

Rappel des sessions précédentes

Il est vrai que, plusieurs fois déjà, nous avons eu l'occasion de voir ensemble cet enseignement de Gampopa sur *L'Ornement de la libération*. Nous l'avons souvent évoqué, et nous allons encore une fois l'évoquer, il y a six points qui composent le *Dhagpo taryen*, *L'Ornement de la libération*, ces six points se retrouvent dans la version condensée et tiennent en six phrases. On trouve ces six phrases au tout début – [je pense qu'elles sont aussi traduites au tout début de la version française] -, rappelons ces six points :

- d'une part le premier, la cause qui est la nature de bouddha ;
- deuxième point, c'est le support, c'est-à-dire la précieuse existence humaine ;
- troisième point, ce sont les circonstances favorables, c'est-à-dire la rencontre avec le maître spirituel ;
- quatrième point, ce sont ce qu'on appelle les གདམས་སྐྱོད་ *gdams ngag*, les instructions libératrices du maître spirituel, sous-entendu qui vont nous permettre de faire le chemin ;
- cinquième point, c'est l'obtention de l'éveil qui résulte sous-entendu de la mise en œuvre de ces instructions ;
- et sixième point, c'est ce qu'on appelle l'activité éveillée qui se déploie à partir du moment où on a réalisé le fruit.

Et en fait, dans ces six points, nous dit Acharya Kunchok Tenzin, on retrouve l'entièreté de tout ce qui est traité dans *L'Ornement de la libération*.

Donc, sur les six points, nous avons vu, bien sûr d'une manière assez brève, nous ne sommes pas rentrés dans tous les détails, mais nous avons vu les trois premiers points, c'est-à-dire nous avons vu la nature de bouddha, donc comme cause, nous avons vu la circonstance comme précieuse existence humaine, et nous avons vu ensuite, troisièmement, la rencontre avec le maître spirituel qui est la circonstance favorable.

On les a vus de manière résumée, je vais juste rappeler quelques points, histoire que nous puissions rafraîchir nos compréhensions sur ces points.

La nature de bouddha

Tout d'abord, revenons sur le principe de cette nature de bouddha. On utilise en tibétain le terme de ས་བོན་ *sa bon*. *Sa bon* veut dire vraiment la graine. Et en fait cette graine, c'est pour dire que nous l'avons toutes et tous. Et ça ne va pas dépendre des efforts que l'on fera pour l'obtenir, dans le sens où si on fait beaucoup d'efforts pour l'obtenir, alors on l'obtiendra plus facilement, et dans le cas contraire, on ne l'obtiendrait que difficilement ; ce n'est pas du tout ça. Nous avons cette graine, ensuite bien sûr des efforts sont à fournir en termes d'actualisation de cette graine, mais c'est la seule chose. Il n'y a pas un individu qui soit dépourvu de cette graine fondamentale.

Ensuite, le fait d'avoir cette graine, est-ce que cela va, du seul fait de la posséder, nous permettre d'obtenir

le fruit ? Évidemment, non, il va nous falloir des causes et conditions qui sont importantes.

La précieuse existence humaine

La première de ces causes et conditions importantes, c'est ce qu'on appelle le support. Le support, on l'entend ici, dans ce contexte, par l'obtention d'une précieuse existence humaine.

Nous évoquons cette notion de support qui est extrêmement importante, la précieuse existence humaine, parce que nous pourrions nous dire : si tous les êtres possèdent cette graine, donc il suffit de la posséder pour que l'on obtienne le fruit. Alors, du même coup, si l'on évoque ces états d'existence qui sont des états conditionnés très fortement par la souffrance, qui sont ces expériences infernales, les états d'esprits avides, les états du règne animal dans toutes leurs variétés, peuvent-ils facilement réaliser l'éveil ? Non bien sûr, même s'ils possèdent cette graine.

Donc il va nous falloir ce support particulier qui est la précieuse existence humaine qui est dotée, d'abord de toutes les libertés, de toutes les richesses qui la qualifient, mais aussi du point de vue, on pourrait dire, psychique ou mental, des trois formes de confiance et de foi. Et donc, à partir du moment où tout cela est réuni, alors nous pouvons parler d'une précieuse existence humaine.

Donc on voit bien que nous avons d'abord besoin de cette graine, ensuite nous avons besoin de ce support. Maintenant on pourrait aussi se dire : à partir du moment où nous avons les deux réunis, tout va bien, et il suffit d'avoir les deux réunis pour que nous réalisons l'éveil.

L'ami spirituel

Cela ne va pas suffire, parce qu'il va nous falloir savoir comment s'y prendre. Et c'est là qu'intervient ce qu'on appelle རྟེན་ *rkyen* c'est-à-dire les circonstances favorables sous la forme de l'ami spirituel ou des amitiés spirituelles, pourrait-on dire, et qui vont jouer un rôle important.

Pourquoi ? Parce que, pour réaliser l'éveil, nous allons avoir d'une part besoin de nous servir de cette précieuse existence humaine, mais nous allons aussi avoir besoin de réunir les deux types d'accumulation, c'est-à-dire de vertu ou d'actes positifs, et de sagesse.

Mais pour cela, cela implique la purification : la purification des voiles grossiers, par exemple tous les kleshas ou émotions ordinaires, mais aussi la purification des voiles subtils. Et donc, savons-nous le faire comme cela ? Non, évidemment, il y a une idée d'apprentissage absolument nécessaire. C'est là qu'intervient le maître spirituel qui est donc un des facteurs très importants dans la réalisation de fruit.

Ces deux purifications, que ce soit le voile des kleshas, des émotions perturbatrices, comme les voiles plus subtils, est-ce qu'ils vont se défaire d'eux-mêmes ? Non, il va nous falloir savoir comment employer les méthodes qui nous permettent la purification de ces différents voiles pour que soit actualisée notre véritable nature.

Et c'est pour cela qu'ici, l'amitié spirituelle importe, parce que ce seront toutes les instructions, ce qu'on appelle les *gdams ngag* que nous allons recevoir et qui vont nous permettre de savoir comment mettre à l'œuvre ces instructions reçues, comment s'en servir. Et c'est grâce à ces instructions qu'alors nous allons obtenir le fruit.

Et nous arrivons là, exactement à ce point, dans le texte, où nous parlons des *gdams ngag*, c'est-à-dire des différentes instructions qui vont nous être utiles, qui vont devoir être mises en œuvre pour obtenir le fruit.

Donc quand on parle, en l'occurrence par rapport au texte lui-même, de ces *gdams ngag*, c'est-à-dire instructions libératrices, cela nous fait arriver au quatrième chapitre. Encore une fois, le découpage du texte dans votre version française et en tibétain peut varier, mais en tibétain, c'est le quatrième chapitre, c'est celui qui traite de la mort et l'impermanence, qui est donc vu comme les instructions libératrices.

QUATRIÈME PARTIE

LA MÉTHODE : LES INSTRUCTIONS DE L'AMI DE BIEN

00.15.00

En fait le chapitre commence - ça n'apparaît pas forcément dans la traduction du français qui parfois simplifie un peu tout le contenu dans le texte tibétain, ou alors qui intervient peut-être à la fin du précédent chapitre, ce qui est possible aussi - ,

mais ce que l'on dit ici, en tous cas dans la version tibétaine, c'est que donc nous avons cette précieuse existence humaine, elle est dotée donc de cette véritable nature, etc., on a d'ailleurs aussi rencontré déjà les maîtres spirituels, nous avons ces instructions, etc. Donc comment se fait-il que finalement nous soyons toujours encore dans le cycle des existences.

Donc on part de cette question : vu que nous avons normalement tout ce qu'il nous faut, comment se fait-il que ça ne se fait pas tout seul ? Donc on part de cette question en se demandant finalement pourquoi nous sommes encore là à errer dans le cycle des existences.

Quatre empêchements

En fait il y a quatre choses qui vont nous empêcher, on parle de quatre empêchements, et ces quatre empêchements sont un frein à l'obtention de l'éveil.

Parmi les remèdes, les antidotes à ces quatre empêchements, le premier justement sera la réflexion sur la mort et l'impermanence, ce qui est vraiment vu comme remède à ces empêchements qui interviennent comme des obstacles nous empêchant, au sens littéral, d'obtenir l'éveil.

Forcément c'est construit sous la forme de questions réponses, donc d'abord la question est : quels sont ces quatre empêchements ?

Premier empêchement : l'attachement aux expériences de cette vie

La première des choses, c'est l'attachement à l'existence ; ça c'est la traduction littérale. Mais ce qu'il nous faut comprendre et ce qu'explique ici Acharya, c'est quand on dit cela, cela veut dire qu'on s'attache à l'idée

de la perpétuité, en quelque sorte, c'est-à-dire on s'attache à l'idée qu'en fait il y a une certaine solidité où les choses sont permanentes, et parce qu'elles sont permanentes, tout va durer tout le temps. Et c'est ce qui, intérieurement, nous permet de nous attacher aux choses, parce que nous pensons qu'elles sont permanentes. Et ça c'est un premier frein.

Deuxième empêchement : l'attachement au bonheur du devenir

Deuxième erreur, c'est སྲིད་པའི་བདེ་བ་ལ་ཚགས་པ་ *sri pa'i bde ba la chags pa*, ça veut dire littéralement s'attacher au bonheur du cycle des existences, *sri pa* dans le sens du cycle du devenir. Qu'est-ce qu'on veut dire par là ? On veut dire qu'en fait, il y a dans les manifestations du cycle des existences, malgré leurs apparences agréables, parfois et heureusement, il y a malgré tout quelque chose qui est profondément conditionné et donc ce ne sont jamais des situations purement idéales. En fait, elles sont imparfaites dans leur nature, même si elles apparaissent comme tout à fait agréables dans leur manifestation. Et ça c'est un deuxième frein, c'est de croire un peu comme une forme de tromperie, c'est de croire que non, le monde, ce qu'on appelle généralement d'une manière très globale le monde, est très agréable, sans voir l'imperfection en fait des existences conditionnées, c'est ce qui est sous-entendu.

Troisième empêchement : l'attachement à la paix du nirvana

Ensuite troisième défaut, encore une fois on utilise en tibétain le terme de གཤམ་ *gegs*, on pourrait dire c'est une interférence, un frein, c'est vraiment quelque chose qui bloque, qui vient faire obstacle aux choses. Ici c'est l'attachement à la félicité, au bonheur de la félicité. Qu'est-ce qu'on entend par félicité ? On utilise le terme tibétain ཞི་བ་ *zhi ba*, c'est le nirvana ; ça traduit une disposition psychique propre aux Réalisateurs solitaires comme aux Auditeurs, c'est un peu des typologies d'individus, mais c'est en gros, c'est l'idée de chercher la félicité du cycle des existences en s'en libérant, mais en s'attachant à cette félicité. Et finalement, s'attachant à cette félicité, sans réellement penser à autrui, en étant un peu comme obnubilé par l'idée d'une libération pour nous-même, l'idée d'une félicité pour nous-même. Et c'est vu là comme, encore une fois, un empêchement.

Quatrième empêchement : l'ignorance des moyens d'atteindre la bouddhété

Et quatrième *gegs* ou erreur ou faute, ça dépend comment on le traduira, en tibétain on dit གཤམ་གྲུན་ *gegs kun 00.21.50*, c'est ici le fait tout simplement de ne pas savoir comment mettre à l'œuvre les moyens qui nous permettent l'actualisation de l'éveil. Et ce qui fait que justement, on a beaucoup d'informations, on a beaucoup de conditions favorables, mais nous sommes encore là, c'est-à-dire encore pris par le cycle des existences. Donc là c'est vu comme un quatrième frein ou empêchement.

La question se pose : à partir du moment où nous avons identifié ces quatre *gegs*, pour reprendre ce terme, ou empêchement, comment s'en défaire ?

Et la réponse toute simple, c'est dire : c'est l'écoute des instructions libératrices transmises par le *kalyanamitra*, par l'ami spirituel ou l'amie spirituelle, qui fera que nous pourrons alors, on parle de སེལ་ *sel*,

c'est-à-dire clarifier cela, c'est-à-dire vraiment dégager de ces quatre empêchements.

Quels sont ces quatre moyens, quatre antidotes qui permettront de nous défaire de ces quatre empêchements ?

Là une version très résumée qui est avant dans la version française, avant le début du chapitre sur la mort et l'impermanence, qui vient nous dire en résumé quelles sont ces méthodes. On retrouve donc, comme je vous l'ai indiqué, ce passage en français avant le début du chapitre sur la mort et l'impermanence, où l'on voit ceci, le résumé nous dit :

*La méditation sur l'impermanence et sur le samsara,
réfléchir à ses défauts et au karma,
ensuite méditer sur l'amour et la compassion,
et faire naître l'esprit d'éveil.*

Ces instructions sont au nombre de quatre et cela condense les instructions.

C'est donc là la partie qui résume, vraiment beaucoup, ces quatre instructions qui seront largement développées ensuite.

Les quatre empêchements dans le *Shépa Chédrel*, enseignement de la tradition sakya

Là, ça nous fait penser, Acharya Kunchok Tenzin nous dit, au *Shépa Chédrel* qui est un enseignement très intéressant qui nous vient de la tradition sakya, et qui nous dit :

- d'abord, si nous sommes attachés à cette vie, donc nous ne sommes pas un pratiquant du Dharma. Tout est à comprendre dans son contexte, mais dans le sens où ça revient justement à cette idée de saisir, de fixer les phénomènes, les choses comme étant permanentes, et ce qui devient un empêchement.
- Deuxième instruction qu'on retrouve aussi dans le *Shépa Chédrel*, donc c'est dire : s'il y a attachement au bonheur de l'existence conditionnée, - parce que *sri pa* il faut vraiment le comprendre comme bonheur conditionné, d'ailleurs on devrait le comprendre comme ça, - donc dans ce cas-là, il n'y a pas réellement de bonheur, dans le sens où c'est un peu l'idée d'une méprise, c'est-à-dire que si l'on est juste, et c'est un peu l'idée de la fascination, si on est juste fixé, encore une fois, à l'obtention de ces bonheurs tout à fait illusoires et trompeurs, donc c'est ce qui nous propulse sans cesse dans le désir de les vouloir encore, et donc ça devient un empêchement à la réalisation ultime.
- Ensuite troisième antidote à l'égard de la troisième méprise, elle est indiquée de nouveau dans le contexte du *Shépa Chédrel*, cet enseignement de la tradition sakya, pour dire : s'il y a attachement, s'il y a une espèce de vue comme si étions obnubilés par le « je », alors on ne perçoit pas la réalité d'autrui, et donc que l'on ne développe pas l'amour et la compassion, c'est tout ce qui est contenu dans cette instruction. Ce qui en fait revient à ce qu'on disait avant, c'est-à-dire que s'il y a saisie, chaque fois il est question d'une fixation finalement, cette fois-ci sur le bonheur, la félicité du nirvana, - ce qui est un sous-entendu ici -, ça veut dire que, finalement, on ne s'occupe que de son sort, parce que l'on aspire à une libération pour nous-même, en laissant totalement de côté le

développement de l'amour et de la compassion, ce qui est un frein à l'obtention de l'éveil.

- Et puis quatrième empêchement, - et après il y aura l'antidote correspondant bien sûr -, c'est le fait de ne pas savoir comment s'y prendre. Et en fait, de ne pas savoir comment s'y prendre, donc c'est-à-dire comment utiliser ces instructions pour obtenir le parfait accomplissement, on retrouve dans le *Shépa Chédrel* de nouveau, ceci exprimé de cette manière en disant : འཛིན་པ་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་མིན་
'dzin pa 'byung ba lta ba min 00.29.35, ça veut dire : s'il y a une saisie, il n'y a pas le surgissement de la vue. Alors c'est très complexe, on pourrait vraiment aller dans le détail, pour dire : si on saisit les choses, dans ce cas-là, il n'y a pas la vue juste.

00.30.00

Quatre antidotes

Donc maintenant ces quatre antidotes en clair, vous retrouverez ces quatre antidotes d'ailleurs dans la version française du texte.

- Premier, c'est la méditation sur l'impermanence ;
- Deuxième, c'est la méditation sur les maux du samsara et sur le fruit des actes, c'est-à-dire toute cette réflexion sur les existences conditionnées et les actes conditionnants, d'où le fait de parler du karma ;
- Troisième, la méditation sur l'amour et la compassion ;
- Et quatrième, la production de l'esprit d'éveil.

Ensuite dans le texte, Gampopa reprend, réexpose encore une fois la logique pour que ce soit bien clair, en disant :

La méditation sur l'impermanence est le remède à l'attachement aux expériences de cette vie.

C'est-à-dire à l'idée qu'il y a quelque chose de solide que l'on puisse tenir.

Ensuite la méditation sur les maux du samsara et sur le fruit des actes, qui va être un remède.

Donc cette méditation sur les maux du samsara et le karma, est le remède à l'attachement au bonheur du devenir, encore une fois à tous ces bonheurs, plaisirs, présentés par le cycle des existences, mais qui sont pris comme tels.

Et ensuite, les enseignements sur la production de l'esprit d'éveil, ce qui sous-entend évidemment le développement de l'amour et de la compassion, vont remédier à notre ignorance des moyens d'atteindre la bouddhité, c'est-à-dire que l'on part là de l'idée qu'il nous faut développer l'amour et la compassion, ce n'est pas quelque chose qui est naturellement présent. Donc on va s'entraîner avec des souhaits par exemple, là c'est vraiment résumé : Puissent tous les êtres obtenir le bonheur et les causes du bonheur, qu'ils soient libres de la souffrance et des causes de la souffrance, pour évoquer l'amour et la compassion.

Ensuite tout ce qui va être inclus dans les enseignements de la prise de refuge, méditation sur les réalités du soi des individus et des choses, etc., et tout ce qui relève des cinq voies, des dix terres, tout cela va intervenir comme ce qui va nous permettre de savoir ce qu'il faut faire pour atteindre l'éveil.

Là on trouve cette partie qui nous dit :

Certains de ces enseignements servent de support à la production de l'esprit d'éveil, d'autres en expliquent la finalité, d'autres encore traitent de la production de l'esprit d'éveil.

Certains enseignements vont parler de la base, du support, donc de la production de l'esprit d'éveil.

D'autres en expliquent la finalité. En même temps, on utilise ici en tibétain le terme de དམིགས་པ་ *dmigs pa*, c'est-à-dire l'intention ou la juste conceptualisation de ceci.

D'autres vont nous expliquer les rituels. A bien comprendre ici dans le contexte : en fait, les rituels, ce n'est pas le rituel pour le rituel, ce sont les moyens, les méthodes.

Ici c'est མཚོད་པ་ *mchod pa*, pas dans le sens de rituel strictement parlant, mais plutôt dans le sens des moyens, c'est-à-dire comment on fait pour utiliser ces différentes méthodes vues comme moyens de développement de l'amour et de la compassion.

Ensuite, il y aura d'autres instructions plutôt d'autres types d'enseignements qui nous expliqueront, བསྐྱབས་བྱ་ *bslab bya* dans le sens des conseils avisés.

D'autres nous expliqueront les bienfaits liés au développement de l'amour et de la compassion.

D'autres nous parleront du résultat de la bodhicitta.

En résumé, ici Gampopa nous dit que finalement en regardant les choses de cette façon, on pourra tout à fait être certain qu'il n'y a pas un point-clé important qui ne soit présent dans les instructions du Mahayana.

Donc il poursuit :

Or, le dépositaire de toutes ces instructions n'est autre que l'ami de bien.

Et c'est là tout l'intérêt. C'est qu'il en est dépositaire et sa fonction est de nous les transmettre.

On retrouve cela dans le *Soutra en forme d'arbre* qui déclare :

L'ami de bien est la source de tout enseignement bénéfique.

dans ce contexte.

L'omniscience repose sur les instructions de l'ami de bien.

Jusque là, c'est toute une partie qu'on pourrait dire d'introduction, comme d'avant-propos, avant la deuxième partie de l'ouvrage où on va arriver sur les chapitres sur la méditation sur l'impermanence, par exemple. Là, c'est vraiment revenir ou clarifier ces quatre obstacles, ces quatre antidotes.

CHAPITRE IV MÉDITATION SUR L'IMPERMANENCE

Ensuite on arrive à la méditation sur l'impermanence et sur son chapitre.

Méditation sur la mort et l'impermanence qui est vraiment vue comme antidote à l'attachement des expériences de cette vie, encore une fois, des expériences dans le sens de ce côté permanent qu'on lui donne.

Et là Acharya Kunchok Tenzin revient sur ce qu'il y a en nous de psychologiquement, psychiquement qui est installé comme tendance ; c'est ce qu'on appelle རྟག་འཛིན་ *rtag 'dzin*, c'est vraiment le fait de saisir la permanence ; on est convaincu, même si on sait que les choses sont impermanentes, on est convaincu que non, quand même, elles sont réellement existantes, c'est-à-dire permanentes, et que donc rien ne va changer vraiment. Et ça c'est une illusion profonde en fait, et c'est ce qui est problématique d'ailleurs.

Et c'est pour ça qu'au tout début du chapitre sur la réflexion sur l'impermanence, on voit cette fameuse citation du Bouddha qui nous dit :

Ō moines, tous les composés sont impermanents.

Quand on dit les composés, il faut vraiment bien comprendre, ici Acharya le souligne, c'est རྩུ་ *rgyu* et རྩེན་ *rkyen*, c'est-à-dire tous les composés sont liés à des causes et conditions. Et dès qu'il y a un ensemble de causes et conditions, de fait, tous les phénomènes sont impermanents.

Et c'est ce que dit le Bouddha. Il dit : དགོས་སྒྲིབ་ *dge slong*, c'est-à-dire *bhiksu*, tout phénomène composé est impermanent.

Ensuite, Gampopa nous pose comme question :

Qu'entend-on par là ?

Qu'entend-on par impermanent ?

Là on va utiliser différentes images, fortes d'ailleurs, on va dire :

Finalement, la fin de toute accumulation, c'est la dispersion.

La fin de tout ce qui s'élève, c'est la chute.

[Je n'utilise pas la version française telle que les choses sont dites, mais plutôt d'une manière plus littérale par rapport au tibétain où on dit vraiment : la fin de ce qui s'élève, c'est la chute.]

La fin de toute rencontre, c'est la séparation.

Et la fin de toute existence, c'est-à-dire de la vie, c'est naturellement la mort.

Et vraiment, si on revient encore et encore, ne serait-ce que sur ces affirmations simples, c'est quelque chose qui va nous être extrêmement bénéfique, nous dit Acharya Kunchok Tenzin, en y réfléchissant, simplement en en prenant conscience.

Et on va se rendre compte qu'en fait cette conscience que nous avons développée progressivement de l'impermanence, est extrêmement importante évidemment dans la perspective de la pratique du Dharma ; elle va être utile au début, elle va être utile au milieu et elle va être utile à la fin.

Pourquoi dire cela ?

C'est parce qu'au départ, c'est cette conscience de l'impermanence qui nous pousse en quelque sorte, qui nous incite à vouloir développer cette pratique du Dharma, cette pratique spirituelle.

Ensuite, lorsqu'on est impliqué dans la pratique elle-même, dans le corps de la pratique, se souvenir que tout ce que l'on fait est impermanent, on pourrait dire cette conscience qu'on en a, est fondamentale.

Et alors quand nous arrivons au fruit, avoir conscience de l'impermanence est fondamental aussi.

Nagarjuna [Cela n'apparaît pas dans le texte traduit.], Nagarjuna nous dit qu'en fait, quand il y a conscience de cela, c'est-à-dire de l'impermanence, il y a disparition de la crainte.

00.45.00

Quand on a conscience en fait que les choses sont destructibles, notre conscience naturelle de l'impermanence se manifeste.

Et si l'on se sert correctement de cette impermanence, finalement, c'est cela aussi qui va nous permettre la réalisation du Dharma.

L'impermanence est à ce point importante que c'est elle finalement qui va nous permettre, on pourrait dire, qui va nous permettre de nous engager dans une pratique authentique du Dharma. Il y aurait difficilement même une pratique du Dharma sans conscience de l'impermanence.

D'ailleurs cela nous fait peut-être penser, dit Acharya Kunchok Tenzin, à Shantideva. Que nous dit-il par rapport à cela ? Il le présente comme cela, bien traduire en français, ce serait :

Il y a demain et la mort, dans le sens de la perspective du futur pour nous, c'est demain, et la mort.

Mais des deux, qui le premier viendra ? On n'en sait rien.

Et donc, conclut-il, ne faisons pas [pour le dire en français familier:] ne faisons pas trop de plans sur la comète, dans le sens que toute construction du genre : ah demain je ferai ceci, cela, tout cela est nul et non avenu.

La vraie conclusion ou la définitive conclusion, arrive après en disant : donc, encore et encore, pense ou conçoit ou intègre cette notion de l'impermanence.

On revient dans le texte, on voit cette citation qui en fait est quelque chose qui a déjà été dit par Gampopa, ensuite il en donne la source, en quelque sorte, c'est la citation des *Chapitres dits intentionnellement*, l'*Udanavarga* :

*Tout ce qu'on accumule à la fin se disperse,
Et ce qu'on bâtit finit par s'effondrer,
Ce qui est assemblé pour finir se sépare,
Et ce qui est vivant disparaît dans la mort.*

Ensuite, on verra que toute cette réflexion sur la mort, l'impermanence, est résumée en trois points.

Ces trois points qui vont charpenter, organiser le chapitre, ce sont :

1. les différents aspects de l'impermanence,
2. comment méditer sur l'impermanence,
3. les bienfaits de la méditation sur l'impermanence.

1-LES DIFFERENTS ASPECTS DE L'IMPERMANENCE

Premier point, ce sont les différents aspects de l'impermanence.

On a là une affirmation générale qui est utile, parce que, nous dit Acharya Kunchok Tenzin, le chapitre de l'impermanence est immense évidemment, recouvre tous les aspects de l'existence.

Mais, en fait, il y a deux aspects qui vont le résumer : l'impermanence du contenant et l'impermanence du contenu, c'est-à-dire l'impermanence de tous les univers et de tout ce qu'ils contiennent.

L'impermanence du contenant

Concernant le contenant, ensuite, on peut faire encore une autre distinction, c'est-à-dire :

- l'impermanence grossière,
- et l'impermanence subtile.

Quand on utilise le terme de རགས་པ་ *rags pa* pour dire grossier, ça veut dire celle qu'on voit, c'est-à-dire on voit qu'il y a des gens qui naissent, des gens qui meurent, il y a des choses qui se font, des choses qui se défont, il y a des choses qui changent. Il y a quelque chose que l'on perçoit qui est de l'ordre de l'impermanence, mais qui est suffisamment manifeste, et c'est ce qu'on entend ici par grossier.

Quand on parle de བྲ་བའི་མི་རྟག་པ་ *phra ba'i mi rtag pa*, *phra ba* c'est vraiment subtil, mais ça sous-entend qu'on ne le perçoit pas avec les yeux, c'est-à-dire on parlera plutôt ici de ce qu'on évoquera comme étant l'instantanéité, c'est-à-dire le fait qu'il y a un changement qui opère d'instant en instant et qu'on ne perçoit absolument pas. Et ça c'est l'impermanence subtile.

L'impermanence du contenu

Ensuite, concernant le contenu, c'est-à-dire les êtres qui se trouvent dans ces univers eux-mêmes impermanents, de nouveau, deux facteurs ou deux caractéristiques, tout simplement :

- l'impermanence d'autrui,
- et notre propre impermanence.

Et pourquoi utilisons-nous ces deux caractéristiques ? Parce que, dans notre expérience fondamentale, il y

a toujours ce qui de l'ordre de autrui, de l'autre, et ce qui est de l'ordre de nous-même. Donc on va observer l'impermanence de cette manière-là aussi, toute l'impermanence des autres, on pourrait dire, ou ce qui est autre, et l'impermanence de nous-même.

Conclusion de cette session

En guise de conclusion, je vais tâcher de résumer les points-clés :

- Premier point lié au contexte. Tous ces enseignements, toutes ces instructions que nous allons recevoir, à partir de là et jusqu'à la fin, finalement, elles interviennent dans cette compréhension qu'il y a quatre types d'empêchements et qu'il va être nécessaire de développer quatre formes d'antidotes pour nous en libérer.
- Deuxième point très important que Gampopa évoquait : c'est qu'il n'y a pas un sujet fondamental que l'on doit connaître et aborder, qui ne se trouve pas dans les enseignements du Mahayana.
- Et il y a ce que nous avons évoqué, on pourrait dire, une sagesse fondamentale qui consiste à l'exprimer en disant : finalement tout ce qui se rassemble se disperse, tout ce qui s'élève chute, etc., et donc de revenir à cette conscience de base de ce que suppose cette dimension de l'impermanence.
- Et dernier point, quand en tibétain on parle de འདུཤེས་ 'du shes, de notions, dès lors que nous acquerrons, que nous avons intégré le fait qu'il y a l'impermanence, que nous nous disons cela, alors effectivement, nous portons cette notion en nous disant clairement : oui, l'impermanence est un fait.

Parce que cette conscience de l'impermanence va nous être utile au départ dans notre pratique du Dharma, en cours de notre pratique du Dharma, et en toute fin de cette pratique du Dharma.

On peut rappeler qu'il y a trois manières dont nous abordons ce chapitre sur l'impermanence, c'est-à-dire :

- les différents types d'impermanence,
- les différents moyens mis en œuvre,
- et les différents bienfaits résultant de cette méditation sur l'impermanence.

Et nous avons là vu de manière très brève les différents types d'impermanence.