Cycle Gampopa

L'ornement de la Libération

Enseignement avec acharya Kunchok Tenzin

Impermanence 4 le 7.4.24

Nous nous retrouvons, comme je l'ai dit, pour poursuivre cet enseignement sur la mort et l'impermanence, et je pense qu'aujourd'hui, nous allons parcourir la dernière partie du chapitre sur l'impermanence du *Dhagpo Targyen.*

Bonjour à toutes et à tous. Nous nous retrouvons pour cet enseignement sur *l'Ornement de la libération, le Dhagpo Targyen.* Alors comme cela a été expliqué, vu que je ne pourrai pas être là en direct à la date de la diffusion, nous enregistrons avant cet enseignement. Alors j'espère, c'est là mon espoir, nous dit acharya Kunchok Tenzin, que vous prenez le temps de réviser, d'étudier, de réfléchir à tout le sens étudié ensemble sur *l'Ornement de la libération.*

Je suis absolument persuadé que vous le savez maintenant, mais comme nous en avons l'habitude, c'est bien de rappeler au début, les parties essentielles de cet enseignement du *Dhagpo Targyen*, qui est divisé en six parties. Avec la première partie, qui nous permet de réfléchir au sens de ce qu'on appelle *gyou*, la cause, la nature éveillée de Bouddha, qui est la nôtre. Ensuite on parle de *tén*, c'est-à-dire le support qu'est la précieuse existence humaine. Ensuite on parle de *kyen*, pour dire les conditions favorables que représente la rencontre avec le maître spirituel. Ensuite il y a donc *thab*, les moyens. Ensuite le fruit, donc l'éveil, et ensuite ce qui en découle, c'est l'activité. Nous en sommes au quatrième chapitre lié aux instructions : le chapitre sur l'impermanence.

Ce chapitre, les instructions sur l'impermanence, se retrouve dans cette partie qui est intitulée les moyens, donc les instructions libératrices. Pour le dire encore une fois, ces moyens consistent en des antidotes qui vont contrecarrer quatre empêchements qui donc empêchent l'obtention de l'éveil. La réflexion où le chapitre sur l'impermanence intervient est comme le premier antidote à ces quatre empêchements.

L'impermanence intervient, nous venons de l'énoncer, comme antidote au premier empêchement. Le premier empêchement, c'est l'idée d'être, en tout cas littéralement, attaché aux situations de cette vie, c'est-à-dire aux expériences de cette vie. A partir de là, cet attachement devenant un empêchement à l'obtention de l'éveil, l'impermanence intervient comme moyen de se libérer de cet empêchement.

Le chapitre sur l'impermanence lui-même se retrouve en trois points essentiels qui sont les différentes catégories d'impermanence. Ensuite ce qu'on appelle les *gom thab* ce sont les moyens de méditation sur l'impermanence et puis ensuite les *phen yeun , c*'est vraiment les bienfaits de cette méditation sur l'impermanence.

8.06

Si on veut encore plus résumer ce chapitre sur l'impermanence, alors on parlera de deux sortes d'impermanence : l'impermanence du contenant, c'est-à-dire de tous les mondes qui abritent ce qu'ils contiennent, et l'impermanence du contenu, ce qui se trouve dans ces différents mondes, les êtres, etc.

Nous avançons progressivement avec, d'une part, cette réflexion sur les différentes sortes d'impermanence. Ensuite, l'énoncé sur les différents types de moyens de méditer cette impermanence, dans les grandes lignes bien sûr, mais malgré tout nous avançons ainsi. Il y a beaucoup de moyens qui sont proposés ici dans le *Dhagpo Targyen*, c'est-à-dire dans *L'ornement de la libération*, comme moyens de méditer l'impermanence. Nous en sommes à une partie où Gampopa évoque les neuf points ou neuf méthodes pour méditer l'impermanence.

Concernant les neuf points, un petit rappel pour les clarifier : nous en avons trois qui sont divisés en trois sous-points. Le premier des trois points majeurs, c'est :

1 - **la certitude de ma propre mort.**

Cette certitude de ma propre mort est observée de trois manières, avec d'abord le rappel qu'aucune personne avant moi n'a pu échapper à la mort, le deuxième c'est le corps qui est composé, et le troisième point c'est le fait que d'instant en instant la vie s'épuise. Ces trois premiers points parmi les neuf, nous les avons déjà vu ensemble une dernière fois, dans les grandes lignes. Finalement tout ce que j'ai dit jusque-là est une sorte d'introduction au sens de ce qui est proposé dans le chapitre.

A partir de là je vais rentrer dans le détail de ces neuf points. Après avoir couvert le premier point qui nous introduit à ces neuf points, qui est cette certitude de ma propre impermanence, voici le deuxième point qui sera lui-même divisé en trois, c'est *nam tchi tcha mé. Cela* signifie qu'il y a une incertitude complète concernant la survenue, la manifestation de cette impermanence pour moi, qui est donc un point divisé en trois. Donc les trois points sont en quelque sorte une explication de ce qu'on appelle *nam tchi tcha mé.*

Et *nam tchi tcha mé, e*n tibétain ça veut dire l'incertitude du moment de la mort, ou l'incertitude de la mort en fait, littéralement. Et donc ces trois points qui viennent l'expliciter, cette incertitude, sont énoncés ainsi. Donc tout d'abord c'est cela *ngé pa mépa, ngé pa mé pai tchir*, donc ça veut dire :

1.1 *ngé pa mé pa :* qu'il n'y a pas de certitude concernant la durée de la vie finalement. On ne peut pas dire avec certitude quand elle s'achève.

Le deuxième point c'est :

1.2 *ngé par mé pai tchir*, c'est dans le sens où le corps ne représente pas en lui-même quelque chose de suffisamment solide et consistant sur lequel on puisse s'appuyer en pensant que grâce à lui l'on ne pourrait pas mourir.

Troisième point c'est :

1.3 t*chi wai kyen mang wa tchir*, dans le sens où il y a beaucoup de circonstances qui peuvent conduire à notre propre mort.

Nous ne savons jamais si les circonstances apparemment favorables peuvent devenir des circonstances de mort. Donc pour ces trois raisons qui sont examinées ensuite en détail, méditées d'ailleurs, on conclut que l'on ne peut pas être certain de la manière dont la mort se manifeste.

Avant d'entrer dans les explications, j'ai envie de revenir, nous dit acharya Kunchok Tenzin, sur l'importance qu'il y a à réfléchir encore et encore, réfléchir dans le sens de revenir sur toutes ces notions : par exemple, quand on parle effectivement de ce corps sur lequel on ne peut pas s'appuyer parce qu'il ne représente pas, il n'a pas une consistance qui nous permettrait de nous dire que nous pouvons éviter cette évidence de la mort ou de la même manière réfléchir au fait que toutes ces circonstances qu'on peut voir comme favorables peuvent se transformer en circonstances qui précipitent notre propre mort.

Le fait aussi qu'on puisse se rendre compte qu'il y a donc une incertitude réelle quant au moment où va survenir notre mort, au moment et quand. Tout cela va nous amener justement à cette compréhension de l'incertitude du moment de la mort. Mais qu'est-ce qu'on entend par l'incertitude du moment de la mort? C'est non seulement quelque chose que l'on doit réfléchir mais aussi quelque chose que l'on doit vraiment établir en soi-même.

L'établir en soi-même du point de vue de ce qu'on appelle ici, acharya Kunchok Tenzin parle des b*ak tchak*. Les b*ak tchak* ce sont les imprégnations, c'est vraiment les habitudes et ça l'habitude est à prendre en fait.

Mais là nous parlons de tendances presque inconscientes c'est-à-dire d'imprégnations très profondes et c'est par la réflexion que nous allons placer en nous-mêmes ces tendances très favorables et importantes.

Et pourquoi ? parce que finalement si on ne les place pas en nous-mêmes, si on ne revient pas d'une manière constante sur cette réflexion, très souvent on va pouvoir constater que notre esprit est troublé par des choses, ce qu'on appelle *sem trül pa*, donc il y a quelque chose qui nous trouble, qui nous dévie du chemin.

D'où l'importance d'établir cette tendance ou ces tendances qui sont la conscience de l'impermanence et de la mort par la réflexion. Parce que finalement la mort va survenir de toute façon, nous serons en face de la mort, il n'y a pas de doute, donc maintenant comment allons-nous réagir ?

Ces tendances qui sont au fond de nous-mêmes vont nous faire réagir, presque par automatisme, et très certainement à ce moment-là, si nous ne sous sommes pas entraînés, nous allons simplement réagir tel que nous sommes conditionnés à le faire. Si l'on veut pouvoir réagir à la mort d'une manière différente, sans être trop surpris et avoir les bonnes attitudes à ce moment-là, il est nécessaire dès maintenant de réfléchir à cette mort et impermanence pour vraiment l'intégrer. C'est le seul moyen que nous aurons au moment où la mort surgira, alors qu'elle est aussi incertaine qu'on le dit, incertaine dans le sens que le moment de son surgissement est incertain. A ce moment-là nous ne serons pas surpris et nous aurons

développé cette tendance ou ces tendances qui vont nous permettre d'agir correctement dans cette situation qui surviendra évidemment de toute façon.

Maintenant nous allons simplement poursuivre avec le *Dhagpo Targyen*, le texte auquel vous pouvez évidemment vous référer en français et voir progressivement les instructions telles qu'elles sont décrites.

21.09

2 – Incertitude de l'heure de la mort.

Tout d'abord la durée de vie est incertaine, vous voyez dans le texte, on parle de la durée de vie, en disant pour d'autres êtres sur d'autres continents, la durée de vie était certaine mais pour nous sur le *jambosier* c'est le nom qu'on donne à d*za mou ling* c'est la traduction en tibétain, cela donne ensuite en français le j*ambosier*, la longévité est incertaine.

Acharya Kunchok Tenzin reprend cette notion en l'explicitant et en disant que dans la représentation cosmologique traditionnelle, il y a quatre continents qui composent le monde dans lequel nous sommes, nous vivons. Nous ne devons pas le comprendre au sens de continent comme on le dit d'habitude, mais évidemment comme une représentation symbolique de l'univers avec des lieux où justement la durée de vie par exemple est énoncée comme étant de 100 ans et on va considérer que tous les êtres qui vivent dans ce domaine auront une longévité prévue ou prédictible en quelque sorte. En ce qui nous concerne, la durée de vie est totalement incertaine, nous ne savons pas combien de temps elle durera, c'est une caractéristique du monde dans lequel nous existons.

22.50

C'est pour cela qu'il y a une citation qui est tirée de *l'Abhidharmakosha* que vous voyez dans le texte, où l'on peut lire :

« Ici sur le jambosier, c'est-à-dire dans ce monde en fait tout simplement, l'espérance de vie est incertaine, à la fin elle est de dix ans, au début elle est immensurable ». C'est un terme en français possible pour dire, on ne peut pas le mesurer, immensurable, dans le sens où au départ justement elle n'a pas de limite, tellement sa durée peut être grande. Puis, il y a dans cette représentation, l'idée d'un décroissement de la longévité jusqu'à n'atteindre qu'une dizaine d'années puis ensuite de nouveau une remontée de la longévité qui s'étend.

Ici on le voit dans le texte, c'est assez clair, pourquoi dit-on que la vie est incertaine, et donc la mort est incertaine du même coup, parce que pour les raisons qui sont énoncées ici, la mort peut survenir n'importe quand.

La citation qui est proposée dans le chapitre énoncé intentionnellement c'est :

« Certains meurent dans la matrice, d'autres au moment de la naissance, certains quand ils savent tout juste ramper, d'autres quand ils courent, certains vieux, d'autres jeunes, d'autres dans la force de l'âge, mais tous partent progressivement. »

C'est une traduction, pas exactement la même que celle que vous avez, mais le sens est identique et nous rappelle que c'est, entre autres, cela qui rend cette vie incertaine et donc le

moment de la mort incertain. Parce qu'il n'y a aucune garantie de mourir à tel âge et ne pas mourir à tel autre âge, donc jeune, adulte ou vieux, nous ne pouvons pas le savoir.

Ensuite nous voyons, si vous poursuivez le texte :

« Ce corps est uniquement constitué de 36 substances impures, il est dénué de toute essence consistante »

Parce que là nous sommes en train de dire que le corps est dénué d'essence.

Dénué d'essence c'est dans le sens où il ne possède pas en lui-même quelque chose qui soit suffisamment substantiel pour demeurer. On évoque ici les 36 substances impures qui le composent, impures pour dire ces substances ordinaires qui nous composent, la chair, le sang, le phlegme, etc.

Aucune de ces substances n'a une consistance telle qu'elle pourrait perdurer, aucune, et c'est ce qui fait que nous disons que le corps est dénué d'essence.

C'est très important nous dit acharya Kunchok Tenzin de rapporter cette notion du corps dépourvu d'essence à l'idée d'incertitude du moment de la mort. Pourquoi ? Parce qu'il ne possède pas d'essence, la mort aussi est incertaine. S'il possédait une essence, on pourrait peut-être prédire mais là on ne peut pas, parce qu'il ne possède pas cette substantialité suffisante.

28.10

C'est important de faire le rapport, parce que nous pourrions imaginer tout le contraire, qu'il y a dans le corps quelque chose de suffisamment substantiel que nous posséderions et dont nous pourrions tout à fait estimer la substantialité et donc la durée. Mais là, il n'y a rien qui dans le corps nous assure d'une durée quelconque, aucune.

C'est ce que l'on entend aussi par l'absence de substantialité qui rend donc d'autant plus évidente cette incertitude du moment de la mort. Quand nous parlons de ce corps dénué d'essence, c'est une caractéristique qui touche tout être qui possède ce corps donc bien sûr nous-même, nous sommes touchés par cela.

On parle des 36 substances impures pour dire ces substances ordinaires. Dans la citation, on voit une illustration de ce qu'on entend par ces 36 substances : c'est l'idée de disséquer le corps pour comprendre ce dont il est composé. Nous avons la peau, la chair, les os, la moelle etc. Si on prend tout cela en détail et qu'on le scrute précisément, nous allons nous rendre compte que la dissection poussée jusqu'au bout fait que ces substances même nous échappent complètement, d'où l'idée d'insubstantiel.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a rien mais qu'il n'y a rien ultimement parlant qui puisse vraiment résister à cette dissection. Voilà ce qui est énoncé là.

On pourrait dire que cette dissection qui est énoncée ici avec cet extrait de La marche vers l'éveil, le *bodhicaryâvatâra,*, qui nous dit :

« *J'imagine d'abord que je décolle progressivement la peau de la chair, puis avec le scalpel du discernement et de la sagesse je sépare* (donc mentalement bien sûr) *de la même manière la chair des os, j'ouvre ensuite les os, j'en scrute la moelle tout en regardant, je me demande : y a-t-il une essence ?»*

L'idée c'est de faire cette dissection jusqu'au bout, mais en partant de l'idée : je suis à la recherche de cette substantialité, et se rendre compte que plus je scrute, plus cette substantialité du corps que je cherche m'échappe, parce qu'évidemment chaque fois que je vais plus loin, je conclue à la fin que je ne peux même pas trouver ce corps.

Ensuite troisième point de réflexion :

3 - **les facteurs de la mort sont nombreux.**

Nous revenons à l'évidence, comme quoi même ce que l'on pense pouvoir œuvrer à notre survie parfois se retourne contre nous. Dans le sens où on n'est jamais certain qu'une chose ne devienne pas, soit d'une manière directe ou indirecte, la cause de notre mort.

Nous pouvons tout simplement mourir dans notre sommeil d'une manière totalement inoffensive, on peut mourir parce qu'on a ingéré quelque chose, une nourriture qui se retourne contre nous d'une certaine façon.

De la même manière, on peut même prendre un médicament en pensant que ça va nous protéger d'une cause possible de mort. Finalement ce médicament ne nous convient pas et devient lui-même la cause, ou précipite la survenue de notre mort et ainsi de suite. Je pense qu'il est très clair, nous dit acharya Kunchok Tenzin, pour chacun, que nous pouvons imaginer toutes sortes de situations où ces circonstances peuvent être nombreuses à devenir des causes même de mort.

34.35

Je vais vous donner un exemple qui me frappe, bien sûr qui nous touche tous : maintenant, en ces temps, je suis en Europe et j'ai bien conscience que beaucoup d'entre vous auront des assurances maladie.

Ces assurances maladie, d'une certaine manière, c'est pour se donner justement l'assurance que l'on peut parer au pire ou à l'inévitable et nous voyons bien que dans ce cas-là, il y a une limite. Rien ne pourra nous assurer contre la mort qui va survenir. Toujours concernant ces nombreux facteurs de mort, on voit cette citation qui est bien connue et qui est tirée de l*a lettre à un ami* de Nagarjuna et qui nous dit :

« Cette vie aux mille maux est encore plus impermanente qu'une bulle d'eau emportée par le vent, quel miracle, après avoir dormi, inspirant, expirant, que de s'éveiller dispo »

Dans la citation, il y a une chose qui manque, c'est cette image donnée de la lampe à beurre qui est mise au cœur, ou exposée au vent. Il suffit d'un coup de vent qui souffle et qui va l'éteindre.

On a cette image de la fragilité de la flamme, de la fragilité de la bulle d'eau pour dire que cette vie ne tient qu'à un fil. Un rien peut amener sa fin.

C'est comme ça que dans le texte, on évoque ces trois raisons qui font que la mort est incertaine, le moment de la mort est incertain et nous avons terminé avec cette partie.

Ensuite il y a comme une annexe à cela, que l'on vient proposer ici dans le texte et qui va nous dire qu'au moment de la mort, rien ne va être utile. On va préciser sous forme de trois points ce que l'on n'entend par : *« rien n'est utile au moment de la mort »*.

1 - **les biens et la nourriture ne sont d'aucune utilité**.

Ce que l'en entend, c'est qu'au moment de la mort, le fait de posséder ces biens ou cette nourriture, n'importe, les réserves que nous aurons faites, ne nous permettrons pas d'éviter ce moment de la mort.

Deuxième chose qui est évoquée, c'est :

2 - **les amis et les proches qui ne sont d'aucune utilité**.

Alors, il faut s'entendre, bien sûr, mais dans le sens où même ces proches et très proches ne vont pas pouvoir nous protéger de la mort, ils peuvent nous aider, mais ne peuvent pas nous protéger de la mort.

Troisième raison, c'est que :

3 - notre propre corps n'est d'aucune utilité,

Dans le sens où, comme nous l'avons vu, nos biens, nos richesses ne nous serons d'aucune utilité à ce moment-là, nos proches ne peuvent pas nous protéger. Sans même parler de cela, notre corps lui-même ne va pas nous offrir une protection contre cette mort qui survient. Chacun de ces points est très résumé, ils nous rappellent ce qu'il y a à méditer et à intégrer. A partir de là, je vais continuer tout simplement à lire ce que nous dit *L'ornement de la libération*.

41.16

Ici il y a cette citation de Shantideva tirée de la Marche vers l'éveil, qui dit bien les choses :

« 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 »

Cela dit bien ce qui vient d'être expliqué, on a cette image de *tchom po* en tibétain, pour dire comme un voleur qui nous dépouille, il arrive, il nous prend tous les biens et il nous laisse là comme ça sur le carreau, nu et les mains vides.

C'est cette image qui est utilisée pour dire que la mort qui survient, nous dit acharya Kunchok Tenzin, c'est un peu comme ça, c'est à dire que tous ces biens qui sont les nôtres d'un coup, nous en sommes privés.

C'est à dire que tout part, tout part complètement et nous restons dans le dénuement complet et pourtant ce sont nos biens.

Après, je vais continuer le texte et nous allons nous rendre compte que Gampopa nous dit que d'une part ces biens ne nous sont pas utiles au moment de notre mort, ces biens et ces richesses pour lesquels d'ailleurs nous fournissons beaucoup d'efforts pour les obtenir et que d'autre part, cela peut devenir quelque chose qui peut nous nuire.

Ce passage vient nous le dire et nous le rappeler en disant que non seulement les biens et la nourriture ne sont d'aucune utilité au moment de la mort de manière factuelle, mais ils sont aussi nuisibles dans cette vie et la suivante.

Dans le sens qu'ils nous font faire des choses qui ne vont pas être foncièrement utiles et il développe ce point en disant :

« Pendant cette vie ils nous causent du tort en quoi ? nous nous battons pour des biens et de la nourriture »

Ici acharya Kunchok Tenzin commente en disant que nous nous battons dans le sens où on peut partir d'un état où l'on considère que nous n'avons pas de bien et puis nous allons faire énormément d'efforts pour les obtenir, parfois même en se battant pour obtenir ces biens, en les convoitant et en les obtenant. Tout cela va nous faire faire des actions qui sont néfastes, nuisibles, alors qu'en fait nous pensons faire notre propre bien en obtenant ces biens.

Autre point :

« Nous souffrons pour les protéger des voleurs et nous en devenons esclaves »

Là il y a deux points pour les protéger, parce qu'au départ nous n'avons pas de bien et nous espérons en obtenir, par des moyens tout à fait discutables, pas toujours bien sûr, mais là l'inquiétude commence.

C'est à dire qu'à partir du moment où nous avons des biens, nous avons l'inquiétude de les perdre, donc les perdre devient un souci. Cela nous fait encore une fois agir dans le sens de cette inquiétude et donc nous faire développer des activités qui ne sont pas forcément vertueuses.

Troisième point :

Nous en devenons esclaves. C'est à dire que nous pensons bien sûr qu'à travers ces biens nous allons pouvoir en jouir mais en fait nous allons devoir les servir d'une certaine manière. Nous devons les garder, nous devons les protéger, nous devons en prendre soin pour qu'ils ne disparaissent pas etc.

D'où l'idée que nous en devenons esclaves c'est à dire plutôt que nous rendre service, finalement c'est nous qui sommes à leur service.

46.33

Ensuite nous continuons avec le point concernant les amis et les proches :

« Ils ne sont d'aucune utilité »

Alors il faut bien s'entendre évidemment mais dans le sens d'une protection ultime au moment de la mort.

Ici c'est dit encore une fois de manière très limpide dans « La marche vers l'éveil » :

« Quand survient le moment de la mort nul enfant ne peut être une protection, nul père, nulle mère, nulle famille ne peuvent être des protections pour toi »

C'est à dire que nous ne pouvons pas nous protéger de cette mort qui arrive, l'empêcher.

Toujours en poursuivant cette même logique, dans l'énoncé on voit que d'une part, au moment de la mort ils ne vont pas nous être utiles, comme on en parle ici, et que d'autre part, ils deviennent cause de troubles ou de difficultés même dans cette vie.

C'est le sens de ce qu'est dit ensuite dans le texte. Ensuite pour arriver au point d'après, *« notre propre corps n'est d'aucune utilité ».* Alors encore une fois ultimement par rapport à la mort. Du point de vue de deux points, c'est à dire du point de vue de ses aptitudes et du point de vue de sa nature. L'auteur, Gampopa, nous explique en quoi le corps, du point de vue de ses propres qualités, ne va pas être un rempart suffisant face à la mort en nous disant d'abord que même si nous avons une grande force, une grande bravoure, nous dit-il, elles ne vont pas repousser la mort, elles ne seront jamais suffisantes pour vaincre la mort. Il n'y a pas la possibilité de vaincre la mort.

Deuxième image ou notion, c'est que même si nous sommes très affûtés, souples, rapides, extrêmement rapides, véloces, on court vite ou n'importe, on a des grandes capacités physiques, cela ne va jamais nous permettre de pouvoir esquiver la mort et de s'enfuir. Il n'y a pas de fuite possible.

Et troisième point :

Même si nous sommes sages et éloquents, on peut être très habile dans la rhétorique mais on ne va pas pouvoir convaincre personne à ce moment-là. On ne va pas pouvoir négocier avec elle et puis gagner dans nos transactions pour éviter la mort, c'est impossible.

L'auteur, Gampopa, utilise une image en disant par exemple :

« Lorsque le soleil se couche derrière la montagne personne ne peut l'en empêcher ni le retenir »,

Dans le sens où quand on voit le soleil disparaître il n'y a pas de moyens de pouvoir arrêter sa course, on ne peut pas tirer sur le soleil ou le retenir pour qu'il ne tombe pas plus bas, pour utiliser cette image. Donc c'est vraiment une manière de dire qu' il y a quelque chose d'inéluctable c'est à dire que les qualités même du corps, qui peuvent certes être grandes, ne seront jamais suffisantes pour éviter, échapper, à la mort.

53.02

Nous le voyons à nouveau décrit dans cet extrait de La marche vers l'éveil, d'une manière très explicite, en disant :

« Ce corps obtenu avec grande difficulté, dont tu as pris soin en le nourrissant et en le vêtant, ne t'accompagnera pas, il sera mangé par les oiseaux, les chiens, ou encore calciné par les flammes, il pourrira dans l'eau ou enfoui sous terre ».

Dans le sens où effectivement ce corps obtenu avec de grandes difficultés, c'est parce que l'on en aura pris soin, on aura fait tout pour lui finalement, on l'aura nourri, protégé etc.… On l'aura développé, certes, mais au moment où l'on pourrait penser que l'on a besoin de lui, il ne vient pas. D'où l'idée de : il ne t'accompagnera pas. Mangé par les oiseaux ou par les chiens, dans le sens où le corps sera donné en pâture à ce moment-là, ou alors brûlé par les flammes, ou pourrira dans l'eau, ou sera enfoui sous terre. C'est une manière de dire que le corps en lui-même ne représente pas un rempart, aucun rempart face à la mort.

Il y a un point extrêmement intéressant, nous dit acharya Kunchok Tenzin, d'autant plus intéressant quand on se met à y réfléchir, parce cela nous amène à nous demander ce que l'on fait finalement, de quoi prenons-nous soin ? Parce nous nous retrouvons tous là-dedans, nous prenons soin de notre corps et nous pensons que c'est extrêmement important, nous allons lui donner les meilleures nourritures, nous allons lui donner les meilleurs vêtements etc. …. dans la mesure du possible bien sûr, mais il y vraiment l'idée d'en prendre soin, et cela ne veut pas dire que c'est un mal en soi, mais c'est plutôt réfléchir à la notion de l'utilité ultime.

L'utilité du corps est tout à fait limitée, ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas en prendre soin, mais son utilité est limitée. Alors que si l'on considère l'esprit, d'autant plus dans cette vision qui est la nôtre, l'esprit va poursuivre sa course, c'est-à-dire que c'est bien la conscience, ou ce que l'on appellera le principe conscient, n'importe, quel que soit le nom qu'on lui donne, qui va continuer sa transmigration.

Donc prendre soin de son esprit est largement, de ce point de vue-là, plus important que de prendre soin du corps comme nous serons en général, amenés à le faire. Cela nous fait réfléchir sur le soin que nous apportons, nous l'apportons à qui en priorité ? Nous l'apportons en priorité au corps ou en priorité à l'esprit ? Cette réflexion nous amène à prendre conscience de cela.

57.49

Un petit commentaire, nous dit acharya Kunchok Tenzin, c'est l'idée de repartir sur un fait incontournable. A partir du moment où nous sommes des êtres ordinaires, et c'est notre cas, nous avons une certaine crainte de la mort. La mort ne sera jamais quelque chose de si simple à confronter, ou être face à la mort, c'est quelque chose de tout de même assez effrayant.

Quand nous lisons ce passage, cela peut nous faire réfléchir, en se disant que cette crainte que j'ai de la mort, ce soin par exemple dont on parle, et que l'on apporte au corps, nous pouvons nous rendre compte que ce n'est pas cette attention à tourner en priorité vers le corps qui va nous permettre de réduire cette crainte, ou d'être relax ou détendu à l'idée même de notre propre mort. On pourrait presque se dire que si nous portons autant d'attention à notre esprit que nous portons d'attention à notre corps, alors là nous avons peut-être la possibilité de pouvoir être détendu, de pouvoir être en paix, serein face à la mort. C'est peut-être cela vers quoi nous pouvons aller en y réfléchissant.

En ayant ainsi parcouru ces différents points, nous avons ainsi conclu avec ces neuf points qui nous rappellent, entre autres, la certitude de la mort, bien sûr, mais l'incertitude aussi du moment de la mort et le fait que notre corps est composé, etc.

On revient un petit peu en arrière juste pour énoncer un point : vous vous souvenez peut-être, nous avons parlé de deux contemplations concernant la mort et l'impermanence. C'est l'impermanence, notre propre impermanence, et l'impermanence d'autrui.

L'impermanence d'autrui étant expliquée comme étant une impermanence, celle des autres, que l'on rapporte à sa propre impermanence. Quand on distingue les choses ainsi, donc là, à ce stade du texte, nous avons vu ce qui concerne notre propre impermanence, et ensuite nous voyons alors l'impermanence d'autrui que l'on ramène à soi.

C'est vraiment l'impermanence d'autrui rapportée à soi, rapportée dans le sens où nous, bien sûr, nous sommes seuls, et nous ne sommes confrontés qu'à notre propre situation.

Par contre, les situations que l'on peut constater à l'extérieur de nous, donc chez autrui, sont extraordinairement vastes et variées. L'idée, c'est que toute cette variété de situations, nous allons pouvoir rapporter chacune à notre propre impermanence. Concernant cette manière de rapporter l'impermanence constatée chez autrui à nous-mêmes, on évoque trois façons de le faire.

Trois moyens de s'y prendre, on le retrouvera bien sûr dans le texte, et on peut l'énoncer ainsi en disant :

Il s'agit de méditer et d'appliquer à soi-même le fait de, d'une part, voir la mort d'autrui, c'est-à-dire tout ce dont nous faisons l'expérience par le témoignage visuel. Ensuite *theu pa,* veut dire tout ce que l'on va entendre, on entend qu'un tel, une telle est morte, qu'il s'est passé ceci, cela, et on rapporte cette situation à soi-même. Troisième manière de le faire, c'est le souvenir, par le biais du souvenir, c'est-à-dire, se souvenir, c'est de se dire, «ah oui, tiens, un tel existait, maintenant il n'existe plus, tiens, tel vivait ».

Par le souvenir, c'est se rendre compte que tous disparaissent. Voilà trois manières de rapporter l'impermanence d'autrui à soi-même.

Je vais poursuivre avec la lecture même du texte, avec quelques commentaires.

Tout d'abord, en voyant ce que l'on trouve dans le texte concernant, le rapport à soi, du témoignage visuel que l'on voit chez autrui.

1.05.09

On le voit dans le texte, c'est d'appliquer ce que l'on voit chez autrui. La proposition qui est faite, c'est en pensant à un être proche par exemple.

Nous prenons un être proche qui a l'air d'aller très très bien, et là dans le cas de figure qui est proposé, c'est de se rendre compte qu'il est vigoureux, qu'il a le teint éclatant, il se sent bien, qu'il ne pense pas du tout à la mort bien sûr et un jour, sans que rien ne l'annonce il est frappé par une maladie grave, fatale. A ce moment-là sa vigueur l'abandonne, donc il ne peut plus se tenir aussi bien avec cette prestance qui le caractérisait. Son teint perd de son éclat, ses joues sont livides, il éprouve des sensations douloureuses, rien ne peut soulager sa maladie.

Pour dire que ce que l'on fait là, comme constat de la situation d'autrui, on la rapporte à soi.

Nous voyons dans la description qui est faite, cela continue en disant que cet être auquel on pense, nous le voyons qui ne supporte plus la douleur, c'est constant, c'est une douleur qui est incessante. Nous voyons bien que les médicaments, que les traitements qu'il prend, et il peut en prendre beaucoup, n'agissent plus du tout. On peut même imaginer que les rituels, que les cérémonies qui sont faites pour l'aider ne sont plus d'aucun bienfait. On sait d'ailleurs qu'il meurt, et lui le sait aussi, et on sait qu'il n'y a plus rien à faire.

A un moment donné, on voit ce moment qui est le dernier moment, où ses proches l'entourent, on sait qu'il mange là son dernier repas, il essaye de prononcer ses dernières paroles. En tibétain, ça fait penser à une forme de bégaiement, c'est-à-dire chaque mot est articulé avec difficulté. Et là, l'idée, c'est de contempler cette situation.

C'est pour ça qu'il dit : *« moi aussi je suis porteur de cette même nature »*. Mais dans le sens, où on voit que Gampopa, là, il est très explicite, il cherche à nous faire éprouver une sensation, on n'est pas dans quelque chose d'un froid constat, on est vraiment dans l'idée de se projeter dans une situation et de la ressentir, et de ressentir le tableau réel que cela représente, et ensuite vraiment d'appliquer cela à soi en se disant pour moi, il en est exactement de même, c'est exactement cela qui va m'arriver.

Je continue avec la lecture, bien sûr, du texte lui-même, nous dit acharya Kunchok Tenzin, on voit ensuite, il nous dit :

« Moi aussi je suis porteur de cette même nature »

Même nature dans le sens, qu'il va m'arriver exactement la même chose, je ne suis pas du tout différent de cette personne, je suis identique, j'ai les mêmes caractéristiques, je ne suis pas au-delà de cette réalité, je ne suis pas au-delà du tout de cette réalité. Il poursuit en disant, et toujours dans la même veine :

« Au moment où il aura rendu son dernier souffle, peu importe son importance, nous dit-il, et même s'il est aimé dans ce foyer, et bien même si on ne le veut pas d'ailleurs, on va s'en débarrasser, et c'est ainsi. »

Il souligne le fait que cette personne a pu être réellement aimée, elle a pu avoir une très grande importance pour cette famille. Il n'empêche qu'au moment où cette personne est devenue un cadavre, alors que bien sûr il est mort, où elle est morte, cette personne et son cadavre, on ne va pas le garder longtemps, au bout déjà d'un jour, il y a un certain poids, donc on va vouloir s'en débarrasser.

On voit qu'il poursuit cette description en disant :

« Ensuite on enveloppe ce corps, ligoté sur une civière, (quelle que soit la manière de faire), puis les croque-morts l'emportent »

Toute cette description très graphique, (là c'est moi qui rajoute), mais dans le sens très explicite, nous dit acharya Kunchok Tenzin, fait que ça nous permet de prendre conscience de la réalité de cette situation, et ensuite de vraiment se dire que la réalité de cette situation s'applique à moi, il va m'arriver exactement la même chose en fait.

1.12.40

On disait avant, aussi par l'écoute, c'est-à-dire qu'on entendra qu'un tel est mort, etc.

A nouveau, l'idée c'est de développer ce réflexe, ce qui arrive à l'autre, je le ramène à moi.

C'est le passage où un petit peu plus loin, Gampopa nous dit :

« Entendre parler de la mort d'autrui et se l'appliquer à soi-même » signifie lorsque vous entendez qu'un tel est mort, ou qu'il y a un cadavre quelque part, alors contemplez le comme auparavant.

A nouveau nous allons nous rappeler que la nature de l'autre est identique à la nôtre, dans le sens où ce qui arrive à l'autre va nous arriver à nous.

De la même manière après le souvenir, nous allons nous souvenir de la vie d'un tel ou d'un autre, et aussi de la mort d'autrui et de l'appliquer à soi.

On voit la description en disant voilà :

« Tous ces individus auxquels l'on pense, ces individus de notre région, de notre ville, de notre foyer, avec qui vous étiez lié et qui sont morts et bien on les contemple comme auparavant et sous peu, nous-même nous subirons le même sort »

Il va nous arriver exactement la même chose que toutes ces personnes auxquelles on pense.

Et on le voit c'est rassemblé, tout ce sens dans la citation d'un soutra qui est proposé ici :

« Puisque du jour, ou du monde suivant, (bien sûr l'existence suivante que nous aurons), *nul ne sait lequel des deux viendra en premier, mieux vaut se consacrer à la vie prochaine que faire des plans pour le lendemain »*

Voilà comme c'est dit de manière explicite.

Concernant le chapitre sur l'impermanence, il y a les distinctions des différentes formes d'impermanence et les *gomtap* c'est à dire les moyens de méditation sur la mort et l'impermanence ont été annoncés. Ensuite il y a d'une manière assez condensée, l'énoncé des bienfaits

Concernant les bienfaits, toujours dans le texte, on nous dit :

« Comprendre que tous les phénomènes conditionnés sont impermanents renverse notre saisie évidente sur cette vie »

Saisie évidente sur cette vie, dans le sens où ce que l'on veut dire par là c'est que de manière très standard, on va tout simplement s'attacher aux choses en pensant qu'elles sont là pour toujours. Que ce soit nos biens, nos richesses, notre corps, notre renommée, notre statut social, nos avantages etc.

Cette réflexion sur la mort et l'impermanence va nous permettre de nous rendre compte de la nature même des choses, et qu'il n'y a pas réellement de sens à vouloir s'attacher à tout cela comme on le fait.

Plus encore, poursuit-il :

« Cela renforce aussi notre confiance »

Alors bien sûr notre confiance dans la pratique du dharma, cela soutient nos efforts dans le sens où cela va nous donner un entrain dans cette pratique spirituelle qu'est la nôtre. Du coup cela va nous permettre de nous affranchir, dans le sens où c'est un effet de cette pratique spirituelle à laquelle on s'adonne, rapidement de ce qui nous fait souffrir, c'est à dire ces attachements, cette colère ou haine, qui agit en nous et même plus ultimement parlant. On le voit dans le texte, cela va agir comme une condition pour actualiser l'état égal des phénomènes, cet état de réalisation ultime de la nature des phénomènes.

Voilà, cela est l'explication des bienfaits, telle qu'on la trouve dans ce chapitre. Nous avons précédemment bien sûr évoqué déjà les bienfaits directs, ou indirects, de cette réflexion sur l'impermanence.

A la fin dans le texte en tibétain on dit simplement :

« Ainsi s'achève le quatrième chapitre : L'enseignement sur l'impermanence des phénomènes conditionnés de l'éminent thar pa dharma, joyaux qui comble tous les souhaits L'ornement de la précieuse libération »

A partir de là bien sûr nous dit acharya Kunchok Tenzin, il est question encore et encore de réfléchir, dans le sens de méditer, encore et encore se souvenir de ces instructions sur la mort et l'impermanence de manière constante.

Pour les sessions qui vont suivre, vos questions, échanges, vous pourrez les développer avec lama Jean-Marc lors des prochaines sessions.

On va conclure avec une dédicace des vertus.

Lexique du transcrit :

Tibétain	**phonétique**	**traduction**
རྒྱུ་	gyou	cause
རྟེན་	tén	support
རྐྱེན་	kyen	condition
ཐབས་	thab	moyen
སྒོམ་ཐབས་	gom thab	moyen de méditation
ཕན་ཡོན་	phen yeun	bienfait
ནམ་འཆི་ཚ་མེད་	nam tchi tcha mé	incertitude du moment de la mort → Nb 1
ངེས་པ་མེད་པ་	ngé pa mé pa	absence de certitude - incertain
ངེས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་	ngé pa mé pai tchir	en raison de l'incertitude
ལུས་ལ་སྙིང་པོ་མེད་པ་ཕྱིར་	lu la nying po mé pai tchir	parce que le corps est dépourvu de substance
འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་བ་ཕྱིར་	tchi wai kyen mang wa tchir	parce que les circonstances de la mort sont nombreuses
བག་ཆགས་	bak tchak	imprégnations, habitudes, tendances, propension
སེམས་འཁྲུལ་པ་	sem trül pa	esprit troublé, esprit confus, égaré
ཆོམ་པོ་	tchom po	voleur qui nous dépouille, brigand
ཐོས་པ་	theu pa	entendre, écouter, avoir entendu
ཐར་པ་	thar pa	libération (totale et ultime) - en référence au titre "ornement de la libération"

→ Nb 1 : les quatre dernières expressions sont toutes issues de la même phrase.

En tibétain (dans le texte) :

ནམ་འཆི་ཚ་མེད་པའི་ཚུལ་གྱིས་འཆི་བ་ལ་ཡང་རྒྱུ་མཚན་གསུམ་སྟེ། ཚེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། ལུས་ལ་སྙིང་པོ་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་བའི་ཕྱིར་ནམ་འཆི་ཚ་མེད་པར་འཆིའོ། །

En français (dans le texte) :

À présent, voyons l’incertitude de l’heure de la mort. Elle a trois causes : la durée de la vie n’est pas fixe, le corps n’a aucune consistance et les causes entraînant la mort sont foison.