

## *Introduction*

Acharya nous transmet ses salutations nous disant son plaisir d'être de nouveau avec nous pour poursuivre cet enseignement sur le *Dhagpo targyen, L'Ornement de la libération*.

Je suis très content de savoir que vous faites tout ce travail de réécoute avec lama Jean-Marc, dit Acharya, et qui nous permet de reprendre cette matière sur le *Dhagpo targyen* si importante, et comme ça, nous pouvons l'aborder de plusieurs façons, et effectivement, d'avoir ces discussions, ces échanges, je pense que c'est vraiment une bonne chose, tout ça me réjouit beaucoup, et je suis content de ce processus dans lequel on est ainsi engagé.

### *La réflexion, une pratique de chaque jour*

C'est une petite remarque préliminaire, je pense d'abord que cet enseignement est très important, c'est vraiment un enseignement de base, fondamental, mais en plus, ce serait nécessaire de le voir comme un entraînement régulier aussi, c'est-à-dire ce ne sont pas juste des informations qu'on reçoit, il faut vraiment le voir comme une pratique contemplative, une pratique de réflexion que l'on poursuit chaque jour, petit bout par petit bout, mais où on s'en pénètre chaque jour.

Comme je le disais précédemment, je suis tout à fait content de ce travail que vous faites avec lama Jean-Marc dans le cadre de ces moments de réflexion que vous avez après, mais vraiment, je souligne le fait que tout cela est bien, mais il va nous falloir pouvoir intégrer toutes ces notions. C'est vraiment quelque chose d'important, il faut aussi le voir comme une pratique personnelle, comme une occasion de revenir sur ces notions, et vraiment faire en sorte qu'elles deviennent siennes.

Même du point de vue fonctionnel, ce serait dommage finalement qu'on ne mette pas à profit cela dans le but de cette intégration dans nos vies à chacun, parce que vous y consacrez du temps, vous soutenez financièrement cette activité, donc ce serait comme une espèce d'investissement un peu pour rien si finalement cela ne nous servait pas dans nos vies. C'est pourquoi j'insiste un peu là-dessus, vraiment ça doit être utile à notre vie.

On est certainement, toutes et tous, impliqué dans de multiples pratiques, on peut tout à fait imaginer ça, donc on pourrait dire que nous avons nos pratiques formelles, en plus il y a cette pratique donc de réflexion, de contemplation sur le *Dhagpo targyen*. Finalement la chose qui est toujours intéressante, c'est encore une fois une remarque générale, mais c'est vraiment le fait d'observer son propre esprit, toujours penser à regarder son propre esprit.

Il y a cette citation qui souvent revient et qui nous parle des bienfaits de l'écoute et de la contemplation en disant :

*L'individu qui s'adonne à l'écoute et la contemplation du sens du Dharma naturellement aura un comportement et un esprit apaisé.*

En fait cette citation est intéressante, parce qu'elle insiste sur l'effet du Dharma sur nous.

Là on parle de l'écoute et de la réflexion, mais en fait cette idée de l'observation de notre esprit est forcément fondamentale, parce que c'est une façon aussi de se souvenir que, quand on parle du Dharma, il doit nous permettre, et c'est son but, il doit nous permettre de nous dégager de l'impact puissant sur nous des *kleshas*, des émotions perturbatrices, et c'est en ce sens que cette citation est intéressante, parce que ça peut nous indiquer justement cette nécessité d'observer quel est l'effet du Dharma sur soi.

Est-ce que finalement cette pratique, ou ces pratiques que nous accomplissons, cette pratique de réflexion, de contemplation qui est la nôtre, est-ce que, oui et non, cela nous permet, en regardant notre esprit, de faire diminuer ces *kleshas* ? Est-ce que, du point de vue même de notre comportement, corps, parole, et donc bien sûr esprit, est-ce que même au niveau du corps et de la parole, est-ce que finalement cela nous apaise ? Est-ce que cela nous aide dans ce sens ? Et réfléchir à cela est une bonne chose.

Et à partir du moment où on observe notre esprit, que l'on voit qu'effectivement cela a un effet sur nous, on sent que, petit à petit, l'impact de ces *kleshas*, de ces attitudes toxiques pour nous, de ces émotions perturbatrices diminue, eh bien, dans ce cas, on peut vraiment se réjouir. En tibétain on dit དགའ་བ་སྣོམ་ *dga' ba sgom*, méditer la joie, c'est-à-dire on va vraiment cultiver cette joie.

Si au contraire on voit que cela ne produit pas cet effet, dans ce cas-là, on va utiliser le regret, mais alors la connotation du regret en tibétain est différente, ce n'est pas culpabilisant, c'est plutôt la prise de conscience, cette prise de conscience qui est vue comme moyen de pouvoir changer. Et cela est une bonne chose d'observer l'esprit dans ce sens.

Il est clair qu'ici en Occident nous avons un bon niveau d'éducation, nous avons souvent un travail, notre situation est assez bien établie. Maintenant on peut vraiment considérer l'apport du *Dhagpo targyen*, de *L'Ornement de la libération*, comme un moyen, - intérieurement on parlera de discipliner l'esprit, c'est-à-dire de l'apaiser en fait -, donc de le voir vraiment comme un travail intérieur, et un travail intérieur qui va se rajouter finalement à ces bonnes conditions qui sont les nôtres, et de pouvoir le faire ainsi.

Cet ouvrage est composé par Gampopa, mais il est important pour nous de ne pas simplement faire confiance à Gampopa. On pourrait imaginer : c'est Gampopa qui l'a dit donc nous lui faisons confiance. Non, il faut vraiment chaque fois qu'il y ait de notre part une interrogation aussi, que l'on se demande : est-ce véritable, ou au contraire, questionnable, et si oui, pourquoi, etc. Il y a vraiment ce travail d'investigation qui doit être fait, en plus de cette intégration.

C'était juste un aparté. Maintenant bien sûr nous allons prendre l'ouvrage, le texte, et poursuivre l'étude de ce *Dhagpo targyen*, l'enseignement de ce *Dhagpo targyen*.

[Si vous avez l'ouvrage français, nous en sommes au chapitre de l'impermanence, et je sais aussi qu' Acharya voulait aborder les bienfaits qui se trouvent à la fin.]

*Rappel de l'importance de la structure du texte*

Je me permets de vous rappeler encore une fois, et on le fera presque systématiquement, c'est rappeler les six points si importants du *Dhagpo taryen* :

00.15.03

- où on parle de ་་་ *rgyu* la cause, cette nature de bouddha qui est la nôtre,
- on va parler ensuite de ་་་ *rtan*, c'est-à-dire le support pour parler de la précieuse existence humaine,
- ensuite on va parler de ་་་ *kyen*, les circonstances, pour parler de la rencontre avec l'ami de bien, ou l'ami de vertu,
- et puis ensuite, on va parler de ་་་ *thabs* qui sont les instructions libératrices, c'est-à-dire les moyens comme instructions libératrices que l'on reçoit,
- ensuite, on va parler de ་་་་་ *'bras bu*, du fruit pour parler du résultat, qui est le plein accomplissement de l'éveil,
- et puis ensuite le sixième point, ce sera ་་་་་ *phrin las* pour parler de l'activité, de l'activité qui se développe à partir du moment où nous réalisons l'éveil.

Je le rappelle parce qu'il y a quelque chose de très bénéfique à voir clairement cette structure, même si c'est la structure très globale du texte, mais l'avoir en tête, donc qui fait que nous partons de la nature fondamentale qui est la nôtre, la nature de l'éveil, de bouddha, pour arriver jusqu'à la manifestation de l'activité éveillée.

On peut se dire que c'est simplement l'organisation du texte, non, c'est beaucoup plus. Pourquoi finalement ces six points ? Pourquoi ces six points majeurs ?

Parce que notre intention est de réaliser l'éveil, d'obtenir l'éveil, et c'est une façon de comprendre que, pour réaliser l'éveil, nous allons avoir besoin de réunir un très grand nombre de causes et de conditions. On ne pourrait pas imaginer réaliser l'éveil sans l'ensemble des causes et conditions qu'on rassemble en nous. En fait ces six points, c'est une manière d'évoquer les causes et conditions les plus fondamentales et qui vont donc jouer un rôle majeur dans la réalisation de l'éveil.

Nous avons vu très globalement malgré tout, les trois premiers points, c'est-à-dire la cause, cette nature de bouddha, le support, la précieuse existence humaine, et le troisième point qui est la rencontre avec l'ami de bien.

Maintenant nous abordons le quatrième point, *thabs* c'est-à-dire les méthodes, les moyens qui sont les

instructions libératrices.

## QUATRIÈME PARTIE

### LA MÉTHODE : LES INSTRUCTIONS DE L'AMI DE BIEN

Que signifie de manière très condensée, cette expression quand on dit : les méthodes, les moyens qui sont les instructions libératrices ? Comme nous le présente Gampopa, ce sont les moyens méthodes qui vont nous permettre de nous affranchir des quatre freins, des quatre obstacles intérieurs, ou quatre empêchements qui sont empêchement en vue de la réalisation de l'éveil.

Vous aurez certainement vu qu'au début de chaque chapitre, parfois à l'intérieur d'un chapitre, souvent au début de chaque chapitre, il y a une partie, en tibétain on parle de *dom* pour dire le résumé, et qui est une forme de citation qui résume la totalité de tout le chapitre. C'est beau, c'est même plaisant comme manière de faire, et c'est aussi surtout pédagogique, parce que c'est un moyen de pouvoir mémoriser – si on le souhaite, s'en souvenir – et ça nous permet de nous relier directement au sens du chapitre, donc si ça vous dit, si ça vous tente, c'est toujours quelque chose que vous pouvez faire, reprendre ces résumés pour vous en pénétrer.

Le quatrième point, ce sont bien les méthodes, et les méthodes qui sont les instructions libératrices, sous-entendu de l'ami de bien. Il y en a beaucoup, bien sûr, on en verra plusieurs types, mais là pour l'instant nous sommes en train d'observer le premier de ces གདམས་ཀྱི་འགྲུབ་ *gdams ngag*, de ces instructions libératrices, ou même antidotes, qui est la réflexion sur l'impermanence.

## CHAPITRE IV

### MÉDITATION SUR L'IMPERMANENCE

Et si on reprend, juste pour avoir au clair, cette structure du texte, donc cette manière de présenter aussi le sujet et d'encourager à la réflexion, c'est d'abord : dans l'intitulé on dit འདུས་བྱས་མི་རྟག་པ་ *'dus byas mi rtag pa*, cela veut dire tous les phénomènes composés sont impermanents, c'est à cela qu'on réfléchit.

Puis ensuite, l'approche du sujet se fait de trois façons :

- elle se fait d'une part en ayant conscience qu'il y a différents types d'impermanence,
- qu'ensuite il y a différents moyens de méditation de l'impermanence,
- et que finalement, il y a différents bienfaits liés à l'impermanence.

## LES DIFFÉRENTS TYPES D'IMPERMANENCE

Concernant les différents types, on peut rappeler que très globalement, il y a deux types, c'est-à-dire :

- l'impermanence qui concerne l'impermanence du contenant,
- et l'impermanence du contenu.

Qu'est-ce que cela signifie ? Là c'est vraiment la traduction littérale du tibétain : le contenant, ce sont tous les mondes, les mondes vus comme lieux d'existence, et l'impermanence du contenu, c'est bien sûr tout ce qu'ils contiennent, et donc les êtres, et tout ce qu'ils contiennent.

Aujourd'hui, nous allons surtout voir ce qu'on appelle སྒོམ་ཐམས་ *sgom thabs*, cela signifie littéralement moyens de méditation.

C'est vraiment littéral, mais ce qui est intéressant de comprendre dans le sens de méditation, - c'est beaucoup plus vaste qu'en général la compréhension juste un peu réduite qu'on a du terme -, méditation, c'est vraiment familiarisation, c'est dans l'origine du mot d'ailleurs.

Donc quand on parle de *sgom thabs*, ce sont les moyens d'intégration, on peut le voir comme ça, les moyens de familiarisation, et donc des moyens aussi de réflexion et de contemplation, par rapport à l'impermanence.

Comme nous le faisons d'habitude, je vais d'abord prendre le texte lui-même, et puis ensuite bien sûr on reviendra sur ces différentes parties.

[Dans le texte en français, Comment méditer sur l'impermanence, page 78.]

### *L'impermanence du contenant*

Tout d'abord on voit dans les moyens, on insiste sur la méditation concernant le monde extérieur, et on fera, en termes de moyens, une distinction aussi entre une impermanence grossière et une impermanence subtile, en observant comment on comprend l'une et l'autre, comment on va ensuite se familiariser à ce que cela veut dire.

#### *L'impermanence grossière*

On voit la façon dont Gampopa s'y prend ici pour nous amener à cette réflexion sur la méditation tout d'abord, en tibétain on parle de རྒྱུ་ཤིང་ *rags pa* c'est-à-dire grossière, et il nous dit concernant cette impermanence grossière :

*Tout d'abord on réfléchira à l'impermanence grossière du contenant, c'est-à-dire de l'univers.*

[Je suis directement le tibétain, alors la manière dont c'est dit dans le texte en français peut varier, mais le sens sera normalement à peu près le même.]

Ensuite il continue à faire cette description en nous disant :

*Depuis le bas de l'univers avec le mandala du vent, et ensuite jusqu'aux états les plus subtils du cycle des existences*

[Il parle des *dhyanas*, des états de méditation subtils, des quatre dans lesquels certaines formes d'existence peuvent s'établir, très subtils, il poursuit disant :]

*donc des tréfonds, [on peut dire des débuts même de la construction de l'univers] jusqu'à ces états les plus subtils, il n'y a rien fondamentalement qui puisse durer, tout est fondamentalement soumis au changement et à la transformation.*

Donc ça c'est la première des choses qu'il nous dit, nous faisant vraiment prendre conscience qu'en fait il n'y a rien, dit Acharya, qui puisse vraiment être définitivement solide et tangible, que nous vivons réellement dans un monde en mouvement, réellement dans un monde impermanent.

Ensuite il nous parle d'une chose un peu particulière, il va nous parler des différentes destructions de ces états qu'on appelle *dhyanas* aussi, états d'absorption méditative qui vont se faire progressivement, il nous dit d'abord,

- par le feu, une destruction pour le premier état,
- la destruction du deuxième état méditatif se fera par l'eau,
- et le troisième état méditatif sera, lui, détruit par le vent.

A quoi fait-il référence ?

Il fait référence à une cosmogonie classique qui va considérer qu'il y a plusieurs domaines d'existence. On ne parle pas, là, des différents états d'existence, par exemple on en parle un peu mais c'est plus vaste, c'est-à-dire c'est la notion qu'il y a le domaine du désir, il y a le domaine de la forme et le domaine du sans-forme, qui sont comme des différents modes d'existence.

Et là quand on parle de ces *dhyanas*, donc de ces états de conscience très subtils détruits progressivement par le feu, par l'eau et par le vent, c'est pour dire que ce sont là des états qui ne sont pas dans la sphère dite du désir à laquelle nous appartenons, - et pas que nous, il y a beaucoup d'autres formes d'existence -, c'est quelque chose qui est relié plutôt, ici, au domaine dit de la forme, qui sont des états de *devas* très particuliers. Donc tout est impermanent.

00.29.57

### La destruction par le feu

On peut faire un raccord avec ce que l'on comprend de la réalité et ce que l'on expérimente, parce qu'on voit très bien que le feu effectivement a un effet destructeur, de là même que notre planète terre peut être détruite par le feu, elle peut être détruite par l'eau, par le vent, il n'y a absolument pas de doute.

Ici il fait référence à quelque chose qui est totalement invisible à nos yeux, on parle de formes d'existence extraordinairement subtiles, mais qui sont détruites du fait de leur lien correspondant avec les différents éléments, et c'est directement associé aux types de réalisation particulière, ce ne sont pas des réalisations définitives et ultimes, mais ce sont des types de réalisation qui sont associés à ces différents éléments. Et c'est donc par ces différents éléments que ces différents états vont pouvoir être détruits. C'est juste une information en plus.

Là il y a une information – [c'est bien la première fois que je l'entends] -, Acharya nous dit : on trouve dans les soutras un nom qui est donné pour le monde dans lequel nous vivons et qui d'ailleurs est intéressant, c'est མེ་གྱིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ *me gyis 'jig rten gyi' kham*, qui signifie le monde destructible par le feu.

C'est le Bouddha qui, dans un soutra, en parle ainsi, façon de dire que notre monde sera comme détruit d'abord par le feu ; on parle bien sûr aussi des feux cosmiques. Mais voilà en tous cas un terme forgé pour décrire notre monde, un monde destructible, c'est comme si on vivait dans le monde, on vit dans le monde destructible par le feu.

C'est sûr, quand vous lisez ce passage, qu'on est dans quelque chose d'assez particulier, et puis vous êtes, et c'est logique, certainement en train de vous demander pourquoi cite-t-on cela ? Comment ça fonctionne ? Comment se fait-il qu'il y ait des états de méditation, des *dhyanas* qui puissent être détruits ainsi par le feu, par l'eau et par le vent ?

Évidemment on rentre dans un autre domaine de perception de la réalité du monde. Ce ne sont pas des choses directement visibles pour nous, mais c'est intéressant de voir comment, dans la logique qui est ici présente derrière les mots qui est celle de l'*Abhidharmakosha*, ouvrage fondamental dans la pensée bouddhiste, dans cet ouvrage il est question, il y a toute une partie qui explique comment le monde vient à se manifester et comment le monde vient à disparaître, il y a des explications sur tout cela.

Ce qu'il nous faut comprendre dans le contexte général, on souligne le lien profond qu'il y a entre les états de conscience qui sont les nôtres et la réalité du monde. Il n'y a pas une stricte autonomie entre les deux, et ça c'est très intéressant pour nous.

Dans l'explication même, d'abord il faut se représenter, s'imaginer que nous vivons nous dans ce qu'on

appelle འདོད་དུ་པའི་ཁམས་ 'dod pa'i khams, c'est-à-dire la sphère du désir. Dans cette sphère du désir, ce sont toutes sortes de formes d'existence, comme les existences humaines, animales, etc., qui vivent surtout très influencées par le désir, les formes d'attachement diverses et variées, et il y a des êtres qui vont petit à petit, dans cette perspective, s'élever, sortir des sphères du désir, et s'établir dans des sphères plus subtiles, des sphères d'existences plus subtiles.

Ces sphères d'existence, ce sont comme des purs esprits, ce que l'on appellera les *devas* aussi, je ne dis pas que c'est exactement la même chose, c'est juste pour donner un sens à ces *devas*, ces dieux, mais qui sont des états, des états d'être, et certains de ces états vont considérer ce monde, cette sphère du désir duquel ils se sont extraits, ils pensent beaucoup aux défauts du cycle de cette sphère du désir et à ses imperfections, en fait sans cesse ils réfléchissent aux imperfections de ces états et c'est cette considération de leur part qui est associée au feu.

Pourquoi ? Parce qu'ils voient ces défauts comme quelque chose de finalement, c'est bien sûr une investigation très en détail, mais ils voient cela comme quelque chose comme une espèce de feu brûlant, comme quelque chose de vraiment pas du tout enviable.

En même temps, le fait qu'ils perçoivent les choses comme ça, c'est aussi ce qui va faire ou permettre que l'état de stabilité mentale dans lequel ils sont installés mais qui n'est pas permanent, qui est lui-même impermanent, parce qu'il est encore conditionné, justement par ces pensées, puisse être détruit par cela même qu'ils conçoivent.

Parce qu'ils s'établissent dans cet état du fait de cette conscience très vive qu'ils ont comme un feu qui les brûle comme quand nous, dit Acharya, on est très agité par des pensées et donc on pourrait l'associer à quelque chose qui est brûlant, ça nous brûle intérieurement, eux de la même manière ils s'établissent dans ces états parce que cette réflexion profonde qu'ils nourrissent à l'égard des sphères d'existence ordinaire qui sont les nôtres, les repoussent profondément, et c'est en même temps, à cause de cela, qu'ils vont donc être, leurs états seront détruits par le feu.

Il y a une correspondance qui est établie entre ce qui permet pour eux de s'établir dans ces états et ce qui va justement détruire ces états ; d'où l'image du feu. C'est une image symbolique évidemment dans ce cas.

#### La destruction par l'eau

Le deuxième état qui peut être détruit par l'eau ; c'est le même principe, c'est-à-dire c'est ce qui conduit à les amener dans ce deuxième état d'absorption méditative, très subtil, qui en même temps va être l'occasion de la destruction de cet état.

Et qu'est-ce qui, en l'occurrence, va les amener dans cet état ? C'est ce qu'on appellera རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོང་པ་ *shin sbyangs* en tibétain, on pourrait le traduire par la souplesse, la mobilité, comme la mobilité de l'eau.

En fait on pourrait dire qu'ils sont détruits par le défaut de leur qualité, c'est-à-dire là en l'occurrence c'est une qualité quand on parle de souplesse :

- C'est par exemple la souplesse du corps, la souplesse du corps qui va se traduire par le fait qu'une fois qu'elle est établie, on peut rester des heures et des heures dans une posture de méditation sans être dérangé, par exemple, on va le considérer comme ça la souplesse.
- La souplesse de l'esprit, on va la considérer comme la capacité de pouvoir rester dans cette qualité de présence et de concentration naturelle sans être perturbé par beaucoup de choses.

On associe ces qualités à la souplesse.

Mais, - le mais c'est chaque fois qu'il y a saisie de ces différents états -, il y a en même temps une espèce de joie excessive à pouvoir se placer dans ces états, un peu comme s'ils étaient privilégiés plus que tout autre.

En fait c'est par cela qu'ils vont voir aussi leur état être détruit, c'est par l'élément de l'eau qui, symboliquement, est en rapport avec cette souplesse mais à laquelle ils saisissent excessivement, qui va faire que c'est encore un état composé, et parce que c'est composé, c'est donc impermanent. C'est cela le sens derrière.

#### La destruction par le vent

Ensuite le troisième état, c'est directement lié au va-et-vient du souffle. C'est, de la même manière, même processus, de cela naît une qualité de stabilité, mais en même temps, le fait qu'elle soit composée peut aussi être dans ce cas détruite par le vent, parce qu'elle est associée au souffle.

C'est juste pour rendre explicite ce qui, évidemment et j'en suis tout à fait conscient, n'est pas si évident à pouvoir être compris dans notre esprit, parce que c'est assez loin de nos représentations habituelles.

On peut le comprendre, ces différents états de destruction possibles par ces trois éléments, tout simplement parce que ça indique que ces états, aussi subtils soient-ils, sont défectueux du fait qu'ils sont composés. Et parce qu'ils sont composés, ils peuvent être détruits ainsi, par ces différents éléments qui ont un lien profond avec ces états-mêmes dans lesquels ces êtres s'établissent.

#### Trois exemples, trois images

Après il utilise des exemples qui sont très parlants, la destruction par le feu, nous dit-il, il utilise l'image du beurre qui est brûlé, c'est-à-dire le beurre brûlé, il ne reste rien du tout, donc la destruction par le feu est semblable.

Ensuite il utilise un deuxième exemple pour cette fois-ci parler de l'eau en disant que la destruction de l'eau est comme l'image du sel qui se dissout dans l'eau, c'est donc une dissolution, ce n'est pas juste être emporté par l'eau, c'est une dissolution dans l'eau comme le sel est dissout dans l'eau.

Et ensuite, troisième exemple ou plutôt image, c'est l'image du vent qui disperse la poussière, la

destruction par le vent est une dispersion totale comme cette poussière qu'on ne retrouve plus.

Toute cette explication n'est là que pour intégrer ce qui peut apparaître comme une évidence, c'est toute la difficulté d'ailleurs d'intégrer l'évidence, c'est-à-dire que le monde est impermanent, on parle là de l'impermanence grossière des phénomènes, donc cette impermanence-là fait que tout ce que l'on voit totalement est complètement, et d'instant en instant, impermanent, c'est-à-dire c'est profondément destructible, il n'y a rien qui soit réellement solide.

C'est d'ailleurs assez fort comme expérience quand on va voir les ruines de monuments fameux. On peut penser en Inde, si on va à Nalanda ou Vikramasila, c'étaient des immenses universités ; Nalanda à son apogée c'était plus de dix-milles moines. Donc c'étaient des ensembles universitaires gigantesques, des lieux de savoir extraordinaires. Acharya nous dit, quand on va là-bas, il n'y a plus que des ruines, c'est comme vous, quand vous visitez un château en Europe quelque part, on n'y voit souvent que des ruines.

Même si c'est une évidence. En même temps c'est tout l'intérêt de se rendre compte que c'est vraiment comme ça, le monde est vraiment destructible.

On voit bien que ce qu'il veut nous faire comprendre, ce n'est pas seulement le monde dans lequel on vit, parce qu'on pourrait dire le monde dans lequel on vit, c'est la sphère du désir, c'est le nom qu'on lui donne, c'est gigantesque, ce sont des univers, mais ce sont aussi des états plus subtils comme les états justement dits formels : tout cela est composé, donc tout cela totalement est impermanent ; il n'y a même pas des états, on pourrait dire célestes, qui ne sont pas permanents.

#### La destruction du quatrième *dhyana*

Ensuite il évoque aussi la destruction du quatrième *dhyana*, le plus subtil :

*Celui-ci ne sera ni détruit par le feu, ni par l'eau, ni par le vent.*

En fait c'est simplement une auto-destruction, ce sera par le fait même de leur propre esprit où leur destruction est inhérente à leur état même. Pourquoi ?

Parce qu'en fait, on va considérer que ce sont des états très très subtils et que, au moment même, à l'instant même où ils se manifestent dans ces états, se manifeste avec eux le lieu de leur existence.

Donc il n'y a pas une destruction du lieu puis ensuite d'eux, pourrait-on dire. C'est simultané, c'est-à-dire qu'ils sont le résultat de dispositions d'esprit très particulières, donc au moment où ces dispositions ou ces qualités trouvent leur fin, parce qu'elles sont composées, et donc naturellement impermanentes, dans ce cas, les lieux-mêmes qui accompagnent leur existence, se détruisent en même temps qu'eux-mêmes.

Ce qui fait que c'est une façon de dire qu'ils ne se manifestent pas dans ces états, suite ou dû à ce qui est développé pour les autres états de stabilité mentale, qui sont justement cette excessive – c'est le défaut de

la qualité – excessif raisonnant, ensuite saisie de cette souplesse, et ensuite saisie de ce va-et-vient du souffle ou cette forme de stabilité, ce n'est pas le cas, donc ils ne seront pas détruits, ces quatrièmes *dhyanas* par le feu, par l'eau et par le vent, mais par contre, ce serait comme une sorte d'auto-destruction de leur état quand il arrive à son terme.

D'ailleurs vous voyez une citation qui nous le rappelle en disant que ces êtres, on parle là de leurs palais incommensurables གཞལ་ཡས་ཁང་ *gzhal med khang*, leurs palais incommensurables sont impermanents et ces êtres, de la même manière qu'ils surgissent, de la même manière se détruisent, c'est-à-dire on dit à la fin ལྷུང་རྩེག་ *byung jig* pour dire leur mode de manifestation et leur mode de destruction vont de pair.

Pour pouvoir envisager tout ce qui est décrit ici, il faut aussi se rendre compte que dans la tradition bouddhiste on va parler de quatre modes de naissance. Parce qu'il y a différentes manières d'arriver à l'existence :

- la plus connue est la naissance par matrice,
- il y a bien sûr la naissance par l'œuf,
- il y a les naissances littéralement dites par chaleur, qui est le développement des bactéries, etc.,
- et puis il y a la quatrième forme de naissance qui est dite « miraculeuse », on pourrait dire aussi naissance spontanée.

Tout ce qui est insectes et autres sont associés à la naissance par la chaleur.

Et ces naissances « miraculeuses » ou immédiates qui sont en fait des productions mentales, et qui sont les états des *devas*, les états de demi-dieux, par exemple qui en sont l'expression, mais pas uniquement.

Je vous dit ça, parce que finalement ça peut aider à la compréhension de ce passage qui traite d'une cosmogonie traditionnelle mais qui est aussi en rapport avec différents modes de naissance, et je pense que si on est sensible au fait qu'il y a différents modes de naissance, on peut alors envisager plus facilement ces différents types d'existence.

Tout ça, c'est pour རགས་པའི་མི་རྟག་པ་ *rags pa'i mi rtag pa*, c'est-à-dire l'impermanence grossière, littéralement. Quand on parle de grossière, ça veut dire l'impermanence qu'on perçoit, qu'on voit, donc tous ces exemples sont des exemples de destruction des contenants, c'est-à-dire des mondes dans lesquels on vit, que l'on peut plus ou moins constater.

### *L'impermanence subtile*

Ensuite il y a un deuxième type d'impermanence, et c'est l'impermanence subtile dont il est question.

Il y a trois exemples qui sont donnés, ou trois moyens par lesquels on va pouvoir réfléchir à cette impermanence subtile. Et les trois exemples sont d'une part, le changement des saisons, d'autre part, c'est le fait que le soleil se lève et que la lune, donc le mouvement des astres on pourrait dire, le fait que le jour succède à la nuit, que la nuit succède au jour, et puis le troisième moyen d'y réfléchir, c'est l'immédiateté, plutôt l'instantanéité, l'impermanence en tant qu'instantanéité, qui sont, nous dit Acharya-la, qui sont subtils parce qu'on ne peut pas les voir, même dans le cas de ces exemples.

#### Le changement des saisons

Là on se sert des signes du printemps, mais ça ne signifie pas qu'on voit les saisons [il faudrait qu'on prenne le temps d'y réfléchir, je ne sais pas s'il l'abordera, sinon vous lui posez la question].

Dans le texte, on voit la description qui est faite des signes du printemps, ce serait plus juste de le comprendre comme signes. Donc on parle de la terre qui devient plus molle, plus souple, on parle aussi de la couleur qui change, là on utilise la couleur rouge, -pour nous ce n'est pas très parlant, on dirait plutôt vert -. Ensuite on parle des plantes et des arbres et des fruits qui, petit à petit, bourgeonnent et se manifestent. Tout cela, clairement, est forcément le signe du changement, et donc de l'arrivée du printemps.

Ensuite, pareil pour l'été, ici on parle de cette description en disant que la terre elle-même devient humide, on parle d'humidité pour la terre, on parle de la couleur aussi, on parle d'une couleur bleue – souvent le bleu est associé au vert pour l'herbe au Tibet. Ensuite, les plantes elles-mêmes, les légumes, prennent cette teinte, et donc tout cela sont des signes de l'arrivée et de la transformation du temps en l'été.

Et l'automne avec le sol qui devient beaucoup plus dur, avec cette couleur qui vire au jaune, et avec tous les fruits, les plantes qui vont finir par mûrir.

01.00.03

Et pour l'hiver avec le sol qui gèle, avec tout cela qui devient sec, les plantes qui deviennent sèches, et tout cela est encore un signe d'impermanence.

Il est possible que quand vous entendez tout cela, vous pourriez vous dire : il est gentil Gampopa mais il nous parle des saisons, on sait bien qu'il y a quatre saisons, on peut sourire intérieurement.

#### Comment fonctionnons-nous face à l'impermanence ?

Première chose, comme toujours dans le domaine de l'impermanence, il y a des tas de fois où l'on se dit c'est juste évident, évidemment on réagit comme ça,

Ce qui est extraordinaire, nous dit Acharya, c'est qu'on ne fait jamais le lien, réellement profond, avec l'impermanence, c'est-à-dire on constate que c'est le printemps, on constate que c'est l'été, c'est l'automne, c'est l'hiver, mais on n'arrive pas à se dire : c'est un signe du rappel de cette méditation sur l'impermanence. En fait c'est un peu à ça que nous ouvre Gampopa, c'est à l'idée d'être sensible aux signes de l'impermanence, ça on est encore dans le visible pour ce qui concerne le signe des saisons, mais on verra que c'est plus subtil que ça. Mais en fait chaque fois, ce serait intéressant de se dire : *wake up*, comme nous disait Acharya, comme dans *wake up call*, on se réveille, tout est impermanent, tout le temps, à chaque instant. Donc on retravaille, on réintègre cette notion, c'est ça l'idée.

Autre aspect, c'est le doute que peut-être vous êtes en train de nourrir : je ne comprends pas très bien, on a parlé avant de l'impermanence grossière, là maintenant on est dans la partie où on parle de l'impermanence subtile, mais on nous parle des signes des saisons ; mais les signes des saisons sont bien sûr quelque chose que je vois, donc en quoi est-ce une impermanence subtile ? On peut se poser cette question légitimement.

Mais en fait notre manière de fonctionner, c'est de fonctionner par le biais des similitudes ; ça c'est vraiment quelque chose de très intéressant, parce qu'en fait on associe, et c'est ça le principe de la similitude, c'est-à-dire on associe des choses que l'on voit à des choses qu'on connaît.

Par exemple : on va voir la nuit qui se couche, et on va se dire : ah c'est la nuit qui se couche. Pour qu'on le dise, c'est parce que finalement ça ressemble à la nuit passée, et donc on associe ce que l'on voit à cela que l'on connaît.

Et on va le faire d'une manière encore plus parlante avec par exemple une rivière : imaginons dans une rivière quelqu'un a été emporté par les flots, un jour. Et donc on va arriver et dire : c'est dans cette rivière qu'il est tombé, et c'est cette rivière qui l'a emporté.

On va dire dans la convention langagière, c'est toujours comme ça qu'on exprime les choses, au point d'oublier qu'on fonctionne par similitudes, parce qu'évidemment ce n'est pas cette rivière, la rivière qui avait éventuellement emporté telle personne à un moment ou à un autre, cette eau-là, de cet instant-là, est déjà partie très loin, elle est déjà certainement à l'océan.

Quand on dit « cette rivière-là, l'année passée, a emporté cette personne », on fonctionne par association, par similitude, mais en fait on ne parle pas du tout de la même rivière. On n'est pas conscient même si on le sait, mais on n'est pas conscient du fait de nos conventions langagières, on va dire cette rivière, et pour nous ça s'arrête là, très souvent là.

### Trois types de phénomènes

Après c'est aussi très important de se rendre compte, ça c'est plus général mais c'est directement lié au propos, c'est quand on parle des phénomènes, on va considérer qu'il y en a trois types :

- les phénomènes choses, c'est-à-dire les phénomènes tangibles, qu'on perçoit,
- les phénomènes subtils ou même mentaux, qui ne sont pas forcément perceptibles,
- et puis il y a ceux qui ne sont pas perceptibles, par exemple le temps appartient à cette troisième catégorie, car on ne voit pas le temps ; le temps n'est pas une idée, le temps n'est pas une chose matérielle saisissable, on pourrait dire, et pourtant il y a le temps ; donc le temps n'est pas concevable, et le temps n'est pas visible.

C'est pour cela qu'on a trois types de phénomènes, et le temps appartient à cette troisième sorte de phénomènes. Bien sûr, nous dit Acharya, on regarde notre montre, on regarde l'heure, mais on ne voit pas le temps.

#### Le mouvement des astres

Toujours dans le domaine de l'impermanence subtile, on a aussi le mouvement des astres, c'est-à-dire l'alternance du jour et de la nuit.

Là, pareil, nous dit Acharya, une fois de plus, on ne voit pas le temps qui est à l'œuvre, on ne voit que l'effet du temps qui est à l'œuvre, l'effet du changement, on voit le jour, on voit la nuit, mais on ne voit pas les modes de transition d'un état à l'autre.

Donc c'est de nouveau le *wake up call*, c'est coucou réveille-toi, pour tout simplement nous rappeler qu'il y a une impermanence subtile qui est à l'œuvre tout le temps, non perceptible, et c'est l'idée de méditer cette impermanence subtile.

#### L'instantanéité

Et la troisième forme d'impermanence subtile, c'est justement l'instantanéité, liée au temps, liée aussi aux exemples donnés avant, par exemple la rivière.

Pour nous, notre mode de perception est un mode de perception par association, par similitude, donc de ce fait, on a très largement tendance à penser que, quand on désigne, on désigne la chose, mais en fait ce n'est qu'une désignation, c'est-à-dire on désigne une chose, mais la chose elle-même a changé, donc on ne perçoit absolument pas l'instantanéité qui fait que, d'instant en instant, tout le temps et tout phénomène, tout le temps se manifeste et tout le temps se défait ; tout le temps, de manière constante.

C'est comme la rivière, on dit la rivière, oui mais c'est encore une fois une désignation, mais on y croit quand même, au moment où on désigne, on pense qu'il y a quand même quelque chose. Il y a la rivière, oui il y a la rivière, mais finalement, ce n'est que quelque chose qui s'inscrit dans un flux totalement changeant et un flux qui ne s'arrête jamais, c'est-à-dire c'est un flux d'instant en instant. C'est ce qu'on appelle l'instantanéité.

La réflexion sur la mort et l'impermanence, ça vient questionner l'idée qu'on se fait des choses, parce qu'on est tout le temps dans une représentation, mais aussi dans nos idées, nous avons l'idée de la permanence. རྟོག་པ་ *rtag pa* en tibétain, c'est vraiment l'idée que les choses durent, les choses demeurent, et on perçoit les choses comme cela, on perçoit les choses comme existantes, et quand on dit existantes, ça veut dire qu'elles existent vraiment, et si elles existent vraiment, c'est donc qu'elles sont permanentes.

Donc ça c'est notre manière, notre construction psychologique ou psychique. En fait l'impermanence est pour nous rappeler que non ça n'est pas comme ça. On les désigne mais elles n'ont rien de permanent, elles n'ont rien qui les rendrait existantes vraiment comme nous on imagine.

On est obligé de constater, nous dit Acharya Kunchok Tenzin, que le concept de l'impermanence, la réalité des phénomènes impermanente, vraiment si on regarde, on ne l'accepte pas si facilement.

Alors, parmi ce que l'on devrait accepter, ne parlons même pas de la mort et impermanence, notre propre mort, c'est encore plus difficile d'accepter.

Donc là on ne parle que des signaux, parce que c'est de cela dont il est question, ce sont les signaux qu'on repère, ce sont les signaux qu'on repère dans le monde, les signaux qu'on repère sur nous, sur le corps, ce sont les signaux que l'on peut repérer du sommet de notre tête jusqu'à la plante de nos pieds.

Si on commence à regarder, on va voir les signaux de l'existence de l'impermanence, pourrait-on dire, ou les signaux de l'impermanence, donc ce sont ces signaux qu'il nous faut repérer.

01.15.00

Ce qu'il y a de très particulier pour nous, c'est qu'on ne se rend pas à l'évidence, on a beau le savoir d'ailleurs, mais on ne se rend pas à l'évidence, c'est-à-dire on n'accepte pas au fond de nous, on n'accepte pas le signal qui nous est donné.

Par exemple, je vois poindre quelques cheveux blancs, c'est un signal. Il y a les premières rides, c'est un signal. Tout cela est un signal, mais d'une manière générale, on ne va pas l'envisager, on va peut-être masquer le cheveu blanc qui est train d'apparaître, on va peut-être utiliser une crème pour avoir moins de rides.

Quoiqu'il en soit, tout cela sera la manifestation de notre grande difficulté à accepter les signes de cette impermanence.

Là, jusqu'à présent, on a couvert à peu près, dans les très grandes lignes, l'impermanence grossière, l'impermanence subtile.

## **LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXION SUR L'IMPERMANENCE**

Une chose que j'ai envie d'encore mentionner, c'est la notion de bienfait qui est à la fin du chapitre, mais la notion de bienfait est très importante, parce que, bien sûr, c'est important qu'on soit conscient de pourquoi ça nous est utile, en quoi ça nous est utile de réfléchir à tout ça.

### *Accepter la mort et l'impermanence*

D'abord ça nous permet justement de nous rendre à l'évidence, c'est-à-dire que, réfléchissant à la mort et à l'impermanence, c'est se dire : on ne peut pas s'y soustraire, c'est quelque chose qui se manifeste forcément, et ça va nous permettre de faire un chemin pour accepter cela.

### *La notion de préparatifs*

Cela va nous permettre aussi de mieux comprendre que, très naturellement, une foule de choses peuvent permettre notre mort et impermanence, et très peu de choses, finalement, nous garantissent le maintien de notre existence.

Acharya Kunchok Tenzin nous dit : j'utilise un exemple pour un peu comprendre à quoi ça pourrait nous servir. Imaginons que demain nous ayons un interview pour un nouveau job. On va se préparer, on va préparer nos réponses, nos questions, on va préparer notre aspect, on ne va pas y aller comme ça, on va y aller au mieux de sa forme, on va essayer de faire bonne figure, de bien se présenter, etc. Tout ça est tout à fait logique, et on va donc entamer des préparatifs, donc il est question de faire des choses avant ce qui se produit.

Donc la notion de préparatifs, cette réflexion de la mort et de l'impermanence est liée aux préparatifs.

Donc, c'est bien de cela dont il est question, c'est-à-dire que la mort et l'impermanence, c'est une occasion de se préparer, finalement, parce que, de toute manière, c'est d'abord se rendre à l'évidence que c'est inévitable, nous sommes inscrits dans l'impermanence, on n'évite pas la mort et l'impermanence, et donc la meilleure des choses qu'on ait à faire, et c'est très positif, on s'y prépare.

Donc cette préparation devient très utile, d'autant plus utile dans une perspective spirituelle, parce, finalement, si dans une perspective spirituelle, nous désirons réaliser l'éveil, elle nous amène donc à nous dire ou à nous rappeler qu'il est nécessaire de se préparer pour cela justement.

Et même si on n'évoque pas l'éveil ultime et sublime d'un bouddha pleinement réalisé, si on parle simplement d'une libération, c'est-à-dire libération, là c'est une manière de faire référence aux états des Shravakas, des Pratiekabouddhas, d'états qui ne sont pas encore la pleine réalisation de l'éveil mais simplement libération des contraintes du cycle des existences, déjà pour cela, il va nous falloir avoir une grande conscience de la mort et de l'impermanence, c'est ce qui nous amène à la libération.

Et même s'il n'est pas encore question pour nous de pouvoir parvenir à ces états de réalisation, rien que pour obtenir un état d'existence favorable tel que humain ou même *deva* pourquoi pas, la mort et

l'impermanence est quelque chose qui va nous aider dans ce sens, c'est-à-dire à établir les bonnes conditions d'existence, et bien sûr allant dans ce sens sur la conséquence des actes, à ne pas sombrer dans les états d'existence défectueux qui découlent des actes nuisibles.

### *Que notre pratique du Dharma aille dans le sens du Dharma*

Autre bienfait : ça va nous permettre de faire que notre pratique du Dharma, comme on le dit en tibétain མོས་མོས་སུ་འགྲོ་བ་ *chos chos su 'gro ba*, c'est-à-dire que notre pratique du Dharma aille dans le sens du Dharma. On peut pratiquer le Dharma, évidemment c'est ce qu'on fait d'une manière ou d'une autre, mais est-ce que notre pratique du Dharma va dans le sens du Dharma ? Ça c'est une autre histoire. Et donc la réflexion sur la mort et l'impermanence, c'est ce qui va nous permettre de faire que notre pratique du Dharma devienne le Dharma, ou plutôt, littéralement aille dans le sens du Dharma.

D'une manière très claire, tant qu'il y a une forme d'attachement, alors grossier ou subtil, mais d'attachement à cette existence comme une espèce de fin en soi, il n'est pas possible réellement de faire que le Dharma aille dans le sens du Dharma.

Clairement pour cela, il nous faut nous libérer de cette emprise d'un attachement qui nous fait saisir cette existence comme une fin en soi, et ça c'est la réflexion sur la mort et l'impermanence qui nous place dans un autre rapport, dans une autre compréhension, et c'est ce qui va nous permettre aussi de faire que le Dharma aille alors dans le sens du Dharma, que la pratique qui est la nôtre aille dans le sens du Dharma.

### *L'impermanence est bienfaisante au début, au milieu et à la fin*

Ensuite l'impermanence est utile, la formule est : elle est vertueuse, elle est bienfaisante au début, au milieu et à la fin.

#### *L'impermanence est bienfaisante au début*

D'une manière très simple, c'est dire qu'on voit bien que nous, vivant ici dans les mondes qui sont les nôtres, dans les conditions qui sont les nôtres, nous sommes touchés par la maladie, par la difficulté, etc. Si finalement, cette impermanence qui se manifeste aussi de cette manière, ne nous touchait pas, jamais on n'aurait conscience finalement de l'impermanence ni de l'imperfection des choses.

Finalement, l'impermanence peut être vue comme on parle de སྐུལ་མ་ *skul ma* c'est-à-dire une incitation. Quand tout va bien, on n'y pense pas, donc finalement quand les choses changent et que ça les rend difficiles pour nous, c'est une incitation aussi à la conscience, à la pratique spirituelle, etc.

Donc elle est vertueuse au début.

#### *L'impermanence est bienfaisante au milieu*

Quand on dit utile au milieu, c'est pour nous permettre d'avoir recours à l'énergie qu'elle produit, c'est-à-

dire éviter la procrastination, éviter de remettre au lendemain sans cesse, et de trouver l'énergie aussi dans la pratique du Dharma, parce qu'elle nous ramène toujours cette conscience de ce qui est essentiel, et donc elle est utile aussi au milieu, c'est-à-dire quand nous sommes engagés dans la pratique spirituelle.

*L'impermanence est bienfaisante à la fin*

Et bien sûr, en toute fin, parce que c'est aussi ce qui est en toute fin va nous amener à la réalisation, va nous amener à la libération, et donc elle aura été utile jusqu'à la fin, pourrait-on dire.

Et donc elle est utile au début, elle est utile au milieu, et elle est utile à la fin aussi.

Il y a un dicton qui nous dit ceci [ je ne sais pas si c'est tiré des textes, ou si c'est un dicton de la sagesse populaire bouddhiste ] :

*Le corps de l'éléphant est précieux.*

On peut le comprendre dans son contexte asiatique, il est précieux, et le dicton nous dit :

*Le corps de l'éléphant est précieux et d'une très grande valeur, mort ou vivant.*

Parce que même mort, il coûte quelque chose, et il vaut quelque chose. Et donc le dicton complet est :

*Le corps de l'éléphant, vivant ou mort, est précieux, et parmi les pensées que nous avons, la pensée, la conscience de l'impermanence est la plus précieuse.*

### *Aborder notre mort de manière détendue*

Et en toute fin, finalement, toujours dans les bienfaits, la pensée de la mort et de l'impermanence nous est extraordinairement utile, parce que ça nous détend, ça veut dire qu'on peut aborder notre mort de manière détendue.

Dans la pratique du Dharma, on va considérer qu'il y a trois différents types de qualités pour beaucoup de choses ; pour les pratiquants, c'est la même chose, il y a des pratiquants excellents, intermédiaires, et moindres.

Pour un pratiquant de type excellent, c'est-à-dire une très puissante, profonde réalisation, pour lui, finalement, pour lui, pour elle, pour cet individu, la mort peut être même un moment de réjouissance.

01.30.03

Pourquoi ? Parce que ce corps, c'est très bien, on en change, c'est comme un vieux vêtement, on peut laisser ce corps de côté, on peut se réjouir de l'accomplissement fait, de la possibilité de reprendre une autre forme de naissance, d'existence, de poursuivre cette activité, et donc la mort est vue comme simplement un changement finalement heureux.

Et pour un pratiquant, une pratiquante, ne serait-ce que de capacité intermédiaire, déjà cette mort et cette impermanence, c'est-à-dire cette réflexion, cette méditation sur cela va lui permettre de ne pas être effrayé, alors qu'en général c'est effrayant. Là ça va permettre à cet individu d'aborder les choses avec paix, avec calme.

Et pour le pratiquant le moindre, donc de moindre qualité, cette personne, cet individu va pouvoir déjà, et c'est déjà une très belle chose, pouvoir aborder sa propre mort et donc l'impermanence sans regret.

Parce que, de toute manière, c'est bien clair, ce qui, intérieurement dans notre esprit nous fait souffrir, ce sont les peurs, les craintes, les inquiétudes.

Et il ne pourrait pas y avoir cette intensité de douleur, de souffrance psychique, s'il n'y avait pas une puissante identification.

### *La crainte salutaire de se questionner sur ce que l'on a fait*

Donc il nous faut vraiment comprendre que toute cette réflexion sur l'impermanence, ce n'est pas comme une espèce de menace, comme si on était en train de dire : vous voyez, parce que rien ne dure, vous allez tout perdre, vous allez juste vous retrouver séparé d'avec vos proches, etc., ce n'est pas une menace, ce n'est pas comme une espèce de prophétie effrayante, ce n'est pas du tout vu de cette manière-là.

Tout ça est complètement naturel, tout ce qui est de l'ordre de l'impermanence n'est pas fait pour nous faire peur. Maintenant si la réflexion sur la mort et l'impermanence doit nous faire peur quelque part, pourrait-on dire, c'est surtout en termes de conscience.

Avons-nous, alors qu'on a réfléchi à la mort et à l'impermanence, avons-nous fait, ou avons-nous pris en compte ce qu'elle nous dit ? C'est-à-dire avons-nous développé les vertus que nous voulons et que nous souhaitons vraiment développer ? Avons-nous fait les actes qui doivent être faits, et qui portent du sens en eux ?

Donc s'il est question de faire s'élever de la crainte, c'est une espèce de crainte salutaire qui devrait s'élever en nous faisant nous demander si justement, à l'aune de la réflexion sur la mort et l'impermanence, si nous avons fait ce qu'il faut, si vraiment nous n'avons pas de regret, si nous avons mis en place les actes qu'il nous faut, si nous avons œuvré à l'accomplissement profitable, etc.

Quand on évoque des situations naturelles, évidentes, telles que le fait qu'on ne peut pas imaginer qu'on demeurera toujours avec ceux qu'on aime et qui nous sont proches, on ne peut pas imaginer que nous pourrions emporter avec nous la moindre de nos possessions et richesses, etc., tout cela est juste normal, tout cela, on ne peut pas même vouloir que ça ne soit pas le cas. C'est le cas, et c'est totalement inévitable, il n'y a vraiment aucun problème avec ça. On n'a d'ailleurs aucun contrôle là-dessus, donc parce que nous n'avons aucun contrôle, il n'y a aucune raison de s'inquiéter, vu qu'on n'a pas de maîtrise sur cela.

Maintenant de manière très claire, où avons-nous de la maîtrise ?

C'est ce sur quoi l'impermanence nous rend sensible, c'est-à-dire elle nous rappelle que nous pouvons choisir nos actes, elle nous rappelle que nous pouvons développer de la vertu et décider d'abandonner la négativité, de mettre en place ceci ou cela.

Et en fait, la réflexion sur la mort et l'impermanence va nous permettre de nous concentrer ce sur quoi nous avons une maîtrise, là nous avons une maîtrise, là nous pouvons faire en sorte de ne pas avoir de regret au moment de notre mort, là on peut le faire, mais sur la nature même des situations impermanentes, on ne peut strictement rien faire. Donc ça nous permet de nous placer dans la juste perspective, en cherchant à avoir prise sur ce sur quoi nous pouvons avoir prise, pas sur ce sur quoi nous ne pouvons pas avoir prise.

Voilà pourquoi j'évoque cela. Certes méditer sur la mort et l'impermanence, c'est très bien, il n'y a pas de doute, mais il faut aussi savoir à quoi ça nous sert, et donc d'avoir en arrière-plan ou en ligne de mire peut-être aussi, d'avoir cette conscience des bienfaits liés à la réflexion sur la mort et l'impermanence.

On va arrêter là. Mon souhait est que vous puissiez, nous dit-il, bénéficier de cette réflexion sur la mort et l'impermanence, j'avais vraiment envie de rajouter cette dimension des bienfaits, parce que je pense que c'est vraiment très utile dans la perspective de cette réflexion sur la mort et l'impermanence.