorganise : "Je suis untel, le lit est bien à l'endroit où il faut, etc." Tout se réorganise, et le réveil dans le bardo c'est la même chose. On peut se réveiller comme le yidam, ou bien, très rapidement on reprend ses chaussures et on marche comme d'habitude, avec les mêmes tendances que l'on vient de quitter soi-disant.

Guendune Rinpoché disait que le passage de la mort, alors que l'on a un gros égo, une grosse personnalité etc., quand la mort arrive – dissolution, fichier comprimé – on passe par un "chat d'aiguille", rien d'autre ne passe que l'alaya, tout le reste il faut tout laisser. Il ne passe que la conscience de l'alaya et derrière : redéploiement bien grand, bien fort, de toutes les mêmes tendances comme auparavant. C'est cela la mort, c'est cette image-là. C'est comme un chat d'aiguille. On en est là, on reprend ses tendances, on veut communiquer avec nos proches, mais ils ne réagissent plus. C'est difficile, lourd, très triste.

Donc on est là, on appelle les autres mais ils ne réagissent pas, on veut leur faire un bisou, on veut manger avec eux, il n'y a pas de réaction. Il n'y a même pas d'assiette pour nous sur la table. Peut-être sont-ils autour du lit à l'hôpital, ils pleurent, ils se lamentent, ils parlent de notre mort comme si on était mort. Mais on dit : "Je suis là ! Salut les Gars !" Mais il n'y a pas de réaction, il n'y a rien. Et on réalise peu à peu qu'on ne peut plus revivre la même vie, on n'a plus la possibilité d'entrer en contact et on est plein de gratitude pour ceux qui prennent le temps de nous adresser une parole, qui s'adressent à nous et nous expliquent que l'on est mort, que l'on est dans le bardo, qu'il y a une pratique à faire, qu'on ne peut plus revenir en arrière, qu'il faut se diriger vers la lumière, il faut appeler le Bouddha ou un autre refuge. On est plein de reconnaissance pour cela parce que notre esprit commence à s'agiter. On ne sait pas exactement quoi faire, d'autres impressions arrivent, du coup on peut lire les pensées, on voit qu'il y a une pensée pleine de haine ou une pensée pleine de désir, quelqu'un fait semblant d'être triste alors qu'il est complètement indifférent, on peut tout voir et notre esprit commence à s'agiter.

Il y a ceux qui veulent avoir notre héritage, d'autres ne veulent plus s'occuper de nos enfants, on voit toutes sortes de choses qui nous rendent agité, ou même en colère ou triste, on vit encore avec les autres sans partager leur monde. Avec le temps, on réalise que l'on est mort et qu'il faut se diriger ailleurs, vers ce qui est notre propre chemin. Cette compréhension prend du temps, mais cela peut se faire plus rapidement.

On pourrait aider la personne à aller plus rapidement et à bien utiliser ce temps avant que ce ne soit trop tard. C'est dans cette situation-là, les premiers jours après le décès, pour en être vraiment sûr on peut dire les sept premières semaines, que les relations proches, les amis devraient veiller sur ce qu'ils font avec la propriété de la personne décédée, comment ils se comportent entre eux, éviter les disputes, et tout faire pour la personne défunte sans s'occuper tellement d'eux-mêmes. C'est encore la personne qui vient de décéder qui devrait rester présente dans notre esprit, et pas tout de suite déclencher une guerre d'héritage, etc. Plus proche on est du mort, plus il est important, les premiers jours de veiller à avoir une atmosphère de bienveillance, d'entente, sans querelles, et plus cela ira, plus on pourra se diriger vers les activités quotidiennes parce qu'à ce moment-là, l'être dans le bardo se dirige normalement vers autre chose.

Questions – réponses :

Question : J'ai quelqu'un de proche qui vient de mourir, mais je ne suis pas présente à l'hôpital ni dans sa maison, si je suis très loin du lieu du décès, est-ce que je peux prendre contact, est-ce que cette personne peut lire mes pensées ?

Réponse : Un être dans le bardo bouge à la seule volonté de ses pensées. Il n'est plus limité par l'espace. Si la personne décédée pense à toi ou si tu l'appelles, le contact peut se faire n'importe où dans le monde. Cela ne prend même pas de temps, c'est juste une question de pensée.

Question : Je voudrais savoir au sujet de la bénédiction dans le bardo. Si une personne n'a eu aucune pratique spirituelle dans sa vie, si elle a développé de la confiance ou même de la confiance dans sa vie, peut-elle aussi se libérer, ou est-il nécessaire d'avoir eu une pratique spirituelle pour recevoir la bénédiction, pour pouvoir libérer son esprit ?

Réponse : C'est une bonne question. Il ne faut pas rêver, normalement la réponse est "non". Mais cela vaut de la même façon aussi pour la plupart des croyants. La plupart des croyants non plus ne vont pas trouver la libération dans le bardo. Ce n'est pas la croyance ou l'adhésion à tel mouvement spirituel ou non qui fait la différence, c'est vraiment notre propre pratique personnelle. Ce que tu dis sur la confiance est un point important. La personne qui a développé une grande confiance a tous les avantages de cette confiance, mais il faut se demander en quoi elle a développé la confiance ? Si elle a développé la confiance en ce que l'on appelle la nature de bouddha ou la dimension éveillée, elle est une personne spirituelle. Même si elle se dit athée, elle va profiter de toute sa confiance, elle va profiter de tout ce qu'elle a développé dans sa vie. De même si elle a accompli beaucoup d'actes bénéfiques envers les autres, elle va aussi en bénéficier de la même manière que tous les autres. Si une personne a pu arriver à la compréhension que finalement rien n'existe véritablement et déjà dans sa vie se détacher des apparences extérieures (quelqu'un nous a déçu et on ne réagit pas), tout simplement avoir cette détente dans l'esprit, cette personne va en bénéficier dans le bardo, c'est sûr. Mais la libération dans le sens de réaliser la nature de l'esprit, sans pratique préalable qui établit les bases pour cela, c'est impossible, il ne faut pas rêver.

Puis tu demandais pour la bénédiction. La bénédiction, il y a deux choses. Il y a la bénédiction omniprésente qui est toujours là, et il y a l'ouverture de notre côté, il faut s'ouvrir à cette bénédiction. Si la personne s'ouvre à cela, elle peut contacter cette dimension. Si elle appelle un guide, elle peut être guidée. Elle se situe toujours dans la catégorie des soi-disant pratiquants spirituels. Beaucoup de pratiquants ne sont peut-être même pas dans cette catégorie, parce que la pratique est matérialiste. Ce n'est pas un véritable travail sur soi-même.

Question : Quelles seront les apparitions ?

Réponse : Ce seront probablement des apparitions athées ! Qu'est ce que j'en sais ? Peut-être que la personne sera choquée de voir dieu ! Après, elle doit réviser toutes ses croyances. Peut-être va-t-elle voir Bouddha ? C'est tout à fait possible que la conscience profonde de cette personne produise des visions qui ne sont pas celles qu'elle aurait crues. C'est toujours possible. On n'est pas épargné par les surprises. Beaucoup de choses vont se passer dans ce processus du bardo qui vont nous surprendre. Je crois que ce que l'on fait ensemble en ce moment, c'est ce qui va faire que vous n'allez pas être aussi surpris que d'habitude parce que l'on est quand même préparé, surtout si vous pratiquez là-dessus et que vous gardez cela dans l'esprit, il y aura moins de surprise, mais pour la plupart des êtres, il n'y a que des surprises dans le bardo. C'est comme le rêve, chaque fois vous êtes surpris de voir comment le rêve tourne ! Il y a un aspect tellement créatif de l'esprit que l'on est surpris de la créativité de l'esprit lui-même. On est surpris aussi quand on fait des expériences méditatives, de découvrir ce qui est véritablement la nature de l'esprit. Toutes ces surprises peuvent se manifester.

On va peut-être se trouver dans cette situation où l'on veut parler avec quelqu'un de vivant, de notre vie antérieure, et la personne ne réagit pas, et : "Ah oui, je dois être mort !" Cela va venir plus rapidement que d'habitude. On va réaliser plus rapidement parce qu'on est mieux préparé, ou l'on voit les divinités du bardo, quelques projections très fortes qui semblent comme des divinités, et on va pouvoir les reconnaître plus rapidement parce qu'on est préparé à cela. Cela raccourcit le temps

d'étonnement et de confusion, de colère contre ce qui se manifeste. On va accepter plus rapidement ce qui apparaît et travailler avec.

Question : Pourrais-tu parler du bardo pour les enfants, les personnes qui meurent jeunes et qui n'ont pas encore eu de pratique, et les personnes qui commettent un suicide.

Réponse : Quand les enfants entrent dans le bardo, ils vont être comme replongés dans un bardo un peu identique à ce qu'était leur précédent bardo. Ils vont avoir les mêmes capacités qu'un adulte. On peut leur parler comme à un adulte, ils ne sont plus limités dans leur esprit. Si un enfant meure quelques semaines après la naissance, le bardo va être encore une fois un mélange de karma différent un peu comme avant sa dernière naissance. Si l'enfant a déjà vécu un certain temps, je crois qu'il pourrait y avoir des perceptions un peu infantiles, dans le sens des habitudes de ce qu'il vient de vivre ces quelques années parmi les hommes, mais très rapidement cela s'estompe et tu peux t'adresser à lui comme à tout autre être.

Quant au suicide, c'est une toute autre question, c'est difficile car il n'y a aucun suicide identique. Cela dépend beaucoup de l'état d'esprit de la personne qui s'est repris la vie. Le pire et le mieux existent en ce qui concerne le suicide. Il y a eu un suicide au temps du Bouddha, d'un disciple proche du Bouddha qui a atteint l'état d'arhat, la plus haute réalisation, tout de suite après le suicide. Il a pu rester dans la claire lumière. Mais le Bouddha a dit : "Cette personne avait confiance, la seule raison pour laquelle elle s'est prise la vie, c'est qu'elle voulait mourir avant moi !". C'était la confiance de la personne et elle était déjà bien entraînée dans la pratique de méditation, et c'est grâce à cela qu'elle a pu développer l'état d'accomplissement parce qu'il n'y avait ni colère, ni désir, seulement un peu d'ignorance dans sa décision. Le Bouddha a demandé que personne ne refasse cela, parce que tous les autres auraient échoué. Il y a eu deux cas comme celui-ci du vivant du Bouddha.

Puis il y a les autres cas de suicide où l'on se tue dans une grande haine pour le monde, un grand dégoût, une grande colère, un rejet total de ce que l'on est, peut-être aussi le souhait de vouloir punir tous ceux qui sont autour, en leur infligeant la souffrance de notre suicide, et cela va finir dans un cauchemar. Il y aura tout de suite une renaissance pleine de souffrance. Cela va aller très vite. Ensuite, il y a différents intermédiaires qui sont décrits, où le suicide se fait dans des sentiments très mélangés. Il y a encore l'attachement à ses proches, mais : "Ils ne m'aiment pas alors que j'y suis très attaché, la vie n'est plus vivable parce que je ne trouve pas les moyens d'exprimer mon amour, donc j'arrête ma vie". Mais dans le bardo, l'attachement aux proches est tellement fort que l'on reste collé aux proches. On devient comme un fantôme accroché à ses proches, à la maison où l'on s'est suicidé etc. Il peut y avoir une telle situation. Beaucoup de choses sont décrites là-dessus parce que le suicide ce n'est pas un phénomène simple. Il peut y avoir tout un mélange d'émotions, de tendances, tout ce que l'on a fait avant, donc ce que vous pouvez retenir, c'est que ce n'est pas la chute immédiate dans les enfers pour tous. Cela, c'est important à retenir. Suicide ne veut pas dire que tous ceux qui se suicident vont automatiquement dans les enfers. Vous avez vu avec le processus de la mort et du bardo que ce n'est pas aussi simple que cela, cela dépend vraiment de l'état d'esprit. Ce sont des simplifications qu'il ne faut plus encourager, parce que cela n'aide pas. La renaissance peut se faire chez les prêtres, les fantômes, chez les animaux chez les humains, ou même dans l'état d'arhat comme l'exemple cité précédemment.

Question : Je voudrais reprendre la question précédente. Une personne qui est morte et appelée par différentes personnes dans différents lieux, est-ce que cela crée une confusion pour la personne ou non, ou est-ce que dans le bardo, une personne peut aller en même temps dans des endroits différents, ou peut-être que cet être du bardo a développé une certaine idée dans sa vie, de la manière dont il veut être traité après sa mort, et les autres personnes ou groupes religieux qui dirigent différemment, est-ce que cela crée des obstacles ou des difficultés.

Réponse : Cela n'est pas si facile d'appeler un être dans le bardo. C'est quand même quelque chose qui demande une grande présence d'esprit. Il y a deux facteurs : c'est l'attachement de l'être dans le bardo à ses proches. Pour les proches, il est plus facile d'appeler cet être, et l'être va se sentir attiré par cette personne. Pour nous, comme pratiquants qui ne recevons que le nom d'une personne, pour appeler cet être qui s'identifie encore avec ce nom, il faut une très forte présence d'esprit parce que l'être dans le bardo est préoccupé par pleins d'autres choses qui se passent dans son esprit. Il faut

percer cette distraction, il faut percer cette préoccupation. C'est très facile au début du bardo parce qu'il y a une proximité naturelle avec ceux qui étaient proches dans la vie précédente, mais cela devient de plus en plus difficile par la suite. Si on est appelé de différents endroits, déjà il faut s'en apercevoir, et ce n'est possible que si l'on n'est pas trop préoccupé. Guendune Rinpotché nous a toujours dit que seules les prières sincères et fortes, ont la force de stabiliser l'esprit des êtres dans le bardo, ici même. Il est très difficile de stabiliser l'esprit d'un tel être pendant toute une poudja, une pratique qui dure deux à trois heures, même une heure pour la phase qui concerne les personnes décédées. C'est possible si l'être dans le bardo se décide à vraiment vouloir écouter, rester et pratiquer avec nous. Il faut stabiliser cet esprit et c'est comme avec un enfant. Quelqu'un entre ici, regarde ce qui se passe dans ce temple, à ce moment quand le contact se fait, il doit y avoir une atmosphère tellement inspirante que l'être dans le bardo doit être intéressé à rester un peu plus. Quand ce n'est plus intéressant, il s'en va. Il n'y a plus de corps physique pour stabiliser la situation. Ce n'est que l'intérêt mental qui stabilise. Quand plusieurs personnes appellent en même temps, il peut y avoir une concurrence de situation, une compétition qui crée la confusion dans l'esprit de cet être, et probablement assez rapidement, il va donner la préférence à une invitation, à une personne. Il va se stabiliser pour quelques instants dans ce lieu pour voir ce que donne cette situation, pour voir s'il y a un bon rapport, si quelque chose nourrit l'esprit. Si ce n'est pas le cas, il va s'en aller.

C'est comme quand vous êtes à la maison, devant la télévision, vous zappez les films des différentes chaînes de télévision, quel programme allez-vous choisir ? C'est ce qui vous intéresse. Il y a différentes possibilités, il faut trouver quelque chose qui capte notre attention, et nous allons nous stabiliser et rester peut-être un peu plus longtemps. Mais l'état d'esprit d'un être du bardo est déjà très agité, donc il a une tendance à re-zapper, un peu comme nous des fois ...

3 - RENAISSANCE

Les deux dernières fois, nous avons vu l'essentiel de ce que sont les phases de la mort et la séparation entre corps et esprit, puis la phase de claire lumière ou de la perte de conscience, suivie par la phase qui est appelée bardo du dharmata, de la nature des choses, où la conscience se réveille et s'active, et commence à rencontrer ses propres projections, son propre karma — ce sont les différents mouvements de l'esprit qui font que l'on est comme dans un état de rêve — mais on croit à ces projections et nous allons voir un peu les différentes possibilités que nous avons pour pouvoir pratiquer avec cet esprit plus actif.

La phase de la claire lumière et le bardo du dharmata :

Dans le meilleur des cas, le pratiquant (ceci pour des yogis très accomplis) peut rester dans la claire lumière jusqu'à l'obtention de l'éveil complet. C'est la libération dans le dharmakaya, le corps de vérité. C'est la réalisation la plus haute et celle aussi qui est possible tout de suite après la séparation du corps et de l'esprit.

Dans la phase immédiatement après, quand l'esprit commence à bouger, on peut obtenir la réalisation du sambhogakaya, le corps de jouissance. Cette réalisation se base sur la dynamique de l'esprit qui réalise cette dynamique comme étant de nature vide, illusoire, sans substance, sans véritable réalité. Quand on réalise cela, on réalise à ce moment-là le sambhogakaya, le corps de jouissance d'un bouddha, ce qui est aussi la réalisation complète ; ou bien, on peut demeurer dans cette méditation pour approfondir cette réalisation même si on n'obtient pas l'éveil complet. Le moyen pour pratiquer à ce moment, c'est la visualisation de soi-même et de tous les phénomènes comme dans la pratique des yidams.

Le bardo du devenir :

Ensuite, si on ne peut pas entrer dans cette réalisation, les projections karmiques prennent le dessus. Le bardo du devenir commence. Toutes les traces de nos vies passées qui sont restées dans notre conscience de l'alaya qui elle, garde les traces de toutes nos vies vont se recombinaison. C'est ce qui va décider maintenant quel karma va dominer. Le karma qui domine sera celui qui est le plus

présent dans notre esprit, il va ainsi colorer notre vision des choses. C'est ce qui finalement nous amènera à une autre renaissance.

Pour comprendre ce processus, on peut regarder notre fonctionnement dans notre vie actuelle et notre fonctionnement dans les rêves.

Si nous avons un karma très positif, grâce aux nombreuses pensées, paroles et actes positifs accomplis dans le passé, nous sommes une personne avec beaucoup de confiance, et beaucoup d'amour et de compassion pour les autres. Dans ce cas, lorsque l'on entre dans une salle comme celle-ci, ce temple, notre façon de voir les choses sera de voir plein d'amis, des gens sympas et de se sentir à l'aise. C'est notre optique karmique, colorée par un karma assez positif qui inspire la confiance.

Si on a accumulé beaucoup d'actes nuisibles par le passé par nos pensées, paroles et actes physiques, on aura tendance à avoir de la crainte, de la peur, à être en colère. Si une telle personne venait ici, elle aurait peur d'entrer, elle se sentirait peut être agressée par la densité des personnes présentes, par la présence des autres, les regards que l'on reçoit ne sont pas charmants du tout, ils semblent plutôt irrités, mais c'est ce que l'on appelle nos lunettes karmiques.

Cette même situation que l'on vit tous ensemble est expérimentée par chacun d'entre nous différemment à cause de notre karma, de nos tendances habituelles. Ces tendances font que la même situation est expérimentée complètement différemment.

Imaginez que l'on s'endorme tous ici, nous allons dormir et rêver ; chacun de nous aura un rêve et les rêves seront différents. Chacun aura son rêve à lui. Même si l'on passe toute la journée à faire ensemble les mêmes choses, par exemple pratiquer une poudja, le rêve la nuit, au même endroit ne pourra pas être partagé avec les autres. De la même manière, on peut passer toute sa vie ensemble, quand la mort arrive, quand l'esprit et le corps passent dans l'au-delà, dans cet état intermédiaire, chacun aura ses rêves à lui, et ne seront pas les mêmes de l'un à l'autre à cause des tendances karmiques, à cause des forces qui dominent notre esprit, que l'on amène avec nous, qui est le résultat d'un long passé. C'est un passé beaucoup plus long encore que cette vie seule. Ainsi, l'on peut comprendre que même si on a été très proche dans cette vie, même pour un petit moment, il se peut que nos chemins se séparent après cette vie-là, que d'autres visions, d'autres tendances domineront, ce sera différent pour chacun.

On se demande alors quel karma va dominer. C'est la question qui nous intéresse. Comment faire pour qu'il y ait un karma positif qui puisse dominer à ce moment-là et qui nous permette de faire un travail spirituel. Il faut donc créer dans cette vie-là, qui est la seule chance que nous ayons, des tendances vraiment fortes, bien enracinées, qui seront à la hauteur de pouvoir dominer les autres tendances des vies antérieures qui peuvent être fortes et auxquelles nous n'avons pas accès actuellement, mais qui vont surgir après la mort. Il faut donc créer des tendances plus fortes que les autres tendances que l'on peut avoir dans son propre esprit.

Imaginez dans cette vie : on est un peu colérique, on se met même facilement en colère, on s'énerve assez facilement. Comment faire pour que cette tendance forte à se mettre en colère ne soit pas la tendance qui domine après la mort ? Ce sont les questions que l'on se pose. Peut-être que notre tendance au désir est très forte ? On est toujours dans un mécanisme de désir. Il y a de fortes chances que cela puisse dominer après cette vie. Comment faire alors ? La réponse est d'appliquer les antidotes à ces tendances, créer des tendances qui vont être plus fortes que celles-là, et des tendances spirituelles dans le sens du dharma c'est à dire des tendances à la compassion, des tendances à la générosité, à la non-saisie, à la sagesse, à l'ouverture d'esprit... Si ces tendances-là sont très fortes, s'il y a une très grande tendance à prendre refuge, à développer la confiance, cela va dominer sur les tendances inverses. Mais il faut le faire, il faut s'y mettre !

Pour mesurer si l'on a fait un peu de chemin, on peut voir quelle est notre première pensée quand on se réveille le matin. Si lors de notre réveil on pense tout de suite au refuge et au bien de tous les êtres, que l'on est ému par la compassion, par la confiance, la pratique du dharma s'installe tout de suite sans hésitation, nous sommes déjà préparés à la mort et surtout à ce qui va venir après. On aura tendance à se réveiller dans l'esprit du dharma. On se dirigera alors vers la pratique, le refuge, puis vers Déwatchène. Il nous faut donc beaucoup de pratique. C'est une évidence si notre esprit n'est pas

tourné automatiquement vers le dharma dès le matin. Il faut continuer jusqu'à ce que cela devienne une tendance forte.

On peut aussi regarder le rêve la nuit. Il est très difficile de pratiquer le dharma dans le rêve. Si vous en avez déjà l'habitude (de pratiquer le dharma dans les rêves), c'est un bon signe pour le bardo du devenir, parce qu'on est dans un état de rêve, on se réveille dans un rêve de projections karmiques. Soit on suit ses émotions, soit on suit sa voie spirituelle. La vie dans le bardo se fait à la même vitesse que le rêve, avec autant d'images, de sons, de ressentis que dans les rêves. Vous savez que dans les rêves nous avons des impressions non seulement visuelles mais on entend aussi des choses, on peut même sentir des odeurs, on a le sentiment d'être touché. On peut même avoir le sentiment de manger. C'est ainsi le bardo. Tous les sens sont là, le vécu sensoriel est là. Il n'y a pas beaucoup de contact entre les êtres dans le bardo. On vit plutôt dans son propre monde, qui est le monde de notre rêve.

Dans cette phase, tout se décide à ce moment-là pour l'être ordinaire. Si nous pouvons avoir un moment de prise de refuge, cela nous sort du rêve, si nous pouvons avoir un moment pendant lequel nous récitons quelques mantras, cela nous sort du rêve, si nous pouvons avoir un seul moment de la réalisation de la nature illusoire des choses, c'est ce qui va nous sortir du rêve. Il en faut peu, il en faut très peu. Il est plus facile d'atteindre la réalisation dans le bardo que maintenant parce que corps et esprit ne sont plus liés. Mais il est difficile d'avoir ce moment-là, d'accéder à une telle prise de conscience parce que tout va être réalité. Les impressions sont très fortes. On est comme dans un film, on est complètement absorbé par le film. C'est à ce moment-là qu'il faut avoir conscience de ce qui se passe et prendre une autre direction, du fait que l'esprit est très fluide et très flexible dans le bardo, c'est facile de prendre cette autre direction, mais il faut avoir cette intuition. Une pensée au lama, une pensée à Amithaba, une pensée à un mantra, au refuge et déjà cela prend une autre direction. C'est la première étape, ensuite il faut s'accrocher et stabiliser l'esprit. Il y aura aussi des êtres qui vont essayer de nous diriger vers cela. Dès que nous allons avoir de telles pensées, il y aura comme un crochet, un anneau. C'est la compassion des bouddhas et le crochet de notre confiance qui se rejoignent, et ce sera plus facile de prendre une autre direction. Mais il faut le crochet. S'il n'y a pas le crochet, ce ne sera pas facile.

Il faut donc donner une priorité à ces pensées du dharma, à ces pensées qui sont de l'ordre de la compassion et de la sagesse. Quand elles viennent, quand il y a de tels moments dans notre esprit, il faut les suivre, il faut leur donner la priorité plutôt que de poursuivre notre film karmique, celui de nos tendances habituelles, de nos émotions. Ce moment-là est notre chance d'aller en Déwatchène, c'est à ce moment-là que cela se passe. Il faut se rappeler et se diriger vers cette dimension spirituelle de travail sur soi-même pour ensuite pouvoir aider les autres. C'est une bonne possibilité. Si l'on peut faire cela, en suivant nos maîtres, c'est la meilleure des choses à faire parce que cette dimension pure de Déwatchène, on peut y accéder juste par la confiance. Les autres terres pures sont plus élevées et l'entrée dans ces dimensions se fait par notre propre réalisation. Pour Déwatchène il n'est pas nécessaire d'être réalisé, il suffit d'avoir la confiance, en ce travail du dharma, en Amithaba.

On ne va pas aujourd'hui donner un enseignement sur Déwatchène, je vous en ai déjà donné de nombreux dans le passé. Nous allons regarder ce qu'il y a comme autres alternatives si on ne veut pas aller en Déwatchène : il nous reste la renaissance, soit obligée, soit volontaire.

La renaissance :

Quand on est dans ce bardo, on va vivre cette accélération de nos pensées, de ce film karmique, et poussé par la panique, tiré par l'envie de trouver un endroit sûr, une place de refuge, on va sauter sur la première occasion de se fondre dans un lieu de refuge à notre image, lié à notre projection. Il n'y a pas le choix, on est poussé par notre attachement / aversion et on va penser que ce lieu-là est exactement ce qu'il nous faut. Pourtant on nous dit dans les textes que l'on peut se tromper, et normalement on se trompe gravement. Cela va jusqu'à penser que les feux, le métal en ébullition des enfers, ces scènes qui normalement inspirent la crainte, alors que normalement on aurait tout fait pour éviter cela, on pense que ces images, cette dimension-là est un endroit sûr, un endroit de refuge. On va se réfugier dans un endroit qui n'est que souffrance. La panique, la terreur sont continues. De même pour les préas, les animaux, on peut s'imaginer que ce petit endroit dans le mur où vivent les

insectes sera une maison merveilleuse, un refuge idéal, puis l'on renaît comme petit insecte vivant dans un mur, ou comme un vers de terre, ou ... Notre vision karmique colore cet endroit, encore mieux que ce que l'on vit à ce moment-là dans le bardo. On lui donne notre préférence et on y va. C'est un mécanisme qui se fait à notre insu. On est incapable de le contrôler. Pour le contrôler il faut avoir assez de détachement, ne pas suivre ses attachements / aversions, prendre un peu de recul, comme dans un supermarché où vous n'allez pas acheter tout ce qui se trouve dans le premier rayon. Pour cela il faut avoir un peu d'entraînement et bien choisir. Une renaissance choisie, c'est comme quelqu'un qui peut entrer dans un supermarché et en sortir sans avoir acheté quoi que ce soit. Il va dans un autre magasin et regarde : non ce n'est pas cela ! Il recommence, il a la patience, il peut faire le tour de tous les magasins de Clermont et si ce n'est pas encore cela, non je cherche encore, je sais ce que je veux. Puis quand on a trouvé, on s'incarne, on reprend naissance, il faut avoir cette maîtrise de son esprit. Ce n'est pas seulement résister deux ou trois fois et se laisser aller à la quatrième opportunité qui n'est pas meilleure que la première.

Ensuite, celui qui a cette maîtrise de l'esprit va regarder, pour voir où est la condition qui lui permet de continuer la pratique du dharma et pouvoir être utile aux êtres. Y a-t-il la possibilité de recevoir, de contacter le dharma dans cette famille, dans cette région du monde, y a-t-il des enseignants, des lamas, des maîtres tout près, est-ce qu'il y a les conditions qui vont me permettre de vraiment pouvoir me mettre à la pratique ? etc. Ainsi, on peut attendre le moment pour se manifester, au travers de ce couple. Normalement, il s'agit d'une renaissance humaine parce qu'aller ailleurs ne nous intéresse pas.

Pourquoi ne va-t-on pas chez les dieux ? C'est un autre enseignement. Parce que l'on a du mal à faire son chemin chez les dieux.

Quelqu'un qui a la maîtrise, la patience et la sagesse de choisir l'endroit de sa renaissance, il émane dans cette existence, il est appelé un corps d'émanation, un nirmanakaya, un tulkou. Cela, c'est un choix, ce n'est pas obligé. Ce nirmanakaya, ne va pas prendre naissance par la force du désir et de l'aversion, il ne va pas tomber dans ce jeu de désir parce que si l'on renaît en tant qu'être humain, on ne va pas retomber dans ce jeu du désir pour la mère, et d'aversion contre le père, etc. On va visualiser père et mère comme étant des divinités et soi-même se projeter comme esprit pur, se visualiser comme la syllabe germe d'une divinité dans cette union. On va transformer le lieu de l'union, la matrice, comme le palais de la divinité. Il n'y a pas de notion mondaine dans cette renaissance. On renaît avec la vision pure, et déjà la force de la conception est la motivation pure de bodhicitta avec la vision pure de ce monde, ce qui va donner une direction sur toute la vie qui va suivre. Cela c'est le véritable nirmanakaya, c'est l'émanation consciente dans une vision pure pour aider les êtres. Avec le souhait que cette existence, avec le soutien de ces parents-là, et les conditions choisies, soit une vie utile aux autres, pour leur éveil. Ainsi, on peut accomplir ce que l'on appelle le nirmanakaya. Cela sous-entend que si l'on ne continue pas encore sur un chemin de bodhisattva, ce sera la dernière vie. C'est la libération car dans cette vie-là, on va perfectionner sa pratique pour pouvoir atteindre l'éveil. Dans ce sens-là, on parle de nirmanakaya, comme le bouddha Shakyamouni qui a donné sa vie sur terre, pour manifester l'éveil. On parle d'un nirmanakaya dans ce sens.

Cela demande une sacrée maîtrise de notre esprit. Combien de fois dans notre vie avons-nous eu la vision pure dans les unions sexuelles que l'on a pu vivre ? Est-on capable de vivre cela ? Si nous n'en sommes pas capables maintenant, nous n'en serons pas capables non plus dans le bardo. Si dans nos visualisations, on est toujours capté par nos pensées du monde relatif, on n'arrive pas à voir la nature de bouddha, on n'arrive pas à voir la nature de Tchenrézi dans les autres, on ne sera pas capable de le voir à ce moment-là parce que cela demande plus de maîtrise encore. Actuellement la situation est bien stable, cela nous donne du recul. Il y a juste à isoler son corps, et notre esprit n'est pas troublé par la présence des autres, on a un esprit qui fonctionne plus lentement, on peut se poser, on peut méditer.

Imaginez de méditer dans le bardo. Où ? Il n'y a pas d'endroit. Le corps ne peut pas s'asseoir quelque part pour méditer. Il faut méditer ainsi juste par l'esprit. On ne peut pas avoir le soutien d'une petite bougie, d'un encens, d'un coussin de méditation devant l'autel, se donner une demi-heure pour se détendre puis on commence à méditer. Il faut se détendre avec ce qui se manifeste, tout de suite,

sans ancrage dans un monde solide. Vous voyez, c'est un peu plus difficile. Quand on arrive à le faire, c'est plus facile, mais pour trouver l'entrée, c'est plus difficile. Donc pour se préparer à cette renaissance, il faut beaucoup pratiquer Tchenrézi et d'autres visualisations qui créent une habitude à voir les êtres dans leur nature pure. A ce moment, on peut aussi transformer la prochaine naissance si on veut se diriger vers une naissance pure. C'est la force des prières de souhaits qui domine. La force des prières de souhaits doit être très forte pour dominer la situation. C'est comme quand on va au supermarché, si l'on s'est fortement imprégné dans l'esprit : "si je ne trouve pas cela, je ne vais rien acheter", on s'est programmé d'une certaine manière. On a fait des prières tellement fortes, de prendre naissance là où l'on va pouvoir pratiquer le dharma, que cela va revenir le moment venu et nous empêcher de tomber dans le piège de nos projections. Toutes les tentations que l'on peut avoir, les endroits intéressants, quand on regarde plus clairement, on voit qu'ils ne sont pas de bonne qualité et on sort du magasin. On peut imaginer que les prières de souhait nous donnent la force, un élan dans l'esprit qui fait que l'on pourrait éviter de prendre la mauvaise direction. Cela renforce notre souhait jusqu'au point où cette prière de souhait, cette motivation peut dominer les autres tendances qui normalement vont être assez fortes.

Questions – réponses :

Il y a sans doute encore beaucoup de choses à dire là-dessus, mais j'imagine que vos questions vont me permettre de répondre à ce qui reste à dire. Je vous invite donc à poser des questions.

Question : Vous avez parlé des tulkous. Est-ce à dire qu'une personne qui a beaucoup pratiqué et qui pourrait renaître comme nirmanakaya, ne suit pas le processus ou ne passe pas par le sambhogakaya ?

Réponse : Dans le texte on ne parle pas de cela. Mais si l'on prend l'exemple de Karmapa qui a réalisé la claire lumière depuis longtemps, qui a toute la maîtrise des phases du kyérim et du dzogrim, ce qui normalement fait réaliser le sambhogakaya, il revient quand même comme nirmanakaya. Donc en prenant cet exemple, je crois qu'on peut dire que les êtres qui réalisent le dharmakaya ou le sambhogakaya, ont la capacité de revenir quand même sur terre ou ailleurs, dans d'autres dimensions pour aider les autres. Ce sera une tentative d'explication mais que je crois assez logique car les exemples nous le montrent dans les namthars, les biographies des êtres saints, entre autres, dans lesquels on parle des êtres qui ont déjà atteint les plus hautes réalisations et qui se manifestent encore et encore.

Question : Pour nous qui sommes dans une situation assez favorable pour étudier et pratiquer le dharma, cela veut dire que l'on a choisi au moment de la mort ou dans le bardo du devenir ou est-ce que c'était juste une accumulation de karma positif qui nous a amené ici ?

Réponse : Bonne question ! Est-ce que vous avez choisi cette vie-là ? Moi, je ne sais pas ! Guendune Rinpoché semble dire que beaucoup d'entre nous qui avons rencontré le lama dans cette vie, ont fait des souhaits dans le passé de rencontrer le dharma. Ce n'est pas un choix dans le sens de choisir les parents, c'était plutôt un processus d'attachement / aversion, mais accompagné semble-t-il par des souhaits de trouver des possibilités de pratiquer le dharma. Cela a du être cela pour beaucoup d'entre nous, grâce à cette force des souhaits. Des souhaits de retrouver les maîtres, de retrouver le dharma, de retrouver une situation dans laquelle on peut pratiquer, avec une accumulation de mérite, c'est clair. Pour être ici sur cette terre, dans un pays où il n'y a pas de guerre pour le moment, où l'on peut pratiquer le dharma, où l'on a assez à manger, on rencontre complètement le dharma, où l'on a le courage de rester pendant tout un enseignement ainsi, un certain mérite est là, il y a une certaine force. Maintenant, il ne faut pas la gaspiller et il faut faire en sorte que cela s'accroisse encore et que dans la vie prochaine ce soit encore plus fort, et que l'on soit sûr que ce ne sera pas par hasard. Est-ce que vous êtes ici un peu par hasard ou est-ce que votre vie vous a amené encore et encore à rencontrer le dharma ? On peut regarder. Parfois on a passé 20, 30, 40, 50 ans sans avoir rencontré le dharma. Ce n'est pas tout de suite que l'on a pu se connecter avec une voie spirituelle authentique. On n'a quand même pas pu utiliser toute cette vie. Faisons des souhaits pour que dans le futur ce soit plus rapide, qu'on le rencontre assez jeune et non quand la moitié de sa vie est passée.

Je ne crois pas qu'il y ait de tulkous ici dans la salle. Normalement ce choix de la naissance avec une maîtrise de son esprit, s'accompagne dès la naissance à des qualités un peu spéciales, et

quand on voit nos difficultés à comprendre le dharma, le mettre en application et ce qu'il faut pour stimuler la bodhicitta en nous, combien il est difficile d'avoir la vision pure, je pense que l'on n'était peut-être pas très avancé dans nos vies antérieures pour tout cela.

Question : Je crois avoir lu des histoires de tulkous qui s'amuse à donner des piments à des singes, ou d'autres gestes cruels, alors que l'on sait que c'est une souffrance terrible pour l'animal qui va manger ces piments. D'où cela vient-il qu'un tulkou puisse avoir ce genre de comportement ?

Réponse : Les tulkous sont des êtres difficiles, avec un esprit très fort, c'est difficile de donner la bonne direction à cet esprit très fort. On dit souvent cela des tulkous, mais à part cela, normalement il y a plus de signes de compassion et d'amour que de tels actes comme tu viens de décrire. Mais les tulkous ne sont pas notre sujet aujourd'hui et je ne suis pas un expert sur les tulkous, je ne peux pas répondre.

Question : Je me pose la question de l'unité de la conscience. Est-ce que cette unité est garantie ou est-ce que l'on peut imaginer qu'elle se disperse comme l'est notre esprit, il est ici, ailleurs, hier, demain. Est-ce que dans la renaissance, l'unité de la conscience est garantie ou peut-elle renaître dans plusieurs formes ?

Réponse : Je demande à tous les catholiques de se boucher les oreilles. Le dogme de l'unité de la conscience est central pour l'église catholique. C'est quelque chose qui est absolument impératif que l'âme soit une entité qui passe d'ici, soit aux enfers, au purgatoire ou au paradis, sans qu'il y ait la possibilité que ce soit partagé. Les bouddhistes ont observé que les maîtres éveillés faisaient la prophétie de revenir en plusieurs. Les Kyentsé Rinpotché sont connus pour être revenus à cinq. Cinq tulkous d'un seul maître réalisé. Cela se réfère à des émanations de corps, parole, esprit, qualités, activité. Et encore chacun des cinq s'est multiplié en : corps, parole, esprit, qualités, activité du corps ; corps, parole, esprit, qualités, activité de la parole ; corps, parole, esprit, qualités, activité de l'esprit... Cinq fois cinq, et cela ne s'arrête pas là. Unité de conscience pour l'être samsarique, oui, mais pour l'être qui a réalisé que l'esprit n'est pas un "truc", n'est pas une entité, une âme, il y a semble-t-il d'autres possibilités. Cette réponse vient de textes, je ne l'invente pas. Mais comment cela fonctionne, je ne comprends pas. Le courant d'être d'un être est normalement lié par une saisie égoïste, "je suis, c'est moi" qui tient bien toutes les forces ensemble. Quand il n'y a plus cette saisie au centre, il peut y avoir la bodhicitta qui tient tout ensemble. Mais si le bodhisattva souhaite se manifester en plusieurs émanations, il semble que ce soit une possibilité, mais aussi la bodhicitta peut se fondre avec l'espace ultime, mais il n'y a pas une entité mentale qui reste séparée de la dimension éveillée.

Je vais vous raconter une histoire de Gampopa. Un disciple très proche, déjà réalisé, lui avait demandé : "est-ce qu'il est possible d'envoyer des émanations ?" et Gampopa a répondu : "c'est quand même difficile d'envoyer une émanation pour chaque être dans l'univers, mais on peut en faire quand même quelques unes". Et au même moment, Gampopa qui était sur le siège s'est manifesté au plafond du temple. Il s'est émané seulement deux fois, pour montrer un peu. Il a expliqué comment faire et disait que c'était juste une façon de diriger ses pensées, ce n'était pas si difficile que cela mais le faire pour tous les êtres, c'était un peu difficile.

C'est juste une histoire, mais il semble qu'il y ait des possibilités et que l'unité de l'esprit n'est pas absolument garantie et n'est pas souhaitable non plus.

Question : Je voudrais savoir quand on a pris refuge, des vœux et des initiations s'il y a un effet dans le bardo ?

Réponse : Oui, bien sûr ! C'est aussi pour cela que l'on donne refuge et les initiations. Pas seulement pour cela, mais c'est la raison pour laquelle Guendune Rinpoché faisait des cérémonies de refuge assez fortes. Nous passons une heure entière à donner le refuge. D'autres lamas font cela en cinq minutes. Le souhait de Guendune Rinpoché était des cérémonies de refuge avec de bonnes explications et beaucoup de détails, pour marquer l'occasion, le moment, que cela laisse des traces profondes dans notre alaya, que cela s'ancre dans notre esprit et que dans le bardo cela puisse se réveiller, que le fait d'avoir pris refuge devienne une trace assez profonde et forte pour avoir de l'effet dans le bardo.

Le fait de passer par différentes étapes dans les initiations, c'est pour être vraiment conscient que l'initiation entre profondément dans notre esprit, que le lien soit profondément établi avec le maître, et quand c'est établi avec le maître, il va pouvoir nous appeler aussi. Dans les initiations, on crée un lien avec la transmission et avec le maître, ce qui est d'une grande aide dans le bardo.

Question : Je voudrais savoir si finalement, en Déwatchène, on peut trouver uniquement des bouddhistes ?

Réponse : En Déwatchène tu peux trouver uniquement des pratiquants du dharma. Ce ne sont pas des bouddhistes, ce sont des pratiquants du dharma.

Question : Je voudrais savoir pour un être vivant cloné, conçu sans sexualité, comment cet être peut être amené à choisir sa renaissance ? Vous avez dit que l'on visualise notre père et notre mère, comme une divinité, et également au niveau du karma, quel sera son karma, devra-t-il continuer le karma de l'être dont il sera issu ?

Réponse : Cette question n'est pas si difficile qu'elle semble l'être, – un jour il y aura des humains clonés –, car une fois que l'être existe, leur esprit fonctionnera comme le nôtre, et ils pourront faire leur chemin. Et s'ils ont tout préparé pour pouvoir pratiquer dans le bardo, ils pourront ensuite continuer comme nous. Il n'y aura pas de différence.

La question que vous n'avez pas posé et qui est plus intéressante, c'est comment les êtres entrent dans le clone, et cela semble être le même processus d'attachement et attraction. Pour quelques-uns cela semblera être l'endroit idéal pour reprendre naissance. Ce n'est pas un choix, mais juste attachement / aversion, et on y va. L'homme n'est pas un autre cas, il faut juste attirer assez de conscience dans ces ovules.

Le seul mécanisme de l'opération est le souhait de trouver une cachette, un lieu de refuge qui nous protège contre les difficultés du bardo. Si le laboratoire semble être l'endroit idéal, on va y aller.

Question : Est-ce qu'il peut y avoir des petits tulkous qui prennent renaissance dans une vie humaine, qui ne sont pas reconnus comme tulkous et qui ne prennent pas la bonne voie ? Alors qu'on peut leur reconnaître de grandes qualités mal exploitées et peuvent exprimer ce caractère très fort dont vous parliez ? Est-ce que cela existe ?

Réponse : Oui !

Question : Que se passe-t-il pour un enfant qui meure, avant de renaître ?

Réponse : Il y a un passage comme pour nous où il retrouve un esprit adulte sans limitation, dans le bardo nous ne sommes pas enfant. Il peut rester encore quelques tendances "enfant" pour un moment, comme le résidu de la vie précédente, mais ensuite il n'y a aucun empêchement, ils sont comme nous puis cela se passe comme pour tout le monde. Mais il se pourrait qu'ils aient envie de revenir dans la même famille par attachement etc. et les projections karmiques peuvent être qu'une vie ne s'est pas terminée et des souhaits très forts de continuer ou non.

Pour nous c'est très différent un enfant qui meure, mais au niveau du bardo, ce n'est pas très différent.

Question : J'ai lu qu'il y avait des lumières qui se manifestaient dans le bardo, est-ce que ce sont toutes les mêmes ?

Réponses : Les lumières sont de natures différentes. Il y a des lumières très claires, très brillantes, extrêmement puissantes et d'autres plus paisibles, moins fortes et de différentes couleurs. Il semble que les lumières très fortes, puissantes, très brillantes, accompagnent les êtres qui sont des dimensions de sagesse et de réalisation ; et les lumières plus douces, plus feutrées accompagnent les manifestations de ce que l'on peut appeler les royaumes inférieurs. J'ai bien étudié ce passage-là et il semble que c'est la lumière naturelle d'une pureté de conscience qui accompagne les phénomènes. Une conscience plus pure est naturellement accompagnée par beaucoup de lumière, une lumière plus éclatante. Du fait que dans le bardo tout est lumière, il n'y a pas de matière, pas de solidité, c'est par l'intensité de lumière que l'on différencie les situations. Quelqu'un qui ne s'est pas habitué à faire face à la lumière dans sa vie terrestre, va avoir tendance à préférer les petites lumières feutrées, à aller vers

la petite lumière rouge ou vers une dimension un peu sombre parce que cette dimension ou cette lumière ne nous choque pas autant que la clarté totale. On n'a pas envie d'aller vers une dimension où la lumière est si surprenante qu'elle nous éblouit. Elle est très forte à vivre. Pourtant ce sont ces dimensions-là qui sont les meilleures, qui sont les meilleurs endroits pour la renaissance.

Guendune Rinpotché expliquait que dans notre vie il faudrait visualiser les divinités, les palais, les terres pures avec une très grande lumière. Chaque enseignement qu'il donnait, dans lequel il décrivait une visualisation, il insistait sur la qualité lumineuse très brillante, comme le soleil et la lune réunies, pour s'habituer à aller vers la lumière, à faire confiance à la lumière, à ce qui est très brillant et ne pas hésiter à y aller. Ne pas tourner le dos à ce qui est un véritable lieu de refuge et ne pas visualiser de façon médiocre avec des couleurs feutrées, atténuées ou faibles et chercher l'opacité mentale.

Toutes les visualisations que l'on fait sont des préparations pour le chemin dans le bardo. Il est très important d'en faire bon usage et c'est pour cette raison que l'on peut dire à ceux qui meurent et qui ne sont pas bouddhistes, de se diriger vers la plus grande lumière, là où il y a le plus grand éclat d'amour et de sagesse, se diriger vers ces endroits de refuge. C'est un langage universel que l'on peut utiliser à ce moment-là, sans parler du Bouddha ou des dieux. Pas besoin de parler du Bouddha ou de Dieu, on se dirige vers cette lumière d'amour et de sagesse. Surtout reprenez bien cet aspect qu'au niveau des lumières, il y a des choix aussi à faire, il semble que les royaumes soient indiqués par des lumières différentes et qu'il faudra se diriger vers les lumières les plus fortes.

Pour vous donner un exemple : dans cette vie même, vous avez peut-être déjà rencontré des êtres très réalisés, comme Karmapa, Shamar Rinpotché, Guendune Rinpotché, vous avez peut-être pu expérimenter qu'il n'est pas aussi facile que cela de rester longtemps en leur présence, c'est une expérience assez bouleversante. J'ai vu des personnes trembler devant Guendune Rinpotché, j'ai moi-même tremblé. Certaines personnes ne pouvaient plus marcher en sortant de l'entretien tout simplement parce qu'elles étaient en présence de quelqu'un complètement dans l'amour, la compassion et la sagesse. Qu'est-ce qui était tellement puissant en lui, qui créait cette réaction ? C'était la clarté, la puissance de cet esprit. On ne pouvait pas voir la lumière, si on avait pu voir, on aurait vu la lumière autour de ces êtres. Mais déjà, être juste en contact avec eux, cela fait un drôle d'effet et parfois on a envie de sortir assez rapidement, sans être vu, remarqué, et garder la distance. Il se passe la même chose dans le bardo quand les divinités se manifestent quand on vient nous chercher, nous aider. Une puissance d'esprit se manifeste, une clarté, une luminosité, et il faut savoir identifier cette luminosité comme une source de refuge. Il faut pouvoir aller vers cette source de refuge, ne pas avoir peur même si on tremble, aller vers l'avant, ne pas revenir vers nos tendances habituelles. Ceci est à retenir parce que cela ne se joue pas au niveau Christ, Bouddha etc., tout se joue au niveau clarté, luminosité, présence d'esprit, ce qui est plus facile à comprendre.

Une autre question à aborder, c'est combien de temps dure ce bardo, combien de temps y reste-t-on ?

Il faut déjà savoir que certains êtres n'expérimentent aucun bardo. Le bardo du devenir n'existe pas pour eux. Les sangména (en tibétain) sont les actes à rétribution immédiate, qui ne laissent pas d'intervalle, ce sont des actes au karma très fort, comme tuer sa propre mère par exemple. C'est un acte tellement fort, qui laisse des traces si fortes dans notre conscience, qu'il est dit qu'un tel être, sauf s'il a eu du regret, du remord et s'il a purifié cet acte, va immédiatement aller dans une renaissance infernale, cela va l'entraîner tout de suite vers une paranoïa infernale. On parle d'une chute immédiate dans les enfers, il n'y a même pas une heure de bardo, pas cinq minutes. Dès que la conscience se réveille, l'impact de ce qui s'est passé dans la vie antérieure est tellement fort que cela amène tout de suite des conséquences.

Il en est de même avec les actes positifs qui ne laissent pas d'espace. Il peut y avoir des actes faits devant un bouddha, avec une grande dévotion et confiance qui font que dès que l'esprit s'éveille dans le bardo, l'impact de ces actes se manifeste comme une grande confiance, une grande ouverture d'esprit. Dans ce cas il n'y a pas de bardo, c'est tout de suite la libération dans les terres pures, il n'y a pas d'état intermédiaire. Les textes nous expliquent que les êtres qui renaissent dans le monde sans

forme n'ont pas de bardo. Quand ils redescendent du monde de la non-forme vers des mondes moins purs, ils n'ont pas de bardo, ils expérimentent une chute immédiate ou une élévation immédiate.

Guendune Rinpotché nous disait que normalement les animaux ont un bardo extrêmement bref, juste le temps que l'esprit se détache du corps. Un petit passage dans la perte de conscience, un bardo de quelques minutes, et déjà c'est la renaissance parce qu'ils ne se sont pas préparés à cela, ils n'ont pas cultivé de grand attachement / aversion à leur état précédent, leur esprit est dans un état assez neutre, donc tout de suite un karma prend le dessus et ils se retrouvent ailleurs.

Concernant les êtres humains, cela peut être quelques secondes, quelques minutes dans le bardo. Le plus long que l'on trouve dans les textes, c'est 80 000 kalpas parce que cet être n'avait accompli que des actes neutres. L'explication que donne les textes c'est qu'il n'y avait pas un karma décisif pour enchaîner sur une autre existence. C'est un cas décrit dans les textes mais ce n'est pas un cas normal, il peut y avoir des êtres qui passent des siècles dans le bardo, qui ne peuvent pas décrocher de leur existence précédente, qui restent collés à leur maison, à leur lieu de vie, à leur famille, aux descendants de leur famille, et cela peut durer des siècles entiers dans cet état intermédiaire. A ce moment-là, on les appelle des prêtas, ce sont des fantômes. Mais en vérité il n'ont jamais eu de renaissance ailleurs, ils sont juste restés là. Ce sont aussi les mangeurs d'odeurs, qui se nourrissent d'odeurs subtiles. Il est possible de rester dans ces états-là quelques années, quelques mois, mais on dit que la plupart des êtres humains après sept semaines ont quitté ce bardo du devenir pour prendre naissance ailleurs, c'est à dire sans lien avec leur existence précédente, sans être conscient de ce lien. Quand on devient un véritable prêtre, on ne cogite plus sur le lieu de sa vie antérieure. On est complètement dans un autre film. Par contre celui qui devient fantôme et qui vit une vie comme prêtre, mais qui reste attaché, c'est un être qui est encore dans le bardo, même si leurs conditions de vie ne sont pas très différentes.

Bouddha Shakyamouni semble avoir enseigné un soutra sur le bardo qui s'appelle "bardo soutra", dont Khenpo Tcheudrak nous a parlé, mais je ne l'ai pas encore lu. Dans ce soutra, le Bouddha parle d'un bardo d'une durée maximale de trois semaines et d'une durée habituelle d'une semaine. C'est ce que dit aussi Gampopa. Gampopa parle d'un bardo d'une semaine, en disant que les trois premiers jours on est encore attaché à sa vie antérieure, il y a un jour de flottement, et les trois derniers jours on est plutôt dirigé vers la prochaine vie. C'est le cas habituel. Guendune Rinpotché me disait que normalement après deux ou trois semaines, l'être a quitté le bardo et a déjà repris naissance. La plupart de ceux qui venaient de décéder dans ce monde avaient déjà cherché ailleurs deux à trois semaines après. Que fait-on maintenant de toutes ces informations ?

C'est assez simple, parce que ce qui se passe est très naturel. La plupart d'entre nous ici ne seront pas très attachés à ce que l'on vit maintenant. Après un certain temps, nous accepterons d'être mort et prendrons notre chemin. Il se peut que nous ayons laissé des enfants, les parents meurent avant les enfants et cela peut créer un grand attachement. Il se peut aussi que l'on était très amoureux de son conjoint, on a envie de rester proche et on a un peu de mal à se détacher. Cela va ralentir le processus, quelque chose est à digérer dans le bardo et il va durer plus longtemps. Ce que l'on trouve aussi dans les enseignements de Guendune Rinpotché, c'est que quelqu'un qui est très décidé sur l'endroit où il veut aller après la mort, en Déwatchène par exemple, sans avoir de regret sur ce qui pourrait encore être expérimenté dans le bardo, il peut aller en Déwatchène dès les premiers jours après la mort, cela peut se produire tout de suite, sans délai. Dès que l'esprit commence à bouger, dès que l'on commence à maîtriser un peu son esprit, on prend refuge et on se dirige vers Déwatchène. Cela peut être très bref. D'autres qui ont des tendances très fortes, par exemple quelqu'un qui a tendance à la colère va mourir, il va être inconscient deux trois jours, il reprend conscience, il voit ses proches se disputer sur l'héritage, ce qui le met en colère, la colère s'enchaîne sur une vision d'agressivité et de paranoïa, etc., c'est l'enfer. Ou, il a une très forte tendance de désir, le bardo va être très bref et cela va s'enchaîner sur une existence imprégnée par le désir, comme par exemple les prêtres, les esprits avides. D'autres ne sont pas dans une situation où un karma très fort, très évident domine, ils vont flotter dans différentes expériences jusqu'à ce que se cristallise une tendance qui va dominer les autres, et cela va les entraîner après deux ou trois semaines vers une autre naissance.

C'est la raison pour laquelle on ne trouve pas une seule durée pour le bardo. C'est pour cela qu'au début, peu en sortent tout de suite, mais avec le temps beaucoup ont vu clairement leur karma et si l'on regarde après deux ou trois semaines, beaucoup ont déjà repris naissance. Après sept semaines, la plupart ont repris naissance mais d'autres peuvent rester longtemps dans le bardo. C'est pour cela qu'on ne peut pas dire que le bardo du devenir dure toujours sept semaines ou trois semaines, ou une semaine. Tout dépend si l'on parle de 80 %, 90 %, 99 % des êtres, les durées seront différentes.

J'aimerais aussi vous parler du déroulement de la pratique que l'on fait au monastère pour les personnes décédées. Cela peut vous donner une idée de ce que vous pouvez faire par vos propres moyens, pour vos proches, comprendre à quoi il faut veiller.

Cela s'appelle la pratique de nélung. C'est une pratique de Dordjé Sempa (Vadjrasattva), destinée à accomplir le transfert de conscience en Déwatchène, dans une dimension pure.

Ce que l'on fait d'abord dans cette pratique c'est qu'on prend refuge soi-même, on s'établit dans la méditation en se visualisant soi-même comme bouddha Vadjrasattva. On prend contact avec la lignée, on demande la bénédiction, on visualise Vadjrasattva en face, et on reçoit l'initiation de Vadjrasattva. On visualise que l'on reçoit la transmission de la bénédiction. On s'établit d'abord soi-même dans cette dimension pure de Vadjrasattva, dans cette conscience vadjra, on est dans la bodhicitta, et c'est dans cet état-là que l'on accomplit la pratique pour les êtres que l'on veut aider dans le bardo.

Puis on appelle les êtres par leurs noms, en imaginant leur présence, on dirige son esprit vers l'être qui vient de décéder. Cet appel doit être fort et plein de bodhicitta, pour avoir la capacité de capter vraiment l'attention de cet être. On l'appelle et on lui dit intérieurement : "mon seul souhait est de pouvoir t'aider, et je suis complètement disponible". On doit donc être non distrait, on est là que pour cela. Il est possible d'appeler plusieurs êtres à la fois, on fait cette pratique pour eux.

On va maintenant les guider sur un chemin d'initiation à la nature de l'esprit, voilà ce qui se passe dans cette pratique. Il faut avoir la force d'esprit de garder l'esprit de l'être dans le bardo constamment présent, avec toutes les manifestations karmiques qui vont troubler son esprit, qui vont l'empêcher de rester stable. Il faut que l'on soit complètement authentique pour stimuler un grand intérêt chez cet être, une grande confiance qui fait que l'être va rester présent pendant le rituel. Il ne faut pas qu'il y ait d'interruption, il faut procéder sans qu'il y ait de brèche. D'abord on va prendre refuge avec eux, on va leur montrer ce qu'est le refuge, on va leur montrer ce qu'est la bodhicitta. On va leur parler de la souffrance, on va leur parler de la libération. On leur dit : "vous aussi, vous avez la nature de bouddha, comme expression de votre nature de bouddha, on vous visualise aussi comme bouddha, comme Vadjrasattva, comme Dordjé Sempa !", on fait la même visualisation pour eux. On va leur dire de ne pas se diriger vers les royaumes inférieurs, on va fermer symboliquement les portes des royaumes inférieurs. On va essayer de détourner leur attention de la fascination de ces lumières un peu feutrées. On va ensuite diriger leur esprit vers le bouddha, vers l'éveil, on va leur parler de l'éveil, on va leur faire une initiation progressive pour voir la nature pure de leur corps, de leur parole et de leur esprit. On va leur offrir une transmission de sagesse et les inviter à rester dans l'esprit naturel et développer la confiance. Ensuite on va les inviter à unir nos esprits et diriger notre propre esprit, uni à leur esprit, vers Déwatchène. On va faire un transfert de conscience qui est rendu possible parce qu'il y a eu toutes les étapes d'une confiance qui a grandi jusqu'à ce que l'être veuille bien s'accrocher à nous, veuille bien nous prendre comme outil pour aller dans les terres pures. Ainsi, on peut accomplir ce transfert de conscience qui se fait grâce à la confiance de l'être et au samadhi de la personne qui pratique. Il faut une absorption profonde pour pouvoir accomplir ce transfert. On peut aussi, au lieu de se diriger en direct vers cette dimension pure de Déwatchène, se diriger dans le cœur d'Amitabha, appeler Amitabha. Puis, si l'on n'est pas capable de faire un transfert de conscience, on peut rester nous-même par la force de notre absorption méditative, profondément dans la confiance d'Amitabha, et c'est cette confiance qui ouvre en même temps l'esprit de l'être dans le bardo à cette confiance, et qui fait qu'à ce moment, Amitabha lui-même, Tchenrézi et les autres émanations que sont les êtres purs qui attendent de pouvoir aider, vont guider, accomplir eux-mêmes le transfert. On fait appel aussi (à cause de notre manque de capacité) à toute la lignée, tous les Karmapas, les Shamarpas etc., on les

appelle tous pour qu'ils accomplissent le transfert. Le pratiquant faible appelle les pratiquants forts pour qu'ils donnent leur soutien afin que ce transfert s'accomplisse.

Puis il y a les prières de conclusion, la dédicace, puis on scelle le transfert. L'essentiel est d'aller jusqu'à créer cette confiance et cette ouverture d'esprit par laquelle il peut y avoir une aide véritable pour l'esprit qui vient de décéder.

Vous voyez, il n'y a pas de grand mystère, il est juste nécessaire de pratiquer avec sincérité. Vous pouvez faire autant que vous voulez cette pratique, en fonction de ce qui est à votre portée. Par exemple, si vous mettez une image d'Amitabha en face de vous, alors que votre mère, votre père vient de décéder (ils ne connaissent rien du bouddhisme), vous mettez Amitabha devant vous, vous mettez une bougie et vous pensez à votre mère, et vous lui dites : "écoute maman, regarde, je ne peux pas tout t'expliquer, mais il y a une dimension qui s'appelle la LUMIERE INFINIE, (c'est la traduction du nom d'Amitabha), écoute, si tu veux vraiment trouver une dimension sans souffrance, l'esprit complètement éveillé, dirige-toi vers cela, tu peux l'appeler Dieu, tu peux l'appeler comme tu veux, Nous on l'appelle LUMIERE INFINIE, on l'appelle aussi Amitabha, si tu veux, médite avec moi, je vais diriger mon esprit plein de confiance vers Amitabha, fais comme moi". Vous encouragez de cette manière, pas besoin de passer par toutes les étapes de refuge, bodhicitta, etc., vous avez la connexion d'enfant à sa mère, c'est très fort, vous pouvez l'appeler ainsi car il y a déjà la confiance. Si votre mère a la confiance, elle peut suivre vos pensées et se joindre à votre méditation, et ensuite, vous imaginez Amitabha au-dessus de votre tête et vous vous dirigez plein de confiance dans le cœur d'Amitabha. Vous pouvez recommencer cela encore et encore, en récitant des Manis ou le mantra d'Amitabha – OM AMI DEWA HRI, puis les mantras qui correspondent encore et encore jusqu'à ce que vous ayez le sentiment que votre parent est bien parti et a pu faire son chemin. C'est une vision réduite mais aussi effective, grâce au lien fort que vous avez pu avoir dans votre vie avec un proche.

Il n'y a pas de différence entre lamas et pratiquants laïques, sauf qu'il y a un peu plus d'expérience de méditation, mais si vous avez la confiance, cela va vous donner une grande présence d'esprit, ce qui est très important parce que vous avez un lien fort avec vos proches. Le lama n'a pas ce lien fort, il n'a pas connu vos parents, il aura peut-être juste le nom, juste une photo, donc il en faut beaucoup pour appeler cet être et stabiliser sa présence, mais avec vous, votre maman votre papa, restera volontiers pour passer un moment avec vous, donc si vous avez cette force d'esprit, faites-le pour vos parents, pour vos proches, utilisez ce moment pour faire vraiment des prières et diriger votre propre esprit en donnant l'exemple. Tout se fait par l'exemple. Si on donne un exemple de confiance, si on est convaincu nous-même, c'est ce qui va inspirer l'être dans le bardo. Si vous avez des doutes, c'est aussi ce qui va influencer l'être dans le bardo. Dirigez donc votre esprit là où vous avez confiance. Pour cette raison il est dit que lorsqu'une personne décède dans votre famille, la meilleure des choses serait de se mettre en retraite et de pratiquer spirituellement d'une manière intensive pendant cette période. Si ce n'est pas possible, prendre au moins un peu de temps chaque jour, une période sans distraction pendant laquelle on peut faire des prières intensives et diriger son esprit de cette manière pour aider le défunt. Lui expliquer aussi ce qui se passe dans le bardo et accompagner ce processus. C'est ce que l'on peut offrir comme cadeau d'amour à nos proches quand ils viennent à décéder.

Questions – réponses :

Question : Y a-t-il un délai maximal à ne pas dépasser pour la pratique du nélong que vous faites, à partir du moment où l'on sait qu'une personne vient de décéder, pour qu'elle soit efficace ?

Réponse : Même si tu as formulé cette question ainsi, je te répondrai qu'il n'y a pas un maximum, mais ce serait bien dans la première semaine après la mort. Quand on a la possibilité, on fait cette pratique le quatrième jour après le décès, parce que l'on est sûr que la plupart sont sorti de cette perte de conscience. On le fait deux ou trois fois dans le monastère et les centres de retraite, ce ne sont pas les mêmes jours dans le mois, parce qu'on reçoit chaque jour des requêtes, pour environ cinq, dix ou quinze personnes. Il n'est pas possible de faire continuellement la pratique du nélong, mais toute pratique du dharma est une pratique libératrice pour le bardo. Même Tchenrézi, pratiqué tous les soirs, suffit si les êtres viennent à ce moment-là. Deux fois par jour dans les centres de retraite, on fait des offrandes pour les êtres dans le bardo, avec des prières pour leur renaissance en Déwatchène, il y a

deux autres pratiques qui sont faites, ce qui fait donc quatre pratiques par jour dans les centres de retraite. Il y a tous les jours un courant de pratique et le néloug se fait dans le monastère une fois par mois. Mais avec les centres de retraite, cela fait deux à trois fois par mois. Selon Guendune Rinpotché, le néloug n'a plus grand effet quand cela dépasse deux ou trois ans, mais cela peut être bénéfique pour les êtres qui sont déjà décédés depuis un moment, qui ont peut-être déjà repris naissance, mais il nous disait qu'après eux ou trois ans, c'est une distance qui devient un peu trop grande, le fil avec cette existence que la personne a connue devient très mince, très fin.

Question : Je voudrais demander quel sens y a-t-il de continuer à mettre des fleurs sur les tombes, car quand les personnes ont pris renaissance, quel intérêt y a-t-il à mettre des fleurs sachant que dans notre tradition, il est bien vu de mettre des fleurs sur les tombes ?

Réponse : Quand tu es devenu un fantôme dans le bardo qui aime bien sa tombe, tu es content qu'il y ait des fleurs dessus. Quand tu n'es pas un fantôme, peu importe !

Question : J'ai aussi entendu qu'il est très positif de faire des offrandes au nom des gens qui viennent de décéder ...

Réponse : Les offrandes que l'on fait pour les personnes qui viennent de mourir sont dédiées en leur nom, c'est à dire qu'on le fait à leur place en pensant qu'ils vont se joindre à nous, qu'ils vont être contents et se réjouir avec nous au moment de ces offrandes, et que le mérite de ces offrandes leur revient à eux autant qu'à nous. Mais c'est une offrande en leur nom et c'est bien que cela se fasse assez rapidement après la mort afin que l'esprit dans le bardo puisse encore en profiter. Même si l'offrande est faite plus tard, il semble y avoir des liens karmiques qui permettent encore de dédier le mérite à des personnes qui sont déjà décédées depuis un moment. Cela s'est encore à voir, car je ne connais pas ces dimensions-là pour en dire plus, mais c'est très bien car il faut se dire que l'être dans le bardo ne peut pas faire d'offrande, cela lui est très difficile, l'esprit est tellement vagabond qu'il lui est difficile de concentrer son esprit. Si quelqu'un d'autre le fait en son nom, s'il y a une véritable réjouissance, cette réjouissance apporte un grand mérite. Quand on dit que cela crée du mérite pour l'être dans le bardo, on veut dire que la réjouissance crée une force positive qui ouvre l'esprit à des dimensions plus légères, plus lumineuses de l'esprit.

Question : Est-ce qu'il peut y avoir un lien entre des personnes qui meurent ensemble, dans le bardo ? Par exemple ce matin on a entendu une personne qui a tué sa femme et ses enfants. Est-ce qu'ils peuvent avoir un lien dans le bardo ?

Réponse : Oui, c'est possible. Les liens se créent à cause de deux choses.

Les liens familiaux dont tu parles, formeront l'attachement / aversion qui les lient. Cela peut créer tout un film, un bazar, un cirque qui continue encore ensemble, en bien comme en mal. Ils sont morts au même moment, ils vont se retrouver dans le bardo ensemble, des impressions de la vie précédente vont créer une forme de lien. Ils peuvent encore expérimenter des choses, mais cela ne veut pas dire qu'ils vont renaître au même endroit. Mais temporairement ils peuvent avoir ce lien.

Il y a un deuxième aspect qui peut créer des liens très forts, ce sont des actes accomplis ensemble. Quand le même acte est accompli avec une grande force d'esprit par plusieurs personnes, comme en ce moment, si l'on faisait ensemble un acte fort. Par exemple si Bouddha Shakyamouni était devant nous et que nous énoncions le souhait de revenir ensemble et d'œuvrer pour le bien des êtres, il y a de fortes chances que dans les vies futures nous soyons liés, parce que c'est un acte très fort. Vous connaissez peut-être le "Samadhiraja soutra" dans lequel le Bouddha a demandé qui voulait continuer cet enseignement sur le Mahamoudra. Tout le monde s'est tourné vers Gampopa qui a accepté de prendre la charge sur lui, et les cinq cents autres personnes qui étaient là ont dit : "nous allons nous manifester quand ce sera le moment d'aider Gampopa à accomplir sa tâche". C'est vrai que Gampopa avait cinq cents disciples proches qui avaient une grande facilité dans la méditation et ils ont œuvré de cette manière ensemble. Ce sont des actes qui créent un lien.

Pour vous donner un élément supplémentaire, ce n'est pas après [la venue de Gampopa et de ses 500 disciples] que l'on a écrit l'histoire sur le "Raja Samadhi soutra" : tout était déjà écrit avant la venue de Gampopa, une prophétie du Bouddha indiquait comment il se manifesterait etc. Ainsi, on voyait bien que ces cinq cents personnes se manifesteraient avec lui.

Question : Je voudrais savoir à quel moment l'esprit s'incorporait à l'enfant quand une femme est enceinte, et donc quelles conséquences peut avoir l'avortement, donc une mort survenue en période de gestation ?

Réponse : Au moment de la conception, il y a encore une fois comme un chat d'aiguille par lequel il faut passer, c'est l'esprit alaya qui va s'unir avec le sperme ou l'ovule, pas les deux. Selon Guendune Rinpotché, la conscience reste unie soit avec le sperme, soit avec l'ovule, le temps que le sperme et l'ovule se rejoignent. Il y a le moment de l'union sexuelle dans lequel l'esprit est conçu, mais l'être complet sera finalement constitué peut-être un jour plus tard. Cela explique aussi pourquoi il peut y avoir des jumeaux etc. Plusieurs consciences peuvent aussi être attirées par la même mère, le même père.

Ensuite, à partir de cette conscience alaya, il y a un déploiement progressif de tout ce que l'on appelle le corps subtil, et le corps physique qui passe par différents stades. Le canal central se manifeste en premier, puis il y a différents autres canaux subtils qui seront amenés à donner naissance aux membres, à la tête, etc. Ce que les maîtres éveillés ont pu voir, c'est qu'à partir de la dixième semaine tous les canaux subtils sont formés. L'être subtil est complètement présent après la dixième semaine. Ce qui correspond à peu près aux douze semaines que l'on donne pour l'avortement en médecine.

La réponse de Khenpo Tcheudrak sur la souffrance de cet être avorté, est que plus cela se produit tôt dans la grossesse, moins il y a de souffrance parce toutes les sensibilités ne sont pas établies. Au début l'être est encore dans la perte de conscience et c'est très progressivement que la conscience s'établit. Mais à partir de dix semaines, on parle d'un être pleinement conscient. La souffrance n'est pas la même selon les semaines de la grossesse. Il y aura une coupure de cette existence, l'être va se retrouver encore une fois dans le bardo, se réveiller dans cet état de non-conscience ou petite conscience, ou pleine conscience qui s'est déjà installée, avec l'étonnement d'avoir perdu sa place de refuge, l'endroit qui était la dernière dans l'esprit avant de perdre conscience. Il va refaire les mêmes expériences, démarrage progressif de la conscience et probablement un karma assez similaire va émerger comme le karma dominant car cela n'a pas abouti à quelque chose. C'est probablement à peu près le même mélange qui va se faire et reprendre naissance encore une fois.

Je voudrais vous parler du livre de Jean Pierre Schnetzler : "De la mort à la vie" aux éditions Dervy. C'est un enseignant de Montchardon qui a été médecin psychiatre toute sa vie. Il est maintenant à la retraite, il a écrit un livre merveilleux qui réunit à la fois toutes les recherches sur les expériences proches de la mort et les souvenirs conscients qui ont été vécu dans d'autres vies, vérifiés par un professeur américain qui a recherché des souvenirs de vies antérieures sur 2000 cas dont 120 cas ont été retrouvés : grâce à une réincarnation très rapide, les parents et les circonstances de la mort ont été retrouvés. Par exemple une mort par assassinat où la personne a été tuée par un couteau, ce qui l'a choquée. Elle renaît dans son corps suivant avec une marque de naissance brune au même endroit et elle dit d'elle-même : "j'ai été tuée". Elle donne les circonstances qui ont permis de chercher les rapports de police et de vérifier toutes les circonstances.

Des cas sont décrits qui ouvrent un peu les yeux sur ce qui est déjà bien vérifié aujourd'hui. C'est vraiment une recherche complètement scientifique, acceptée, trois thèses ont été écrites là-dessus. Des chercheurs continuent les études. JP S met tout son savoir de la tradition bouddhiste et hindouiste et compare les enseignements que je viens de vous donner, aux faits que l'on peut trouver dans le constat scientifique ce que les gens se rappellent : soit des expériences proches de la mort, soit les souvenirs des vies antérieures. Je n'ai pas voulu mélanger les deux. J'ai préféré les éviter dans mes enseignements, mais pour vous, pour établir une confiance profonde au sujet de la renaissance, c'est l'œuvre de référence. L'œuvre de référence est le texte américain, ce sont quatre thèses de 4000 pages. Ceci en anglais. Je connais l'auteur, il est d'une complète intégrité, il n'a rien ajouté, il a simplement mis par écrit de manière très scientifique les faits qu'il a pu trouver. Tout cela ne prouve pas que tout le monde va retrouver une naissance humaine, mais quelques-uns la retrouvent, peut-être pas aussi rarement que la tortue trouve un anneau dans l'océan.