

Tout d'abord, je tiens à vous remercier d'être ici, et vous exprimer le fait que je suis très très heureux de pouvoir vous retrouver et continuer l'explication du *Dhagpo targyen*.

Mon espoir est que, grâce à ces explications, cela puisse nous permettre de mieux comprendre le sens de ce texte, de pouvoir petit à petit aussi échanger, réfléchir à ce qu'il contient.

Acharya Kunchok Tenzin a une proposition pour aujourd'hui : ce serait intéressant de passer une heure à voir les aspects théoriques concernant l'impermanence, puis garder une demi-heure pour un échange entre nous.

Introduction

Certainement c'est clair pour tout le monde, mais disons, comme traditionnellement on le rappelle, on rappelle le thème, le sujet : c'est bien de *L'Ornement de la libération* que nous allons traiter, parler, réfléchir.

Je suis certain que c'est clair pour la majorité d'entre vous, voire même tout le monde, ces six points du *Dhagpo targyen* sont les suivants :

- la cause,
- le support,
- les circonstances, avec la rencontre avec l'ami spirituel,
- les moyens,
- l'accomplissement, le fruit,
- l'activité.

Là traditionnellement, on rappelle toujours où nous en sommes dans le texte. C'est pourquoi ici Acharya Kunchok Tenzin nous rappelle que nous avons vu le premier point, la cause, donc le *tathagatagarbha*, nous avons vu le deuxième, le support, la précieuse existence humaine libre et bien pourvue, nous avons vu le troisième, bien sûr dans les grandes lignes, le troisième qui est la rencontre avec l'ami de bien, et nous voyons maintenant ce qu'on appelle en tibétain མཁུ་ *thabs*, *thabs* c'est la méthode, ce sont les moyens qui sont les différentes instructions de cet ami de bien.

QUATRIÈME PARTIE

LA MÉTHODE : LES INSTRUCTIONS DE L'AMI DE BIEN

(suite)

Ce qui est bien de savoir, c'est que la structure du texte, ou l'organisation du texte fait que la majeure partie des chapitres qui concernent ce point, ce quatrième point qu'on appellera *thabs* ou les moyens ou les instructions libératrices, en fait il y a seize chapitres, ces chapitres expliquent les quatre points majeurs qui sont traités dans cette partie, dans cette grande partie.

Et ces quatre points principaux qui sont traités dans toute cette partie dite moyens ou méthodes, sont donc :

- premièrement, la réflexion sur la mort et l'impermanence,
- la deuxième réflexion porte sur ce que l'on appelle la défectuosité des existences, ou l'imperfection des existences conditionnées,
- le troisième point indique le développement de l'amour et de la compassion,
- et le quatrième point est l'apprentissage des façons de développer tout ce qui recouvre le sens de la *bodhicitta* ou les moyens qui vont nous permettre d'atteindre l'éveil.

Rappelons que ces quatre points qui sont traités dans cette grosse partie d'explications, ont beaucoup d'importance, ce n'est pas du tout un hasard qu'ils soient mentionnés, parce qu'en fait, ces quatre points sont exposés comme un ensemble de quatre antidotes qui vont nous permettre de contrecarrer, pourrait-on dire, les quatre freins ou empêchements à l'obtention de l'éveil.

Ces quatre points, pour les rappeler, sont :

- premier, en tibétain on dit ཚེ་འདི་ཉི་སྤྱོད་ཡུལ་ལ་ཚགས་པ་ *tshe 'di'i spyod yul la chags pa*, le fait d'être attaché aux expériences de cette existence,
- ensuite deuxième point, c'est སྲིད་པའི་བདེ་བ་ལ་ཚགས་པ་ *sri pa'i bde ba la chags pa*, cela veut dire être attaché au bonheur du cycle des existences, on peut rajouter, bonheur ordinaire,
- troisième point, c'est ཞེ་བའི་བདེ་བ་ལ་ཚགས་པ་ *zhi ba'i bde ba la chags pa*, cela veut dire l'attachement aux félicités du nirvana,
- et quatrième point, སངས་རྒྱལ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་མི་ཤེས་པ་ *sangs rgyas sgrub pa'i thabs mi shes pa*, ça veut dire la non-connaissance des réels moyens qui nous permettent de réaliser l'éveil.

On explique quatre antidotes à ces quatre freins ou obstacles.

CHAPITRE IV MÉDITATION SUR L'IMPERMANENCE (suite)

Nous en sommes toujours au chapitre sur l'impermanence qui est le développement du premier antidote qui contrecarre le premier obstacle.

Si on prend ce chapitre sur l'impermanence et que l'on observe comment il est organisé, il y a trois parties :

- une partie, ce sont les distinctions, on fait le distinguo entre différentes formes d'impermanence,
- la deuxième partie, c'est སློམ་ཐབས་ *sgom thabs*, ce sont les moyens de méditation, comment nous nous engageons dans la méditation sur l'impermanence,
- le troisième point, ce sont les bienfaits de cette méditation.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'IMPERMANENCE (suite)

Si on prend le premier, c'est-à-dire les distinctions, il y a deux points que l'on peut faire concernant l'impermanence, ce sont d'une part l'impermanence des contenants, et l'impermanence des contenus.

On a déjà vu globalement le premier point c'est-à-dire l'impermanence des contenants. On a rapidement abordé le deuxième.

Juste pour rappel, concernant l'impermanence des contenants, on voit que le texte est organisé en nous amenant à réfléchir :

- d'une part, premièrement, à l'impermanence sous une forme grossière, on appelle ça རགས་པའི་མི་རྟག་པ་ *rags pa'i mi rtag pa*,
- et puis la deuxième forme qui est སྤྱ་བའི་མི་རྟག་པ་ *phra ba'i mi rtag pa* qui est la forme subtile d'impermanence.

Tout cela concernant le contenant.

On va aborder maintenant le contenu, les êtres.

C'est vrai aussi que ce thème, ce sujet sur l'impermanence, parfois au départ, peut être effrayant, inquiétant, on n'est pas très à l'aise avec. La meilleure méthode pour contrecarrer ces impressions qu'on peut avoir, ces craintes, frayeurs, c'est de se souvenir des bienfaits, c'est vraiment important, encore et encore d'avoir conscience des bienfaits. Comme dit Acharya Kunchok Tenzin, ça va pouvoir ouvrir l'esprit, on va vraiment pouvoir ouvrir notre perspective, et ça va nous aider.

On va poursuivre là où nous nous en étions arrêtés, voir ce qu'il en est de cette impermanence du contenu.

Mais tout d'abord, il est important, vu que là on va entamer une phase d'écoute, d'être bien conscient de la motivation avec laquelle on le fait.

L'impermanence des êtres qui peuplent l'univers

Concernant le contenu, les êtres qui sont dans ces mondes, on pointe deux aspects, c'est ce qu'on appelle གཞན་གྱི་མི་རྟག་པ་ *gzhan gyi mi rtag pa* et རང་གི་མི་རྟག་པ་ *rang gi mi rtag pa*, c'est-à-dire l'impermanence d'autrui, autrui dans le sens très large, tout ce qui est autre que nous en fait, et puis notre propre impermanence.

00.15.05

L'impermanence des autres

Le premier point est assez simple, dans le sens où on mentionne ici fondamentalement que, concernant autrui, on le dit un peu avec une formule, on pourrait dire que tous les êtres des trois sphères d'existence, donc sphère du désir, forme et sans-forme, tous les êtres vivant où que ce soit, sont tous impermanents. Il

y a d'ailleurs une citation dans le *Dhagpo targyen* qui nous rappelle cela.

Dans le texte résumé, on parle de ces trois sphères d'existence, - [je l'ai rapidement mentionné ici, Acharya Kunchok Tenzin les reprend] -. On peut parler :

- soit des sphères du désir, ce sont tous les différents états d'existence de notre monde, pourrait-on dire, il y a aussi des sphères d'existence plus subtile comme la forme et le non-forme, c'est une possibilité de voir, de comprendre ces trois domaines d'existence.
- On peut le comprendre d'une manière différente en considérant qu'un type d'existence, ce sont toutes les existences célestes, ensuite toutes les existences terrestres, et puis toutes les existences telluriques, par exemple les nagas et autres, donc tellurique, sous la terre. Donc au-dessus, dans les cieux, sur terre et sous la terre.

Notre impermanence personnelle

Ensuite il y a sa propre impermanence. Sa propre impermanence va s'appuyer sur l'impermanence constatée d'autrui pour ramener cette impermanence à nous et comprendre qu'en fait, quand on parle d'impermanence, on n'échappe pas à ce que l'on constate.

Ce qui est indiqué ici, c'est qu'il est question pour nous de prendre conscience de l'impermanence dans son sens large :

- quand on parle, par exemple, de l'impermanence de notre propre corps, de l'impermanence de nos richesses, de nos biens, de nos positions, de nos avantages, etc., d'une part,
- par rapport à l'impermanence d'autrui, c'est aussi l'idée de repérer les signes de l'impermanence, c'est-à-dire que, quand on entend, on voit les signes manifestes de cette impermanence qui touchent autrui, de prendre l'habitude, - et c'est ça l'objet de l'entraînement pour nous -, c'est de prendre l'habitude de ramener ces signes d'impermanence à nous-mêmes, de les appliquer à nous-mêmes.

Quand on réfléchit à sa propre impermanence, on aborde ensuite les moyens que l'on peut utiliser pour prendre conscience de cette impermanence.

- Premier point, རང་གི་འཆིབ་བསྐྱེལ་པ་ *rang gi 'chi ba bsgom pa*, c'est réfléchir à sa propre mort, littéralement c'est cela méditer, réfléchir à sa propre mort.
- Deuxième point, འཆིབའི་མཚན་ཉིད་བསྐྱེལ་པ་ *'chi ba'i mtshan nyid bsgom pa*, c'est la réflexion sur les caractéristiques même de la mort ou de ce que veut dire la mort.
- ཚོ་འཇོག་པ་བསྐྱེལ་པ་ *tshe 'dzad pa bsgom pa*, réfléchir au fait de l'épuisement de l'existence, c'est-à-dire d'instant en instant elle s'épuise.
- C'est le fait que nous allons devoir, d'une manière irrévocable, incontournable, devoir se séparer de tout, de son propre corps, ainsi que de ses possessions, ses richesses, et c'est le quatrième point.

Cette impermanence est l'impermanence aussi éphémère que les nuages dans le ciel, Acharya Kunchok Tenzin le mentionnait.

Premier point : réfléchir à sa propre mort

Sur cette notion que l'on va méditer sa propre mort, il y a une citation :

*La vie ne cesse de décroître ;
Jour et nuit, elle diminue,
Et rien jamais ne vient l'accroître.
Alors, comment ne mourrai-je pas ?*

C'est vraiment le fait de faire tout un chemin pour se rendre à cette évidence.

On va utiliser aussi, on va s'en rendre compte, on va utiliser différents exemples pour comprendre cette notion d'impermanence, différentes images.

- On va utiliser l'image du sel, par exemple, qui nous rappelle [c'est plus haut dans le texte], qui nous rappelle que tout se dissout.
- On va utiliser l'image des bulles d'eau pour parler du côté éphémère.
- On va parler aussi des images où tout est dispersé par le vent.

Tout cela sont des images de cette impermanence inéluctable.

Deuxième point : réfléchir sur les caractéristiques mêmes de la mort

Ensuite འཇིགས་མཚན་ཉིད་བསྟོན་པ་ 'chi ba'i mtshan nyid bsgom pa, c'est-à-dire ce deuxième point, les caractéristiques mêmes de la mort, c'est le fait par exemple, le fait d'exister suppose la disparition, et c'est aussi la disparition qui se fait d'instant en instant de notre vie. On retrouvera cette notion dans le troisième point. Mais c'est toute l'observation des caractéristiques mêmes ou ce qui caractérise même cette mort inéluctable.

Quand on parle des caractéristiques, c'est aussi vraiment revenir au caractère très manifeste de ce que veut dire la mort. On va utiliser par exemple le va-et-vient du souffle en comprenant que notre vie tient, ne tient qu'à ça, qu'il suffit que notre respiration s'arrête pour qu'alors nous nous transformions en un cadavre. Et donc, après, en fonction des différentes habitudes culturelles qu'on aura, on va disposer de cette dépouille mortelle d'une manière ou d'une autre. Mais il y a quelque chose, encore une fois d'inéluctable, mais on revient aux caractéristiques mêmes, et donc cette respiration, on prend conscience que dès lors qu'elle s'arrête, notre existence est finie.

D'ailleurs avant, Acharya Kunchok Tenzin parlait de la durée d'existence aussi, on parlera de la vie, de l'existence, mais une fois qu'elle est atteinte, cette durée, elle est terminée.

Ensuite on parlera aussi, on pourrait le traduire par l'idée de la non-maîtrise de ce qu'il advient de notre esprit, c'est-à-dire qu'au moment de notre mort, notre conscience [on va le dire comme ça] se sépare de notre corps, et elle va transmigrer ; et là encore, d'une manière totalement inéluctable et avec tout cet inconnu, c'est-à-dire ne sachant pas où nous allons transmigrer.

Troisième point : l'épuisement, l'écoulement de la vie

Le troisième point, *tshe 'dzad pa bsgom pa, dzad pa* en tibétain, ça veut dire s'épuiser, diminuer. C'est toujours le même sujet de l'impermanence, mais on le prend sous l'angle de la durée, de la durée mais surtout en comprenant qu'il y a quelque chose, encore une fois d'inéluctable, dans le fait qu'il y a cette disparition progressive de l'existence, d'instant en instant, elle s'épuise, d'une manière radicale.

Tout en disant cela, je suis bien conscient, dit Acharya Kunchok Tenzin, que ce sont tous des sujets qui seraient qualifiés d'évidences, c'est certain, tout le monde est au courant de cela, on n'apprend strictement rien, pourrait-on dire, du point de vue factuel. Maintenant on va aussi bien sûr comprendre que, si on se met à réfléchir à cela, c'est-à-dire aux conséquences de ce qui est affirmé, et qui ne sont que des évidences, alors là ça change. Parce qu'évidemment, on va se mettre à comprendre beaucoup de choses, et on comprend qu'il y a énormément d'enjeux, même si tout cela apparaît comme des grosses évidences évidentes.

Par exemple, une chose très simple est de se dire : de l'année passée à aujourd'hui, combien de temps s'est écoulé, et de se rendre compte que, vraiment, tout ce qui s'est produit durant cette année-là est totalement épuisé, c'est-à-dire on ne peut absolument plus y revenir, il y a quelque chose de disparu, tout cela a disparu, complètement.

00.30.00

On peut faire cet exercice, et le faire aussi pour des durées de temps beaucoup plus courtes. Ça peut être un mois qui s'est écoulé, prendre conscience de cet écoulement du temps, prendre conscience de l'écoulement de la semaine, du jour qui s'est passé, un jour a complètement disparu, prendre conscience de la même manière de l'impermanence qui se produit d'instant en instant. Il y a vraiment un écoulement, quelque chose que l'on ne rattrape pas.

C'est encore une fois ce caractère inéluctable qui nous amène à comprendre qu'il n'y a pas de maîtrise. Sur ce point précis, c'est-à-dire sur l'écoulement, on pourrait parler aussi du raccourcissement de l'existence, si on veut, mais c'est plutôt littéralement l'épuisement, et sur cet épuisement du temps, sur l'épuisement de notre existence, nous n'avons strictement aucune maîtrise. Encore une fois, c'est une évidence, mais on y revient pour réussir à l'intégrer.

Il y a une citation de Shantideva qui nous parle de l'écoulement du temps et des heures, et des jours et des nuits aussi. Finalement le sens de cela, c'est de se dire : ce serait très bien et ce serait merveilleux qu'on puisse arrêter le temps, mais on ne peut pas arrêter le temps, donc il s'épuise, et de la même manière notre monde s'épuise, notre existence s'épuise.

Il rajoute aussi un élément, c'est qu'on ne peut pas rajouter. Ce serait merveilleux qu'on puisse rallonger. Souvent on va parler de rallongement de l'existence. On ne rallonge pas, strictement parlant. La durée d'existence est telle qu'elle est, c'est-à-dire que je n'ai pas la possibilité de reprendre de l'existence et de reverser comme je le ferais avec un liquide, un liquide s'est épuisé, je le reemplis. Donc il n'y a pas la possibilité de reemplir cette durée d'existence. Et c'est ce que Shantideva ici nous rappelle dans cette citation.

Quatrième point : on se sépare de tout

Ensuite, et c'est le quatrième point, c'est le fait que l'on se sépare de toute chose.

Tout d'abord dans cette séparation inéluctable, cette séparation, ça veut dire aussi devoir se séparer, telle est l'impermanence, devoir se séparer d'avec toutes les personnes qui nous sont chères, que ce soient nos parents, nos proches, nos compagne compagnon, nos enfants, etc. C'est tout d'abord réfléchir à cela. Le fait que toute rencontre suppose une séparation inéluctable.

Et c'est revenir aussi sur le fait que, quand on dit se séparer de tout, c'est aussi se séparer de tous les biens et les richesses, mais en se souvenant qu'on a fait beaucoup beaucoup d'efforts pour les obtenir, on a dépensé beaucoup d'argent ; pourtant, au moment de notre mort, il n'y a strictement rien de tout cela que l'on peut emporter avec soi, pas même la moindre petite chose.

Ensuite notre propre corps : encore une fois c'est une évidence. Mais c'est se rendre compte que tout ce que l'on aura fait, et ce que les autres auront fait, pour aider à faire que ce corps se maintienne en bonne santé, etc., tous ces efforts que l'on fait pour durer aussi bien sûr, malgré tout et d'une manière inévitable, à un moment donné, on doit laisser notre corps, on doit l'abandonner d'une certaine façon, le lâcher, et donc il n'y a pas d'autre issue que celle-là. Donc même ce corps qui nous est si cher, dont on prend soin, lui aussi, nous allons devoir le laisser comme le reste.

A ce propos, il y a cette magnifique strophe des *Trente-sept pratiques des bodhisattvas*, composées par Gyalsé Thogmé Zangpo, - elle n'est pas ici dans le texte -, strophe très parlante où il nous dit :

*Ces êtres qui nous sont si proches, nous allons devoir nous en séparer,
Toutes ces richesses et tous ces biens que nous avons obtenus du fait de nos efforts, nous allons
aussi les perdre,
Cette conscience voyageuse, demeurant dans l'autel du corps, elle-même va partir à un moment
donné,
Se défaire, se détacher des biens de cette vie, telle est la pratique des bodhisattvas.*

Et Acharya Kunchok Tenzin disant : ça rassemble tout ce sens, et c'est bien de la connaître.

Il y a une autre citation de *La Marche vers l'éveil*, qu'on trouve dans le texte :

*Ayant acquis de nombreux biens
Et savouré de longs délices,
Comme un homme dépouillé par les voleurs
Nu et les mains vides, je m'en irai.*

Tout cela pour lequel nous avons beaucoup développé d'efforts, tout cela va nous échapper.

C'est simplement que ça vaut la peine de réfléchir à cela, et d'y réfléchir sous l'angle du sens profond ou ultime en se disant : ce corps, par exemple, pour lequel on conçoit de devoir faire un certain nombre de choses pour le garder, le préserver, comme le reste d'ailleurs, est-ce que finalement cela regarde mon impermanence, est-ce que cela a réellement le sens qu'on y met, qu'on y donne. Et c'est bien sûr une des applications de cette réflexion sur la mort, l'impermanence.

Les neuf points

Ensuite il y a, dans la structure même du texte, ce que l'on appelle les neuf points pour réfléchir à la mort et l'impermanence, neuf points qui sont chaque fois divisés en trois points.

Gampopa propose de réfléchir à ce sujet de sa propre impermanence sous l'angle des neuf points qu'il expose ; ces neuf points, ce sont trois points divisés en trois, chaque fois trois points.

- Le premier de ces points, c'est བདག་ངེས་པར་འཚེ་ *bdag nges par 'chi*, c'est le fait que nous sommes certains de devoir mourir. Il y a trois points qui divisent ce premier point.
- Ensuite le deuxième point, c'est རྣམ་འཚིཆམེད་པ་ *nam 'chi cha med pa*, c'est l'incertitude du moment de la mort, traité sous forme de trois points.
- Et troisième point, c'est le fait qu'au moment de notre mort, rien n'aura réellement d'utilité. Pour arriver à la conclusion qu'effectivement qu'il n'y aura que notre pratique, que notre développement spirituel qui nous sera utile à ce moment-là. Ce point lui-même étant divisé en trois.

C'est la structure globale de ces neuf points.

Premier des trois points : la certitude de notre propre mort

Ces trois points qui divisent le premier, le premier étant cette certitude de notre propre mort, se divise ainsi :

- C'est déjà le fait qu'auparavant il n'y a personne dont on ait entendu parler qui ne soit pas mort. Donc il y a quelque chose d'inéluctable qu'on peut ramener à soi-même.
- Deuxième point, c'est le fait que le corps étant composé, il est donc impermanent.
- Et le troisième point, c'est l'instantanéité qui fait que, d'instant en instant, quelque chose naturellement s'épuise.

Et ce sont ces trois raisons qui sont méditées, qui vont nous amener à considérer la certitude absolue de sa propre mort.

00.45.00

Personne auparavant n'a échappé à la mort

A ce propos, il y a là le premier point c'est-à-dire le fait qui nous amène à considérer que personne auparavant n'a pu échapper à la mort, il y a une citation dans le texte de Ashvaghosha :

*As-tu trouvé, sur terre ou dans les cieux,
Des êtres qui soient nés mais qui ne meurent point ?
L'as-tu entendu dire ? En as-tu même douté ?*

En fait, il nous pose trois questions, d'abord : y a-t-il quelque part où ça se serait produit ? Deuxième question : l'as-tu entendu dire ? Est-ce qu'on est au courant de cela ? Et troisième question : est-ce que l'on a eu des doutes concernant ce point ?

Gampopa poursuit, à la suite d'Ashvaghosha, puis on retrouve Ashvaghosha, il nous dit :

*Les rishis eux-mêmes dotés de pouvoirs miraculeux et d'une clairvoyance insondable
Ne peuvent trouver le moyen de fuir dans un pays où l'on ne mourrait pas.
Tous meurent.*

Acharya Kunchok Tenzin parle des rishis : ici dans ce contexte, on peut le comprendre comme les grands accomplis.

Alors que dire de nous. Et c'est vraiment là faire une référence à celles et ceux qui auraient ces pouvoirs éventuellement. Même s'ils ont de grands pouvoirs, ils n'ont pas celui-là, qui est celui de ne pas mourir.

Gampopa poursuit en disant :

Mais ce n'est pas tout : [parce que] les êtres sublimes comme les bouddhas-par-soi, les grands auditeurs, les arhats finissent aussi par abandonner leur corps.

Là on fait référence à des êtres qui ont atteint les niveaux de réalisation certains, ce n'est pas encore le nirvana complet, mais ce sont de grands états de réalisation libres du cycle des existences. Même des êtres de ce type vont-ils ne pas mourir ? Non, bien sûr, donc forcément, qu'en est-il pour nous ?

Il poursuit avec peut-être encore plus convaincant, c'est-à-dire l'idée ici de prendre comme exemple celles et ceux qui vont atteindre ce corps d'émanation. Gampopa dit :

Les bouddhas eux-mêmes, qui sont venus sur terre parés des marques majeures et mineures, et dont la nature est indestructible comme le diamant, abandonnent finalement leur corps d'apparition.

Ce corps de manifestation que nous percevons. Évidemment, une fois de plus, que dire de nous-mêmes ? À nouveau, c'est vraiment pour se rendre compte que, de quelque manière dont on prend le problème, on ne trouvera pas quelqu'un qui échappe à cela.

C'est aussi une façon, - bien sûr c'est à nous de fournir aussi le raisonnement, c'est certain -, mais c'est une façon de clarifier les doutes, parce qu'on peut, mine de rien, laisser subsister un doute possible : il y a peut-

être quand même un moyen ? Non il n'y en a pas. C'est-à-dire que même si, et là c'est l'exemple donné de ces êtres, même si on a une richesse intérieure extraordinaire, des dons, des qualités, des réalisations absolument fantastiques, il n'empêche qu'on ne va absolument pas pouvoir éviter la mort. Donc si on avait le moindre doute qui subsiste quant à quand même la possibilité d'éviter cela, nous, des êtres ordinaires, comment pourrions-nous prétendre à cet évitement, alors que même des êtres sublimes ne peuvent pas éviter la mort.

Être un être composé

Ensuite, le point d'après, c'est le fait d'être un être composé, c'est-à-dire notre corps [on est toujours dans le premier point, c'est-à-dire la certitude de notre propre mort : d'abord on se rend compte que nulle part quelqu'un n'est pas mort] ; deuxième point, c'est le corps qui est composé. Et composé veut dire qu'il est impermanent, parce qu'il est justement composé, il est donc éphémère et ne peut échapper à la mort.

Inexorablement la vie s'épuise d'instant en instant

Troisième point, elle est inévitable aussi, parce que, de seconde en seconde, d'instant en instant, la vie s'épuise inexorablement. De la même manière, notre existence s'épuise.

Cette notion d'épuisement inévitable seconde après seconde, fait que chaque instant, - on l'a déjà dit mais on en prend conscience - , diminue la durée de cette vie, c'est inexorable, et Gampopa le dit bien : cela ne saute pas aux yeux, c'est-à-dire on ne la voit pas, c'est-à-dire que cet épuisement de l'existence, on ne le voit tout simplement pas, on ne le perçoit pas, on ne le ressent pas.

Trois images : la flèche, le torrent, le condamné

Pour illustrer le fait que, justement nos différentes consciences sensorielles ne sont absolument pas aptes à percevoir pourtant ce qui est une évidence, Gampopa va utiliser trois images pour nous l'illustrer.

Ces trois images sont les suivantes :

- tout d'abord, c'est la flèche décochée par un puissant archer ;
- deuxième image, c'est le torrent qui dévale une montagne ;
- et troisième image, c'est celle du prisonnier qui est amené au lieu d'exécution.

On le voit écrit dans le texte : première image, c'est :

*La corde à peine relâchée,
La flèche de l'habile archer
Vole vers la cible sans jamais s'arrêter.
Il en va de même pour la vie des hommes.*

De la même manière, cette flèche suit son cours dans l'espace, à partir du moment où elle est décochée, elle suit son cours dans l'espace d'une manière inexorable ; vraiment de la même façon, notre existence.

Deuxième image, on la voit aussi expliquée, c'est :

L'image du torrent qui dévale les pentes sans répit, et qui illustre plus clairement encore [nous dit Gampopa] comment la vie ne peut suspendre son cours un seul instant.

Effectivement c'est une image très forte, on voit cette eau qui dévale et c'est vraiment de la même manière notre existence s'épuise d'instant en instant. Strictement rien ne peut retenir ce flot.

Troisième image, c'est celle du condamné que chaque pas amène vers le lieu du supplice rapproche de la mort.

Évidemment c'est une image très forte : chaque pas est forcément un mouvement inéluctable vers sa propre fin, comme nous.

Et ainsi on a terminé les trois premiers des neuf points qui nous indiquent et qui sont résumés dans le premier point qui est donc la certitude de sa propre mort.

On va arrêter là, on ne va pas aller plus loin. Ensuite tout cela est une matière qu'on va devoir intégrer et ça va nous prendre du temps. Comme nous dit Acharya Kunchok Tenzin, l'avantage de cette méditation sur la mort et l'impermanence, c'est que ça va nous aider énormément ensuite à pouvoir décider de s'adonner à ce qui est vertueux, profitable, bénéfique, et clairement opter pour l'abandon de tout ce qui est inutile, négatif, néfaste.

En fait, nous dit Acharya Kunchok Tenzin, si nous sommes encore en train d'errer dans le cycle des existences, chaque fois de naissance en naissance, c'est parce qu'en fait, au fond de nous, nous n'avons pas encore complètement développé cette conscience réelle, profonde de la mort et de l'impermanence.

Milarepa en parle dans un chant, il dit que c'est tout à coup cette prise de conscience de la mort et de l'impermanence qui fait qu'il se rend dans les montagnes, dans les ermitages solitaires, et là il va s'adonner complètement à la pleine libération, et qu'ensuite il se délivre de cette peur de la mort en fait.

Mais tant que cela n'est pas fait, nous continuons notre errance.

Il faut vraiment essayer de se rendre compte que ce n'est pas une question de mots où on aurait élaboré une théorie quelconque. On est en train de parler ou d'essayer de se rendre compte que, là, on traite de la nature des choses, c'est la nature des phénomènes en fait, ce n'est pas autre chose, c'est juste le réel en quelque sorte qu'on essaie de prendre en compte.

01.00.00

C'est aussi l'idée de faire en sorte que notre entraînement dans ce domaine de la méditation, de la réflexion sur la mort et l'impermanence, nous permette de faire face à cela, parce qu'on va devoir faire face, on fait face tout le temps à l'impermanence, et on va devoir faire face aussi à notre propre impermanence.

Là, nous sommes, Acharya Kunchok Tenzin nous le rappelle, nous sommes vingt-huit présents durant cette session zoom, dans quelques années, il faudra le temps qu'il faut, mais on aura tous disparu et c'est d'une manière absolument certaine. Et donc le fait d'intégrer réellement cette notion de l'impermanence, c'est tout simplement quelque chose qui nous permettra de faire le lien, dit-il, entre la réalité des phénomènes et de l'existence, et notre individu. C'est comme relier ces deux et faire qu'on soit en cohérence avec la nature même des choses. Alors, dans ce cas, au moment où la mort se présente, tout simplement, nous sommes face au réel et nous pouvons faire face à ce réel, sinon on est complètement en décalage avec ce réel.

Un élément très important, Acharya Kunchok Tenzin utilise le terme de རྩོལ་ *bro ba* en tibétain, *bro ba*, c'est le goût, c'est l'enthousiasme, on pourrait aussi le dire ainsi, il nous faut du goût et de l'enthousiasme à cette méditation sur la mort et l'impermanence, c'est pour ça qu'il est important aussi de réfléchir aux bienfaits, parce que c'est clair, si on ne comprend pas les bienfaits, on ne trouve pas l'intérêt qu'il y aurait à revenir sans cesse sur le sujet et à essayer d'intégrer cette notion, c'est certain.

On va arrêter pour l'explication maintenant, et garder un petit temps, comme ça a été dit au début, pour un échange questions-réponses autour de ce sujet.

Questions / Réponses

Q. Comment on accueille la pulsion de vie, c'est-à-dire l'envie d'exister, au regard de l'impermanence ?

R. Ici, Acharya nous dit, - et c'est une manière de comprendre cette notion d'énergie vitale de façon très différente -, il reprend cette durée d'existence : si par exemple pour moi, j'ai une durée d'existence de quatre-vingts ans, je ne peux rien faire ni pour ni contre, c'est-à-dire que je ne peux pas rallonger cette durée d'existence, je ne peux pas raccourcir cette durée d'existence, c'est comme ça. Donc ça c'est la notion de durée d'existence.

En fait, cette notion d'énergie vitale, ici dans ce contexte, Acharya Kunchok Tenzin le comprend comme l'énergie vitale qui nous permet d'exister.

Cette énergie vitale, à partir de cette compréhension, et d'un point de vue bouddhiste, dans cette perspective, on va se dire que cette énergie vitale est d'autant plus intéressante quand on œuvre pour le bien de tous les êtres.

On pourrait se retrouver éventuellement même en une apparente contradiction à partir du moment où notre activité pour le bien des êtres est telle que malheureusement la mort met un terme à cette énergie vitale. Là on pourrait dire qu'il y a quelque chose de dommageable en quelque sorte, car évidemment cette énergie vitale va disparaître à un moment donné.

Mais, pour nous, cette énergie vitale peut plutôt se comprendre -évidemment on est dans une autre perspective -, elle va plutôt être comprise comme une occasion pour nous de faire des souhaits, par

exemple, et faire le souhait de pouvoir développer une activité qui soit utile à nous-mêmes, qui soit utile aux êtres, bien plus encore, et donc dans ce cas-là, cette durée de vie, quelle qu'elle soit, va devenir complètement profitable, et c'est plutôt comme ça qu'on comprendra cette notion d'énergie vitale en la mettant en rapport avec cette conscience de l'impermanence.

Q. Acharya parle d'une durée de vie particulière, qui est fixe pour chacun. En même temps, on sait que dans les textes, il y a des maîtres comme Retchungpa, le disciple de Milarepa, qui a « rallongé » sa durée de vie en allant voir une dakini qui lui a donné une pratique particulière parce qu'il ne lui restait plus que quatre ans à vivre, il a été informé de cela. Je pose la question à Acharya de savoir si on a une durée de vie particulière, et dans ma compréhension, cela veut dire qu'il y a des obstacles qui peuvent raccourcir cette durée de vie, et on peut supprimer ces obstacles en faisant des pratiques et en purifiant, et du coup avoir la durée de vie qu'on aurait dû avoir, normale, fixe, et si ma compréhension est juste.

R. C'est à la fois une jolie, une belle question, et une question importante.

En fait, on comprend simplement les choses de manière un peu différente. Pourquoi ? Parce que, du point de vue bouddhiste, dira-t-on, on va considérer qu'il y a deux choses : il y a la durée d'existence, qui, elle, est fixe en quelque sorte, et il y a les aléas de l'existence qui, eux, sont mobiles.

Si, par exemple, on doit avoir une durée de vie de quatre-vingts ans, l'on peut tout à fait mourir avant, il n'y a aucun doute de cela. Ça ne touche pas la notion de durée d'existence, ça touchera la notion de circonstances particulières qui viendront raccourcir notre vie, on peut parler de mort subite, il y a différents termes. Donc on va trouver des pratiques qui écartent ces causes de mort accidentelle, on parlera de cause de mort accidentelle. C'est une manière de dire, ce n'est pas pour parler d'accident au sens propre, c'est pour dire qu'il peut y avoir des circonstances qui vont causer une mort avant qu'elle ne devrait avoir lieu. Mais maintenant ça ne change rien à la durée d'existence, on va considérer que la durée d'existence, elle, est établie d'une certaine manière, et on ne pourra rien faire, et surtout ce que l'on veut dire, c'est qu'on ne pourra rien faire pour l'étendre.

01.15.00

C'est pour ça que Gampopa insiste sur ce point en disant : qui que l'on soit, et d'autant plus pour des êtres ordinaires, il y a quelque chose d'inéluctable, et ce qui est inéluctable, il n'est pas en train de parler des moyens que l'on peut utiliser pour écarter les causes de mort, il est en train de parler de la durée d'existence. Il y a quelque chose d'inéluctable face à la durée d'existence qui, à un moment donné, s'épuise.

Après, je pense aussi, que ce soit dans le cas de Retchungpa, de Nagarjuna aussi – on parle d'une longévité extraordinaire, on donne une longévité extraordinaire à Nagarjuna, par exemple -, tout cela finalement est aussi, mais qui à un moment donné s'épuise, tout cela est aussi des moyens de finalement de nous poser la question et puis nous faire nous rendre compte que même des êtres complètement extraordinaires, sublimes, finissent aussi par devoir même disparaître. Il y a aussi quelque chose de l'ordre de l'exemple édifiant qui nous est donné à travers ces existences exceptionnelles. On parle là clairement d'êtres aux

capacités, aux accomplissements tout à fait extraordinaires, on n'est pas en train de parler de nous-mêmes. C'est ce qui fait que même d'ailleurs, - c'est aussi une réflexion peut-être un peu plus personnelle -, mais toutes ces initiations qu'on peut recevoir, qui sont des initiations de longue vie, c'est, à mon avis, important d'être compris comme quelque chose qui est d'autant plus parlant pour des individus qui ont la capacité de mettre en œuvre ces moyens. Mais sinon, comme ça, pour nous, ce n'est pas de l'ordre de l'évidence. Ce n'est pas parce qu'on va faire ces pratiques, que l'on va vraiment définitivement changer le cours des choses, et donc notre durée de vie.

Q. Après une carrière bien remplie de médecin, la seule chose dont je suis sûr et certain, c'est qu'au final, je n'ai jamais pu empêcher quelqu'un de mourir. Pulsions de vie ?

R. Merci pour ce très bon exemple. C'est effectivement parlant. Il n'y a pas de moyen de contrecarrer la mort.

Acharya Kunchok Tenzin : J'ai une question pour vous.

Ma question revient au choix qu'on voudrait faire. Si on nous donne le choix entre vivre mille ans et vivre une vie où on réussit à réellement intégrer cette notion de mort et d'impermanence, que choisit-on ?

Je vais la formuler autrement en disant : on nous donne le choix entre prendre une pilule de vie qui nous rend réellement immortel, ou alors vivre cette vie, certes mortelle, normale, une existence normale telle que la nôtre, en lui donnant du sens bien sûr. Qu'est-ce que l'on choisit ?

J-M. Falcombello : Je lui ai donné une réponse : moi je ne prendrai pas la pilule de longue vie, ça c'est certain.

Mais Acharya dit qu'il faut donner les raisons. Si vous avez une option, dites mais dites pourquoi.

J-M. Falcombello : Pour moi c'est clair, si je n'ai pas de sens à cette existence, je ne vois pas pourquoi je demeurerai indéfiniment dans cette existence, en ce qui me concerne.

On peut prendre cette question et y réfléchir pour nous-même, et il y a ce groupe WhatsApp Gampopa, réfléchir à ça, et se dire : comment je vis cette question.

AKT : Je vais repréciser la question : on aurait ces deux options. D'un côté, on aurait la possibilité d'avoir cette pilule de longue vie, cette immortelle, on va dire en quelque sorte. Et puis, de l'autre côté, on a une vie normale, certes, mais avec toutes les conditions qui vont nous permettre de parfaitement mettre en œuvre le sens de l'impermanence et la pratique qui en découle, etc. Ce sont là les deux options : pilule de longue vie d'un côté, et de l'autre côté, vie mortelle mais vie mortelle dotée donc de cette pratique et conscience dont on parle. C'est là la question et le choix.

On peut réfléchir à ces deux options : vie avec pilule avec vie éternelle, donc pas forcément vie dotée de beaucoup de sens, et de l'autre côté, vie dotée de tout ce sens d'intégration de la notion d'impermanence, mais pas de pilule de longue vie. Qu'est-ce que l'on choisit ?