

Mort, Bardo et Renaissance

(Enseignement donné en Français)

Lama Lhundrup Tilmann

Colmar, du 1^{er} au 4 novembre 2018

Table des matières

La mort, le Bardo et la renaissance	3
Introduction	3
L'esprit – le courant de conscience	3
Expérience de la mort.....	4
Notre pratique spirituelle.....	4
Préparation à ce voyage.....	5
Les six Bardos, les six états intermédiaires	5
Le Bardo de la mort.....	6
Le Bardo du devenir	9
Le Bardo de la renaissance et les six royaumes.....	10
L'importance de la pratique pour le Bardo du devenir.....	12
Les Bardos de la vie présente	13
Méditation	13
Résumé des six Bardos.....	15
Les six royaumes	15
Explications concernant la méditation.....	16
Questions	16
<i>Exercice pour trouver son refuge</i>	<i>22</i>
Religions et dogmes	25
Le Dharma.....	26
Le grand démenagement.....	28
Notre préparation personnelle	28
Exercice.....	29
Comment se préparer à quitter cette vie.....	30
L'importance de la Boddhicitta relative et ultime en terre inconnue	33
La Prise De Refuge.....	34
Les trois aspects du chemin d'éveil – les trois joyaux	34
Les Powas.....	36
Introduction	36
Powa d'Amitabha	39
Les quatre forces	41
Pratique du Powa.....	42

Méditation	42
Explications	43
Questions	44
Transmission du texte de Lodjong	49
Les cinq forces.....	49
Questions	55
Powa du Mahayana	57
Powa de la Boddhicitta.....	57
<i>Questions</i>	61
Les interruptions de grossesse	62
Questions	65
Pratique du Powa de Amitabha	71
Trois Kayas.....	73
Questions	76
Le Powa du Mahayana – le transfert graduel par la Boddhicitta avec les cinq forces	82
Méditation	82
Questions	86
La dynamique de l’esprit.....	90
Conclusion.....	92
Questions	93

La mort, le Bardo et la renaissance

Introduction

L'esprit – le courant de conscience

La vie dans ce corps qui ne va pas nous accompagner éternellement et un jour – nous ne savons pas quand – le courant de conscience va quitter ce corps. Il va continuer sans ce corps. Il y a beaucoup d'observations qui indiquent qu'il y a un après, que le courant de conscience ne meurt pas et qu'il y a - d'une manière ou d'une autre - une vie après la mort, cette séparation entre corps et esprit. Pour moi-même, je n'ai pas eu la certitude d'un après, d'une renaissance jusqu'à tard dans mes années de méditation. Cela a dû se faire en 5^e ou 6^e année de retraite à temps complet, où par un approfondissement de la compréhension de la nature de l'esprit, il est devenu une certitude pour moi que ce qu'on appelle « esprit », ce courant de conscience, n'est pas une chose tangible, pas un objet qu'on pourrait percevoir. Ce n'est pas quelque chose qui aurait pris naissance. L'esprit, notre conscience, n'a pas de forme, pas de lieu de résidence, pas de couleur, n'est pas en soi tangible.

En fait ce qu'on appelle esprit, c'est le vécu constant, continu qui se passe tout le temps. Là où il y a conscience, il y a vécu. Mais comme une chose, l'esprit n'a jamais vu le moment d'une naissance. Et cela est devenu pour moi une certitude directe et claire comme pour tous les pratiquants avant moi qui ont indiqué que l'esprit n'est pas une chose. Il n'existe pas en tant que tel, donc il ne peut pas mourir. C'est la conséquence immédiate.

S'il y a eu un début de cet esprit, il y aura une fin. Si cet esprit est conditionné par des conditions, causes extérieures à lui, il aura une fin. Cependant, quand on s'ouvre dans la nature de l'esprit, dans l'être de l'esprit, l'être tout simple, tout est toujours pareil, cela ne change pas. Ce n'est pas une dimension qui dépendra des conditions extérieures. C'est tout simplement là en continuité. C'est un continuum de conscience, dont on ne voit pas le but, sans le conditionnement par d'autres facteurs : donc pas de changement dans cette nature profonde de notre esprit. Ainsi, il ne peut pas y avoir de fin.

On pourrait imaginer que cette conscience que nous partageons tous, notre conscience pourrait s'ouvrir complètement dans cette dimension toute naturelle, mais pourrait-elle dans ce cas s'estomper à cause de quelque chose ? Non, cela est impossible. C'est une des possibilités pour un pratiquant de méditation profonde. Mais comment peut-on arriver à cette certitude par sa pratique personnelle ?

Bien sûr, on peut également avoir des expériences en lien avec des personnes décédées où il y a des contacts après la mort. Il y a beaucoup de possibilités de vérifications, certains maîtres présagent également leur renaissance, donnent des lieux et les noms exacts de leur parents, nom de famille, écrit sur papier et qui renaissent exactement sous les conditions prophétisées comme les Karmapas. Parmi eux, 7 ou 8 ont laissé des lettres exactes de leur lieu de prochaine renaissance. Cela existe. Il y a d'autres indications mais je voulais vous parler de ce que vous pouvez toucher même de votre vivant : en ayant une compréhension profonde de ce phénomène de conscience, ce qu'est le soi-disant esprit.

Les chercheurs scientifiques ne trouvent pas l'esprit, ils ne trouvent que les phénomènes produits par la conscience. La conscience elle-même échappe à leur recherche. C'est pareil pour les investigations personnelles intérieures. Ce phénomène qu'on appelle esprit ou - qu'on pourrait appeler Moi, l'âme, nature de Bouddha, Dieu en moi, Tao.... on pourrait utiliser beaucoup de termes pour ce qui est introuvable comme objet - représente l'expérience essentielle de notre vie.

Tout notre stage va tourner autour de cela. La grande énigme, le grand mystère de la vie et de la mort, s'il y en a. Et à mon avis, il y a tout simplement un très grand démenagement, changement de la façon d'être quand ce courant d'être quitte ce corps et continue ailleurs dans des dimensions d'expérience qui ne sont plus liées à ce corps qui pour le moment stabilise notre existence. Nous tenons bien en place actuellement grâce à ce corps. Parce que le lien entre ce corps et le courant d'être est assez fort pour nous maintenir.

Expérience de la mort

Le moment où le dernier souffle -ou expir - nous quitte, 15 ou 20 minutes après, la séparation entre corps et ce principe de conscience est déjà fait et rien ne tient plus en place. Nous ne sommes plus liés par ce corps, ancrés par lui et la conscience est libre d'expérimenter tout au niveau relatif : elle peut se promener pas seulement dans la ville, mais aller de partout où la conscience est attirée. Elle sera immédiatement dans cette expérience. On peut bouger librement après la mort, mais la conscience sera aussi le lieu où plein de projections karmiques vont s'élever. Comme dans nos rêves la nuit, il y aura beaucoup de films personnels qui pourront se manifester librement parce qu'il n'y aura plus d'entraves. Il y a les conditions extérieures que l'on aperçoit - les proches qui lamentent notre mort, le corps peut-être encore aux Urgences et les morts autour, l'effervescence ... et, en même temps, l'esprit est déjà libre de vivre ses propres projections et d'autres événements pas seulement sur cette planète, mais dans une dimension différente de l'être.

Remercions notre corps qui nous donne dans le présent cette stabilité. Une stabilité qui nous permet de rester dans un lieu comme ici, écouter un enseignement sans être attiré par ailleurs, avec la conséquence immédiate, si vous pensez à votre fille chez elle, que vous soyez de suite là chez elle. Non, vous y pensez, mais vous restez quand même ici. Cela s'appelle l'ancrage grâce à ce corps.

Notre pratique spirituelle

Notre pratique spirituelle se passe dans ce précieux corps humain. Une pratique spirituelle est un travail conscient avec ce qu'on appelle Esprit. Selon notre façon d'être dans le monde, il peut y avoir une manière très sage, très ouverte de gérer la vie sans beaucoup de saisie ou sans aucune saisie personnelle, très fluide, mais on peut aussi être un peu moins adroit avec beaucoup de saisie, de peurs, d'émotions et passer d'un cinéma émotionnel à un autre, sans arrêt parce qu'il n'y a pas d'effort sur nos propres projections. Un chemin spirituel est nécessairement un chemin pour se libérer des entraves de nos fixations. De revenir à l'essentiel, d'entrer dans notre être profond, là où notre cœur-esprit est complètement ouvert. Ce chemin spirituel se fait dès qu'il y a esprit. Il peut se faire continuellement. Il n'y a pas de vécu sans conscience. Vécu et conscience sont des synonymes. Là où il y a conscience, il y a vécu. Là où il y a vécu, il y a nécessairement conscience. Toujours.

C'est ainsi que nous savons que nous sommes vivants. Comment vérifiez-vous que vous êtes vivants ? Vous pincer peut-être, vous froter, faire un bruit.... Vous créez un vécu : ah oui, je ressens cela. J'entends, je vois ... Du fait de vivre des expériences, nous sommes conscients d'être vivants. La mort, dans son utilisation habituelle, serait la fin du vécu. Si le vécu ne s'estompe pas, il n'y a pas de mort. Vous me suivez ? Si pendant ce processus de séparation entre le principe conscient et ce corps habité par la conscience, le vécu ne serait pas là, il n'y aurait pas de mort. Vous me suivez encore ?

L'expérience des yogis, des pratiquants, c'est que le vécu ne s'arrête pas et qu'il y a même des traces de vie antérieure dans la conscience de celle ou celui qui prend naissance. Il y a des descriptions de ce voyage de quitter le corps, l'état intermédiaire, l'entrée dans la matrice, et la naissance. C'est un grand voyage. Pas de perte de conscience, pas d'interruption de vécu. De ce point de vue, le thème de notre conférence est raté. Il n'y a pas de mort. Ce n'est pas exactement votre expérience de maintenant, je crois. Vous vous sentez peut-être mal préparé pour pouvoir parcourir ce voyage en pleine conscience.

Préparation à ce voyage

Le but de ce stage va être aussi de reprendre la question, comment mieux se préparer à ce voyage et comment utiliser les moments où nous avons un vécu conscient. Nous avons l'expérience des moments inconscients comme le sommeil profond. Celui-ci est une perte de conscience partielle. Nous ne dirons pas que nous sommes morts du fait de dormir. Parce que dès que nous sommes stimulés, tout de suite, nous revenons à la conscience et sommes capables de tout faire. Nous n'étions pas morts. C'est pareil avec la transition entre cette vie-là et ce qu'il y a après la séparation de corps-esprit. Pour la plupart des êtres il y a un passage inconscient. Pour la plupart, parce que certains vivent cela en pleine conscience. Ils passent par la Claire Lumière. C'est la même expérience que pour le sommeil profond. Là aussi je vous parle de mon expérience personnelle. C'est un état de conscience complètement ouvert en sommeil profond, sans rêve. C'est juste l'esprit ouvert qui repose en lui-même, conscient de lui-même, sans phénomènes sensoriels. C'est l'esprit de base, non-dual dans lequel les grands maîtres comme Lama Guendune ou Karmapa peuvent rester toute la nuit. Le corps se repose et l'esprit est dans la clarté.

C'est comme dans la mort. Je vous explique brièvement le processus de la soi-disante mort. Ce processus est décrit dans les textes de la tradition bouddhiste et raconté par des maîtres vivants.

Les six Bardos, les six états intermédiaires

Une bonne description sera d'utiliser celle des **six Bardo, les six états intermédiaires**.

Nous avons l'état intermédiaire de cette vie-là. C'est **le bardo de la vie présente**. Dans cette vie on parle également des états intermédiaires du sommeil, du rêve et de la méditation. Ce sont d'autres formes d'être conscient dans cette vie. Le Bardo du rêve, le Bardo du sommeil profond, le Bardo de la méditation.

A la fin de cette vie, si elle se passe comme on le souhaite, c'est ainsi. Je vous montre le cadeau que j'ai reçu en Grèce. On est d'abord bébé, on se lève, on commence à marcher, on devient grand - et je suis à cette étape-là parce que je suis grand - et ensuite on devient vieux, on dépend d'une canne pour marcher et parfois d'un fauteuil roulant et on s'approche de la fin. C'est l'état intermédiaire d'une vie comme être humain. A la fin vient **le Bardo de la mort**. Quitter ce corps pour ce qui vient après.

Le Bardo de la mort

Cela se fera avec les signes précurseurs de la mort où les sensations s'affaiblissent, notre capacité de sentir avec le toucher devient moindre, l'odorat, le goût, la vue, l'ouïe, toutes nos capacités sensorielles baissent. Nous ne sommes plus au maximum de toutes ces capacités de perceptions sensorielles. Le corps a du mal à tenir la chaleur. La capacité de générer de la chaleur baisse. La digestion n'est plus aussi bonne. On devient un peu sensible, le sommeil n'est plus aussi rafraîchissant qu'avant. Il y a des signes de la diminution de notre force vitale. Jusqu'à ce jour où ne peut plus bouger et où le processus vers la mort fait que nous avons plus de mal à nous lever, plus de force à nous asseoir dans le lit. On a besoin d'autres personnes pour nous soutenir. Le souffle fonctionne moins bien, on a froid aux pieds, aux mains. Plus d'appétit, plus envie de manger, boire ... la bouche s'assèche et ceux qui nous accompagnent nous rincent la bouche, nous donnent un peu d'eau à boire ... on voit que l'odeur, l'élément terre diminue, la sécheresse et l'élément d'eau qui se retirent, la chaleur qui diminue, c'est l'élément feu, les pulsations du cœur, la respiration devient plus faible, c'est le mouvement du vent qui s'affaiblit ... et tout cela s'aggrave avec le temps. S'il s'agit d'une séparation corps-esprit normale, ce processus continue jusqu'à ce que l'esprit sombre aussi. Il n'y a plus la capacité de rester clair et on entre dans une zone intérieure où il y a encore une certaine luminosité mais pour la plupart cela va être sombre, avec la torpeur, on a du mal à penser clairement. Parfois on revient encore et à nouveau on ressent que cela se ferme. On termine sa vie. On utilise les petits moments de clarté pour dire au revoir aux autres et on se prépare au dernier souffle.

Au moment du dernier souffle, quand il n'y a plus d'inspir après le dernier expir, le cœur va s'arrêter de battre et il y aura la dissolution intérieure. C'est comme pour l'extérieur : l'élément Terre, l'Eau, Feu, Vent, Espace vont donner rapidement dans une succession de dissolutions des sensations qui peuvent être très variées. On peut pour chacun de ces éléments avoir des expériences assez effrayantes et des expériences de bonheur. Ce sera par exemple pour l'élément Terre le sentiment comme d'être écrasé. C'est grave, mais on peut aussi avoir le sentiment d'entrer dans une grande stabilité intérieure. Pour l'élément d'Eau on peut avoir le sentiment d'être emporté par l'eau, être submergé ou d'entrer dans une grande fluidité.

Pour la chaleur cela peut donner un sentiment d'être brûlé, de passer par des feux, des brûlures intérieures ou d'entrer dans une grande chaleur agréable du cœur. Quelle forme de sensation on vit, se détermine par la pratique de purification antérieure que nous avons effectuée pendant notre vie. Quand on a eu le cœur ouvert, plein d'amour, sans être dans la peur, dans l'agression, il y aura des expériences bien plus agréables que ces expériences difficiles.

Pour finir on peut se sentir battu et emporté par le Vent, bousculé par des turbulences intérieures et on pourra se sentir comme dans un courant, vivant à l'intérieur. Au lieu de se perdre dans l'Espace, avec le sentiment de tomber dans un grand ravin, on peut sentir s'ouvrir dans l'Espace, se sentir bien parce qu'on s'est déjà

habitué pendant la vie à l'espace, l'ouverture totale. Ce qui pourrait être difficile pour l'être humain normal pas du tout familiarisé avec l'esprit ouvert sans la moindre référence, le moindre ancrage. Si on est habitué d'être dans l'ouverture totale, bien sûr, dans le processus de la mort également, ce sera comme entrer dans ce qui est déjà familier.

Ce processus jusqu'à l'élément Espace se fera pour tout le monde mais de manière très variée. On ne peut pas prédire à une personne qu'elle va expérimenter ceci ou cela, on peut juste dire : dans ce domaine de ce qu'on appelle Terre-solidité, il y aura des manifestations, dans ce qu'on appelle Eau-fluidité, il y aura des manifestations, mais elles dépendront de la personne et de son système énergétique personnel. Une fois arrivé dans cette ouverture, il y aura une dissolution progressive de ce qu'on appelle les trois mangvas, blanc, rouge et noir. Ce sont des dissolutions plus subtiles encore. Ce sera déjà sans lien avec notre corps physique. Avec l'élément Espace, nous serons sortis des liens conscients avec notre corps. Nous ne sommes plus dans la perception de ce qui se passe avec le corps, mais il y a des personnes qui reviennent de là. Dans les NDE, expériences de mort imminente, on peut revenir de tout cela. C'est seulement après les trois apparences que je vais décrire maintenant que normalement on ne revient plus du tout. Toutes ces expériences décrites par des personnes qui sont revenues se passent normalement dans ces domaines-là. Surtout là, où je vais aller maintenant.

Première expérience : cela s'appelle les apparences blanches, blanchâtres, c'est-à-dire expérience de luminosité. Et là on nous décrit souvent de grandes lumières comme être en mariage avec les étoiles, le soleil, la lune, parfois l'image d'une grande lumière à la fin d'un tunnel. Il y a beaucoup d'expériences qui sont dues à la dissolution de notre système énergétique. Mais qui s'expriment à l'intérieur, dans l'esprit lui-même. Nous ne sommes pas dans la conscience visuelle, mais dans la conscience mentale où se manifestent des expériences de clarté, luminosité avec des images visuelles. Cela peut être très peu, comme de petites étincelles, ou alors éblouissant. Il y a là aussi une grande variété.

Deuxième expérience : Après il y a une phase rouge. Les apparences rouges. Cela ressemble parfois à du feu, dans les textes sont évoqués des lucioles, comme une pluie d'étincelles à dominance rouge, beaucoup d'expériences qui peuvent être inspirantes mais qui se passent tout simplement parce que notre système énergétique est en train de se défaire de tout lien avec ce corps. Ce qui se passe à ce moment n'a pas d'importance spirituelle, ce sont juste des événements produits par le système énergétique. C'est comme si vous appuyez sur vos yeux, vous avez des étincelles. C'est juste un phénomène énergétique.

Troisième expérience : Après le rouge, il y a le passage noir. Ce sont des noirs différents qui apparaissent : comme la brume qui s'installe et devient de plus en plus dense, la nuit qui tombe, l'entrée dans un tunnel noir... Dans ces trois phases-là, ce n'est pas très précis où cela se passe exactement, on peut avoir des aperçus de toute notre vie. Comme un miroir karmique, miroir de nos actes qui peut se manifester. Rapidement et en toute clarté, mais ce n'est pas obligatoire que cela se passe.

Dans chacune de ces phases, le processus peut s'arrêter et peut encore refaire son chemin vers la vie. On n'est pas encore mort, précisément, on n'a pas encore quitté ce corps. Le mot mort est mal choisi, il faut l'éviter ici, ce n'est pas vraiment de cela qu'il s'agit. C'est juste la séparation entre corps et esprit.

Il peut aussi y avoir de grandes prises de conscience. Des personnes qui reviennent peuvent nous parler d'expériences très inspirantes, comme par exemple dans la phase blanche et rouge, d'être reçu par des anges, de rencontrer des êtres qui se manifestent comme des êtres de lumière, mais ceux-ci ne sont pas allés ailleurs, ils sont encore dans la phase subtile de manifestations énergétiques qui ressemblent à des rêves subtils. Elles peuvent aussi nous parler de ces miroirs karmiques de leurs actes et des prises de conscience parce qu'elles voient tout ce qu'elles ont fait. Beaucoup plus clairement qu'avant parce que non voilé par la forte dominante de notre corps. Notre esprit est déjà plus agile, plus fluide que d'habitude, parce que très peu lié à l'existence physique.

Tout ce dont je vous parle se passe dans la phase où notre cœur est encore chaud. Si un être revient après, son cœur n'aura jamais été froid pendant ce processus. Si on passe au-delà de cette phase noire où on perd complètement conscience ou on s'ouvre dans l'expérience de la clarté inhérente de notre esprit – parfois dans la claire lumière – c'est le moment où il y a vraiment séparation. Où corps-esprit se séparent.

Donc vous voyez, il y a déjà une expérience de clarté, luminosité au début de ce chemin, mais il y a une autre expérience à la fin, au moment de la séparation. Entre ces deux, pour un être humain normal, il n'y a que 10 ou 15 minutes. Dans chaque étape on peut rester des heures ou des jours. Il n'est pas dit que ce soit aussi rapide, surtout si on est familier avec ces apparences et capable de se détendre. On est à l'aise et l'esprit peut se détendre et on peut demeurer là-dedans.

Pendant nos retraites de 3 ans, 6 ans, nous avons essayé dans la phase d'entrer dans le sommeil de capter ces trois phases, blanc, rouge et noir. Il est possible de les vivre le soir en s'endormant parce que chaque soir, dans chaque bonne sieste on passe par ces stades. Blanc, rouge, noir, claire lumière. Et c'est ainsi que les yogis peuvent devenir très familiers avec cette dissolution énergétique qui pour une personne en bonne santé, avec une bonne vitalité, dans la claire lumière, ne veut pas dire quitter le corps. On reste dans le corps sans le ressentir, dans le sommeil profond, mais en toute clarté.

Au moment de la fin de la vie où notre corps n'a plus cette vitalité, ce sera le moment où le corps et l'esprit peuvent se séparer. C'est ce moment dont je vous parle. C'est la possibilité d'entrer dans l'expérience non-duelle, toute ouverte, de notre être profond. Vous pouvez dire que c'est la rencontre avec Dieu, c'est entrer dans le Tao, c'est entrer dans le Dharmakaya, le corps de vérité... il y a beaucoup de noms différents. C'est là où tout est au plus simple. La nature de l'être. Malheureusement, la plupart des êtres perdent la conscience, ce n'est pas un vécu conscient, mais un vécu inconscient, sans la pleine conscience comme la nuit en sommeil profond.

Cela dure pour la plupart des êtres un temps très bref, des secondes, minutes, normalement pas plus et on commence à rêver dans le sommeil profond ou après ce **Bardo de Dharmata** – qu'on appelle aussi l'état intermédiaire de la nature des choses. Cela dure quelques secondes. C'est un état intermédiaire où on rentre dans la réalité telle qu'elle est sans plus, sans projection, pas de film, pas de saisie. Soit une ouverture totale, l'esprit clair sans saisie dans l'opacité mentale. Et ensuite, l'activité de l'esprit se manifeste de nouveau après la séparation corps-esprit. Dans ce Bardo, état intermédiaire, en sortant de l'état sans manifestation, on entre doucement à nouveau - comme dans un rêve - dans la réceptivité. Au début, c'est assez lent, doucement, comme si on entendait des sons, voyait, des pensées commencent et tout cela est le redéploiement de nos capacités mentales et sensorielles, sans corps.

La description des êtres qui entrent comme cela dans ce qu'on appelle **le Bardo après la mort**, est que toutes les facultés sensorielles sont intactes sans avoir besoin d'un corps. Ils peuvent entendre, voir, mais ils ne peuvent pas ressentir avec le corps. Cela manque. Mais ils ont comme un sentiment de corps et leur identité essaie de se reformer, les forces de saisie égoïstes reviennent et tentent de reformer l'identité qu'ils viennent juste de perdre. Je crois à ce moment être encore Tilmann si je meurs par un accident, je pense ne pas être mort : pourquoi tout le monde pleure, je suis là, je suis encore dans le déploiement progressif. Vous connaissez ce processus le matin parfois, surtout après un voyage quand vous revenez à la conscience et que vous manquez d'orientation. Peu à peu vous restructurez votre identité. Ah oui, je suis là, je suis arrivé ainsi et je vais faire cela ici, cela nous prend quelques secondes ou minutes pour avoir à nouveau toute notre identité à notre disposition. En méditant on utilisera ces moments-là aussi pour se détendre. Si jamais cela vous arrive pendant ce stage parce que vous avez voyagé, prenez le temps de rester dans cette ouverture sans savoir qui vous êtes, ce n'est pas important de savoir qui on est. C'est juste un ancrage pour ne pas avoir peur. Si on n'a pas peur, le vécu se fait sans construction artificielle d'une identité. Il continuera à se faire. On n'a pas besoin de se dire je suis un/une tel/le.

Ce moment est très précieux, il nous permettra de prendre une direction différente. Au lieu de se dire : je suis Michèle, on peut se dire, je suis Tchenrezi, je suis le Bouddha de la compassion éveillée, on pourrait se dire : remanifestons nous comme Tara, comme la libératrice de tous les êtres et il y a bien d'autres possibilités de manifestation qu'offre ce moment sans ressaisir ce que nous étions dans la vie passée. Ce redéploiement de notre conscience se fait graduellement, mais avec une accélération, au début très lente et puis toujours plus rapidement, jusqu'à devenir comme un rêve avec la vitesse des rêves la nuit.

Et vous savez que ces rêves sont extrêmement rapides. Les processus mentaux les plus rapides de l'être humain sont les rêves et la psychose. Sans frein, comme dans le Bardo du devenir.

Le Bardo du devenir

L'état intermédiaire où le futur, le devenir va commencer à se dessiner avec nos propres tendances émotionnelles, karmiques : les habitudes de perception, interprétations de la réalité. Chacun réagit différemment, interprète la réalité de manière différente avec ses propres émotions, ses propres lunettes émotionnelles. C'est cela qui prend place dans le Bardo du devenir. L'état intermédiaire entre la dernière vie et la vie prochaine. Le Bardo du devenir n'est plus lié aux phases du système solaire, avec le jour et la nuit, sur notre planète. Nous ne sommes plus dans la vie quotidienne où il y a un jour et une nuit qui se suivent... On vit dans une expérience continue où, quand on est en contact avec le monde terrestre on voit que les êtres dorment ou sont en activité, dans cette partie de la planète, mais pour notre propre vécu on n'a plus sommeil, faim, envie de boire, manger, dormir ... nous sommes dans une présence et elle est agitée par nos propres tendances émotionnelles. Si nous avons des soucis pour les personnes que nous avons laissées derrière, ces soucis vont se manifester très intensément. Si nous sommes dans la joie, elle va se manifester également sans frein. Et si nous sommes dans la prière ou la méditation, cela se manifeste également sans frein. On peut très bien méditer dans l'état intermédiaire. Dès qu'on se dirige avec sa conscience sur la prière ou la présence des êtres éveillés, on est en contact direct. Et cela peut nous stabiliser. L'être dans cet état intermédiaire de devenir a besoin de se stabiliser.

Il y a deux façons différentes : retour aux habitudes de la vie antérieure, se stabiliser par des facteurs extérieurs, ou faire la pratique spirituelle, peut-être déjà par entraînement dans la vie passée, et de se stabiliser dans les qualités antérieures. On peut se stabiliser dans l'amour, la dévotion, la compassion, la foi, la confiance, la présence des êtres éveillés. Cette ouverture du cœur ou l'expérience de la méditation, du rien faire, nous stabilise et nous donne une direction. Cela s'appelle se stabiliser dans ce qui est notre refuge, notre direction spirituelle, fondamentale. Notre aspiration/inspiration fondamentale.

Pour une mère qui a des enfants, son inspiration vitale tout le long de sa vie était ses enfants. Elle risque fort de vouloir se stabiliser en cherchant ses enfants. Cela ne se passera pas toujours bien. Cela dépend beaucoup du fait si ses enfants sont tranquilles ou pas. S'ils sont dans la tristesse, se disputent, se sentent énervés, agités, la mère va avoir les mêmes soucis multipliés comme dans sa vie. Parce qu'elle va tout ressentir. Si la mère/le père a appris pendant sa vie de se stabiliser dans l'énergie de l'amour, au lieu de s'accrocher à son identité de mère/père, il/elle arrive à se stabiliser dans l'ouverture du cœur, dans la bienveillance, dans la prière pour le bonheur de tous et ce sera bien plus stable parce que cela ne dépend pas des facteurs extérieurs qui changent tout le temps.

Cela est le pont avec l'apprentissage que nous pouvons faire dans la vie. Il est important de se stabiliser dans la présence des qualités inhérentes. Ces qualités qui vont nous accompagner partout. Cela peut être la joie, la simplicité, tout ce que vous pouvez découvrir comme qualités authentiques en vous. Les chemins des êtres vont se séparer dans ce Bardo du devenir, cet état intermédiaire qui décide du futur dans l'absence ou présence de la saisie, des peurs, des désirs ou des éléments comme l'amour, la compassion, la joie, la confiance etc. Cela va jouer le grand rôle pour le devenir.

Le Bardo de la renaissance et les six royaumes

Et quand ces forces prennent de l'amplitude, il y aura le Bardo de la renaissance, de la naissance future en commençant avec la conception et ce qui suit. Il y a six royaumes d'existence, mais en fait il y en a autant qu'il y a d'êtres, pourrait-on dire. Si dans ce Bardo de devenir on est pris par des agressions, des sentiments de haine, de la paranoïa, des peurs énormes – malheureusement - c'est cela qui va dominer, on appelle cela les souffrances infernales. Ce sont les enfers comme une dimension d'expériences qui s'ouvrent à nous. Et on peut tomber dedans. C'est un cercle vicieux. On est pris par la peur, on réagit avec l'agressivité défensive, on se bat dans la peur, on se bat davantage, on ressent comme si on était agressé ... et on entre dans un cercle. On peut en sortir. Chez les Bouddhistes, les enfers n'ont pas de durée définie, il n'y a pas besoin d'y rester. Ce sera le moment où la compassion ressurgit, où une ouverture de l'esprit arrive, c'est la fin de cette souffrance. Ce sont des dimensions de l'expérience mentale, ce ne sont pas des endroits dans lesquels on vit. On croit vivre dans de tels endroits, mais en réalité il n'y en a pas. Ce sont des projections de l'esprit. On peut en sortir à tout moment. Seulement quand on est entré dans un cercle vicieux, si on n'a pas de corps qui fait ancrage, cela donne l'impression d'être éternel, sans fin.

On peut également dans ce cinéma du Bardo de devenir entrer dans des sentiments de grand manque. Manquer – c'était peut-être déjà dans la vie antérieure le cas, on manque d'amour, de nourriture, de boisson... on ne trouve jamais la paix. On est dans la recherche continuelle d'un endroit où on pourrait être

paisible. Mais notre esprit projette toujours des entraves, des dangers, il y a des êtres qui veulent nous agresser, il y a des armes, la nourriture que l'on souhaite prendre est empoisonnée... ne nourrit pas. On la prend et on s'en dégoûte de suite... On doit vomir, tout cela peut être un scénario qui prend la forme d'un cercle vicieux. On appelle cela **le monde des esprits tourmentés ou esprits avides**.

C'est la prolongation, amplification dans l'esprit que de son vivant, le corps humain n'a pas trouvé de solution pour ce sentiment de manque, d'insatisfaction. Jamais trouver la paix, c'est la version très grave. Ensuite il y a les différentes manifestations d'opacité. Il se peut que nous entrions dans un esprit qui a envie de dormir, ne rien savoir, ne pas vouloir être préoccupé, mais qui a peur de tout et qui voudrait une existence avec la paix, et du coup il se retrouve attiré par un bel endroit, très calme qui semble être idéal, avec juste un petit insecte qui vit dans le mur du jardin. Très calme, on s'est trompé un peu, mais c'est ce qu'on a cherché. Ce calme, cette paix, c'est sombre et c'est ainsi qu'on explique dans les textes bouddhistes que des êtres renaissent comme un animal, parce qu'on a des tendances à s'imaginer qu'une telle vie serait géniale. Par exemple comme notre chien ou chat. Vous avez dû entendre, j'aimerais revenir comme un chat... On s'occupe de moi, il fait chaud, j'ai des câlins toute la journée, une telle projection c'est une blague, mais on peut se méprendre sur la nature véritable de ce qui se propose comme possibilités d'existence. Tout cela n'est pas la méprise, derrière il y a toujours la recherche de bonheur. Tous ces êtres cherchent le bonheur, en se défendant, en agressant les autres, ils cherchent la paix, la nourriture, mais ils ne sont pas très adroits dans cette recherche. Il y a cette recherche semblable chez les êtres humains dans la diversité. Recherche du bonheur dans les élans sexuels, d'être dans ce monde, vivre des expériences comme nous tous sur cette planète très diverse ...

Ou, si on s'est beaucoup entraîné à la méditation, il s'ouvre aussi la possibilité des existences un peu plus subtiles, **les soi-disant « demi-dieux » et les « dieux »** dans les différentes existences. Les demi-dieux sont des êtres qui sont déjà très positifs dans leur esprit, mais mécontents, toujours un peu dans la rivalité. Comme si je faisais mon chemin spirituel toujours légèrement en rivalité avec les autres, en me comparant. Si je fais mieux ou pire que les autres, si les autres font mieux que moi, je ne me sens pas bien. S'ils ont des absorptions méditatives plus profondes, je ne me sens pas bien. J'aimerais être comme eux. Il y a toujours le sentiment de vouloir être eux. Ce sont des demi-dieux qui souffrent dans la beauté, la béatitude, qui ont tout mais qui se comparent toujours. Après il y a encore ceux qui ont arrêté de se comparer, ce sont les dieux orgueilleux, qui s'installent dans la complaisance, dans leur bonté du cœur, l'esprit paisible pour se réjouir de la vie, ils ne font pas de mal aux autres, ils sont très vertueux, positifs, mais parmi eux il y en a qui adorent la méditation profonde. Ce sont **les dieux de la forme et de la sans-forme**. Mais ce sont des absorptions dans les Samâdhi, comme des méditations profondes. Pour qu'une telle existence s'ouvre à nous dans le Bardo du devenir, pour prendre naissance comme dieu dans les absorptions méditatives, cela voudrait dire que dans le Bardo du devenir, nous continuons à méditer. Nous méditons avec un peu de saisie pour nous protéger contre toute influence, d'entrer dans les absorptions méditatives profondes, ce qui se stabilisera ensuite dans une existence d'un être en absorption méditative.

On pourrait dire que c'est un cercle vicieux, parce que c'est aussi difficile d'en sortir. Ce n'est pas l'éveil. C'est auto-stabilisant parce qu'il y a des mécanismes de protection contre les influences sensorielles, contre les pensées discursives, contre l'exploration du monde etc. On veut être tranquille. Cette description des six royaumes que je vous ai donnée en passant est une description des portes de renaissance qui s'ouvrent à nous. Il n'y en aura pas que six. Chacun de ces royaumes a plein de portes, de possibilités différentes. Et

finalement il n'y a pas de porte. Chaque porte est une situation qui se présente dans notre vécu. Le courant de conscience vit différentes expériences comme dans le rêve la nuit. Et là où il y a la saisie la plus forte, la plus grande attirance, il y aura une stabilisation. Si on ne se stabilise pas tout suite avec la première intention, cela pourrait encore se décrocher s'il y a autre chose qui se manifeste. Mais au moment où il y aura une très forte manifestation, je m'identifie, j'entre dans le jeu pleinement, là, je passerai par la porte. Il y a la possibilité de continuer, ce sera un autre vécu en passant par la porte de notre propre pratique spirituelle, celle que nous avons développée dans notre vie.

L'importance de la pratique pour le Bardo du devenir

Il faut qu'elle soit pour nous plus intéressante que le reste. Cela veut dire beaucoup. Cher papa, chère maman, il faut que votre pratique spirituelle soit plus importante que les enfants que vous laissez derrière. C'est fort ! Il faut que ce soit plus important que tout ce que vous avez fait dans votre profession, tous les attributs extérieurs de renommée, de réussite, les possessions accumulées... tout cela il faut le laisser derrière, ce n'est plus important. Ce qui sera important c'est d'entrer dans la grande ouverture du cœur. On va définir ce matin et après-midi ce qui est votre pratique spirituelle, celle qui va vous inspirer dans le Bardo du devenir.

Quand vous avez une pratique spirituelle qui est pendant votre vie comme un devoir, vous avez du mal à vous y mettre, cela veut dire qu'elle ne va pas nous inspirer beaucoup une fois que nous serons libérés de cette entrave du corps. Seule une pratique spirituelle qui nous donne la joie, qui nous inspire et nous ouvre le cœur-esprit aura la force de dominer toute autre attirance. Ceux qui sont sages s'occupent de leur vivant ici sur terre de pratiquer d'une manière pour que la pratique qui cultive l'esprit libre, ouvert, se fasse dans la joie. Que nous ayons envie d'y arriver et que cela devienne une habitude de toujours entrer dans les états d'ouverture du cœur. C'est la seule chose qui compte. Et si cela est déjà stable de notre vivant, il n'y a pas de doute que cela sera le cas dans le Bardo du devenir. C'est déjà notre être, il n'y aura pas besoin d'un miracle, de quelqu'un qui nous sauve, qui vient nous aider parce que nous sommes incapables de diriger notre esprit nous-mêmes. Il y a cette aide supplémentaire, c'est vrai. Il y a des influences comme les anges, les dakinis, les messagers des dimensions éveillées qui peuvent nous aider et de notre côté il y a ce désir de vouloir être aidés.

Mais il vaut mieux être certain de pouvoir faire ce grand déménagement dans la bonne direction soi-même avec ses propres capacités de cœur. Si en plus nous recevons de l'aide, tant mieux ! Mais dépendre d'un jeu d'influences ou peut-être je saisis trop d'un côté et je ne remarque plus qu'il y a plein d'aides, je réponds peut-être ou peut-être pas, c'est un peu trop risqué. C'est le genre de risque qui est proposé par beaucoup de traditions religieuses. Au lieu de vraiment s'exercer pendant leur vivant, d'ouvrir le cœur-esprit et d'être stable dans ces qualités éveillées qui sont les qualités de notre esprit, ils nous proposent la prière et de faire confiance. Mais pour que cela fonctionne après la mort, il faut que cette confiance soit là de manière stable, que la foi soit vraiment installée. Si elle est instable de notre vivant - et on peut voir que dans la vie elle est souvent instable, parce qu'il a d'autres aspects qui dominent, on oublie complètement sa confiance, sa prière – alors comment pourrait-elle être fiable après la mort ? Donc, il faut nous dire toute la vérité, si vous prenez un chemin de foi, de confiance sans vraiment avoir déjà libéré votre esprit, il faut qu'elle soit très forte, la force principale même de votre vie. A ce moment, cela peut fonctionner. Si nous sommes qu'à moitié stables,

des fois oui, des fois non, nous prenons des risques. Et pour la plupart des croyants dans ce monde qui s'appellent des bouddhistes, chrétiens, musulmans ... leur foi, leur croyance n'est pas assez stable.

Pour pouvoir stabiliser son esprit dans le Bardo du devenir, le plus important c'est de stabiliser l'esprit, ce courant d'être dans la direction souhaitée. Cela est indispensable pour passer dans la bonne direction avec ce courant d'être, peut-être dans les Terres Pures de la Conscience Eveillée, ou au moins pour revenir comme être humain qui continuera ce même chemin, avec le même élan du cœur. Ce sera également une bonne option. Mais il vaudra mieux peut-être de passer un peu de temps dans un entraînement auprès d'un Maître ou d'êtres éveillés et revenir ensuite pour aider autrui. Ains nous ne prendrons pas trop de risques.

Les Bardos de la vie présente

Ainsi je vous ai parlé un peu des différents **Bardos de la vie présente** avec le Bardo du rêve, de la méditation et du sommeil profond, le Bardo du processus de la mort, le Bardo de la nature des phénomènes, le Bardo du devenir qui enchaîne avec le Bardo de la renaissance qui est le début de la prochaine vie. Tout ce cycle représente des états intermédiaires, vous voyez, nous sommes là dans un état intermédiaire qui s'enchaîne avec d'autres états intermédiaires. Il y a toujours un changement de la situation actuelle. Il n'y a jamais de stabilité. Le propos du Bouddha il y a 2500 ans était : ne cherchez pas de stabilité artificielle. Dans cette vie qui n'est que changement par définition, ça vit, ça change, ne cherchez pas en Moi un Je stable. Ne vous accrochez pas à un Dieu extérieur stable qui fera la différence pour vous dans ce monde qui change, en s'accrochant à une idée de quelqu'un, quelque chose que vous ne pouvez pas vérifier. Ne cherchez pas la stabilité par les concepts ; à l'époque, il y a 2500 ans, c'étaient les concepts de atman et brahman. En fait, ce dont vous avez besoin est déjà à l'intérieur de vous. Ne cherchez pas ailleurs. Dans ce monde instable, nous avons un esprit dont le continu change, mais sa nature ne change pas.

La nature de l'esprit est stable. Toujours conscient, toujours dynamique, stable, ayant la nature de l'espace et la capacité de différencier. Tout cela est toujours présent et donne naissance dans sa dynamique à une résonnance avec le monde, cette résonnance de ce courant et tout ce qui l'entoure que nous appelons amour et compassion. Dans cette résonnance il y a l'activité de l'esprit qui s'exprime. Par une communication naturelle. Dans l'ouverture de l'esprit il y a communication-échange avec ce qui est autour, avec une réponse, l'activité naturelle dans ce monde. Nous appelons cela la trinité, les trois kayas, les trois corps de l'Eveil. L'ouverture, la dynamique et la manifestation. Celui qui écoute avec une oreille chrétienne, vous entendrez la même trinité dans Dieu-Saint Esprit- Christ qui est la manifestation dans le monde. On parle des mêmes trois principes à un niveau essentiel comme étant la nature propre de notre esprit. Ouverture, dynamique avec la réceptivité et la communication dans l'échange, et la manifestation dans le monde. L'acte concret.

Méditation

Ressentez l'assise, c'est-à-dire toutes les sensations du corps quand on est assis sur la chaise, le sol, ce corps qui respire...

et respirons d'une manière qui nous fasse du bien ...

en inspirant : nous nourrir, l'inspir nous nourrit, et nous pouvons diriger l'inspir dans les différentes parties du corps... en fait ce n'est pas l'air que nous dirigeons, mais c'est notre énergie subtile par l'attention, si on pense inspirer jusqu'aux plantes des pieds, c'est que notre attention, conscience inclut tout ce chemin vers les plantes de pied...

en expirant : c'est se laisser aller, se libérer de tout ce dont nous n'avons plus besoin...

c'est une joie aussi de se libérer de ce dont nous n'avons plus besoin... c'est une joie de se nourrir et c'est une joie de se libérer ...

inspir : ouverture à ce qui est autour de nous, les impressions sensorielles, le vécu du moment,
expir : laisser aller ...

cela est la méditation des êtres humains qui ont un corps qui respire, inspir s'ouvrir, se nourrir, expir se libérer, donner ...

si on se prépare à la mort, il sera bien de faire cette méditation sans trop s'appuyer sur le souffle ; en fait l'inspir c'est la compassion, s'ouvrir à toutes les résonnances en nous, ressentir ... s'ouvrir à la réceptivité...

pour que la réceptivité ne soit pas vécue comme un danger pour nous, il faut joindre la sagesse, la compréhension que tous ces phénomènes de résonnance n'ont pas de substance, on n'a pas besoin de se défendre contre ces phénomènes, ils se libèrent d'eux-mêmes ; la grande ouverture, la résonnance, la réceptivité se jouent dans l'espace de la non-saisie...

par le symbole de l'expir on comprend ce qui est méditer dans l'amour, c'est le don : donner naturellement, spontanément ce dont le monde a besoin ; dans la grande ouverture de la sagesse : permettre au cœur-esprit d'offrir, s'offrir, laisser s'offrir toutes les qualités comme un soleil qui rayonne ...

on pourrait dire que nous sommes un champs de lumière qui est réceptif et qui offre ...

la compassion nous fait ressentir les besoins de la situation et l'amour nous fait offrir ce qui correspond aux besoins de la situation...

et ceci se fait dans le grand espace de la sagesse, de la compréhension, qui ne fige rien, qui ne s'identifie pas... qui connaît la manifestation spontanée où tout se manifeste et se libère de lui-même...

comme moyen d'instruction, nous avons utilisé l'inspir pour la compassion, le moment du changement comme le moment de la plus grande ouverture de sagesse et l'expir comme l'amour... bien sûr suivi aussi par le grand espace ... comme une préparation pour l'état intermédiaire après la mort, il convient de méditer ces trois qualités ensemble : amour, sage, compassionné...

dans cette ouverture, il n'y a ni centre, ni limites ... elle rayonne ...

réceptif, ouvert, fluide ...

tant qu'on est encore dans un corps humain on ressent cela souvent au niveau du chakra de notre cœur, comme une chaleur, une ouverture, une intensité, cela peut prendre tout le corps, mais quand nous aurons quitté le corps, il faudra être habitué à être tout simplement dans ces qualités, être ces qualités sans avoir le support des sensations physiques...

on sait que l'on ne pourra pas maintenir un effort, dans cette ouverture que vous ressentez peut-être, relâchez tout effort ... soyez le plus naturel possible ...
(gong)

Résumé des six Bardos

Faisons d'abord un petit sommaire du contenu de ce matin. J'ai dit qu'il y avait 6 Bardos, mais j'ai mentionné aussi 8 Bardos. Pour ceux qui veulent prendre des notes, je répète :

- Il y a le **Bardo de cette vie** qui inclut le Bardo de la méditation, c'est donc l'état intermédiaire en pleine conscience de jour.
- **Le Bardo du sommeil**, de la nuit, inclut le Bardo du rêve
- **Le Bardo de l'état intermédiaire de la mort**, où on passe par la dissolution des éléments avant le dernier souffle, la dissolution plus subtile des éléments après le dernier souffle pour entrer dans les trois apparences blanc, rouge, noir et cela se termine dans
- **Le Bardo du Dharmata**, dans la nature des choses, Dharma c'est la vérité, les phénomènes tels quels. Là c'est l'expérience possible d'une ouverture totale de l'esprit qui s'enchaîne grâce à la dynamique inhérente de l'esprit ou le redéploiement de notre activité mentale avec quatre sens soi-disant extérieurs, sans le sens physique car on n'a pas de corps. On ne ressent pas, mais on peut voir, entendre, sentir - goûter je n'en suis pas certain. Il y a des expériences de goût comme il y en a du corps, mais ce sont des projections mentales. Et il y a la conscience mentale qui devient le lieu des projections et cela glisse du Bardo du Dharmata de la nature des phénomènes qui est encore très tranquille - il n'y a pas de possibilité de reprendre naissance - vers le Bardo du devenir où il y a beaucoup de projections, d'abord paisibles et ensuite de plus en plus agités. Les textes anciens parlent de divinités paisibles et courroucées, ce sont juste des descriptions des différents contenus plus ou moins agités de notre esprit.
- **Le Bardo du devenir** est la transition de la naissance dans la prochaine vie qui s'enchaîne directement avec
- Le Bardo de la vie d'après, **le Bardo de la renaissance**

La liste est complète maintenant ? Cela fait six plus deux. Si ce n'est pas très clair, ce n'est pas très grave, le processus reste le même.

Les six royaumes

Je vous ai parlé également des six royaumes, des six possibilités :

- Les enfers - tourmentés,
- Les esprits avides

- Les animaux– opacité,
- Les êtres humains,
- Les demi-dieux,
- Les dieux.

C'est juste une structuration qui existait déjà avant le Bouddha. Ce n'est pas bouddhiste, c'est l'ancienne culture indienne. La tradition bouddhiste a ajouté **le septième royaume des êtres dans le Bardo du devenir**. Ce sont tous les courants d'êtres qui n'ont pas encore repris naissance, qui ne sont pas encore stabilisés quelque part. Il est bien de prendre conscience que ces êtres peuvent être contactés, on peut communiquer avec eux, même s'ils ne sont pas encore arrivés quelque part, pendant le temps d'une ou deux semaines après le décès d'un être humain où ils se trouvent dans le Bardo. Mais ce Bardo peut aussi être bien plus court ou très long. Ce qu'on appelle des spectres dans notre langage, ce sont des êtres qui n'ont jamais quitté le Bardo. Ils sont toujours dedans, peut-être des siècles.

C'est un sommaire de ce matin, y a-t-il autre chose ?

Explications concernant la méditation

La méditation que nous venons de faire est extrêmement importante. Vous avez vu que j'ai commencé avec le corps et avec le souffle. Ce sont des méditations très répandues dans le monde. MBSR et le travail qu'on fait dans les cliniques psychosomatiques avec MBSR sont souvent des méditations sur le corps, le souffle, dans l'expérience sensorielle. Par contre, pour que cela nous aide après la mort, il faut passer à une méditation sans le support du corps. Car on n'aura plus de corps. Quand nous avons fait le passage, nous utilisons à l'inspir par exemple la compassion et à la fin de l'inspir et de l'expir l'ouverture sage, la compréhension de la nature instable des phénomènes, et l'expir lui-même comme le don de l'amour. Et de là nous sommes allés de plus en plus vers une expérience directe, de la réceptivité, ouverture positive, compassion, sagesse, amour. Cela s'appelle méditer la Boddhicitta, l'esprit d'éveil, nous sommes au cœur du sujet. Cette méditation si simple qu'elle semble être, c'est méditer dans les qualités naturelles de l'esprit. N'oubliez pas qu'à la fin je vous ai demandé d'être plus naturel encore et de lâcher tout effort. C'est indispensable parce qu'une méditation qui demande encore un effort, ce n'est pas l'éveil. Être sans effort dans ces qualités, sans centre, sans limites, c'est cela l'éveil. Il est possible de méditer cela tout le temps, car cela ne dépend pas de l'effort. Vous ne pouvez pas fournir un effort continuellement. C'est impossible, il faut savoir se relâcher dans l'ouverture, la présence, ne plus rien faire, s'ouvrir dans le rien faire où le cœur est tout simplement réceptivité et don. Rien de plus.

Questions

Participant/e : Je n'ai pas compris l'histoire du vécu. Vous avez dit ce matin que le vécu n'a pas de début ni de fin. Mais le vécu pour moi, c'est par rapport à la vie, ma vie actuelle.

Comme tu dis, tu as un vécu. Il n'y a plus de vécu dans la mort.

Et ce matin, si j'ai bien compris vous avez dit que le vécu n'a ni début ni fin.

Comment cela se passe dans ton vécu à toi ?

A mon avis, il y a un début et une fin.

Non, je ne parle pas d'un avis, je parle d'expérience. Est-ce que tu as déjà vécu une absence de vécu ?

Non.

Tu n'étais pas morte jusqu'à maintenant.

Non.

Alors, que sais-tu de la mort ?

Vous allez me l'apprendre, je n'en sais rien.

On postule une mort, c'est ce que fait tout le monde autour de nous. Toute notre société postule la présence d'une mort. Mais est-ce qu'il y a une preuve qu'il y aura une absence de vécu ? Car tant qu'il y aura un vécu, nous serons encore vivants. Ce que j'ai essayé ce matin à ouvrir comme un petit aperçu d'une possibilité, c'est que les récits des êtres éveillés, des grands yogis depuis des millénaires, parlent d'une continuité du vécu à travers ce phénomène de séparation de corps-esprit, renaissance, nouvelle existence etc. Que le vécu ne s'estompe pas, le contenu change tout le temps parce qu'aujourd'hui, la situation actuelle et la situation quand on mangera ensemble demain et après le stage change tout le temps. Le contenu change, mais la qualité d'être conscient ne changera pas. Elle sera là tout le temps. Pour qu'il y ait une mort, il faudrait que la conscience s'arrête. Il faudra qu'il ait un arrêt dans le vécu. Sinon il faut parler de la vie et non pas de la mort. Est-ce que cela fait plus sens maintenant ?

Oui, cela veut dire que là maintenant, mon vécu est aussi le résultat de toutes mes vies.

Ou la continuité, c'est plus clair, mais bien sûr c'est aussi le résultat. C'est peut-être une continuité parce que pour le moment, nous n'avons pas encore vécu un arrêt complet de la conscience. Même quand nous étions inconscients, même pendant l'anesthésie générale la conscience continue, il y a des expériences décrites quand les personnes observent les opérations. Même pendant le sommeil, on peut nous réveiller. C'est comme un stand-by mais ce n'est pas l'arrêt total. Donc pour le moment quelles sont les preuves pour ou contre l'existence d'un véritable arrêt au moment de la préparation de la fin de ce corps ? Est-ce que la conscience s'arrête ou pas. Grand point d'interrogation, à vérifier ... Et comme je vous ai dit, pour moi, cela ne peut pas s'éclaircir avant d'avoir eu des expériences intimes de la nature de l'esprit. Tant que l'esprit sera conditionné, la nature de l'esprit aurait des causes, des conditions qui la font naître. Pendant des années de méditation intensive, je n'en étais pas sûr. Ce n'est pas une question que vous devrez résoudre pendant ces quatre jours. Je vous ouvre juste les portes d'une compréhension possible qui est en accord avec beaucoup de personnes qui décrivent des phénomènes de continuité.

Bien sûr ceux qui ne vivent pas la continuité ne peuvent rien décrire. C'est un peu frustrant, car peut-être cela s'arrête pour quelques-uns et pour d'autres cela continue. Nous ne savons pas. Vous aurez une certitude seulement si vous connaissez la nature de votre esprit. Cette nature qui ne change pas, qui n'est pas sous l'influence de conditions. Seulement quelque chose qui est influencée par des conditions pourrait mourir. Nous sommes clairs à ce propos ? Si cette dimension d'être de base ne change pas sous l'influence des conditions, par exemple pendant le jour ou la nuit, être pleinement dans l'activité ou dans le sommeil profond ... si on trouve cette dimension de base dans notre être toujours identique, elle est indépendante de ces conditions externes que l'on peut observer jusqu'à maintenant.

Après, nous avons également dans le yoga du rêve des possibilités de nous promener avec l'esprit à distance. On peut quitter le corps. On peut aller visiter d'autres pièces dans la maison, sortir de ma maison. Il y a des voyages que l'on peut faire qui montrent que la conscience n'est pas limitée à ce corps et ne dépend pas du corps. En plus de tout ce que j'ai raconté jusqu'à maintenant, il y a une certaine indépendance de ce courant de conscience et l'existence physique. Cela ouvre encore un peu plus la possibilité d'une continuité. Je ne dis pas que cette continuité sera pour toujours individuelle. Cette continuité est dans notre dimension de l'être universelle colorée par l'individualité et ce qui est individuel pourrait trouver une fin parce que c'est conditionnel. Cela s'élève en réponse individuelle à des situations.

On ne parle donc pas d'une âme individuelle pour toujours. Je ne parle pas de cela. Mais de la nature de l'esprit. Merci pour la question.

Participant/e : J'ai une question pour le médecin bouddhiste. Il me semble avoir vu chez des Bouddhistes ou d'autres religions qu'ils s'opposent aux greffes, prélèvements d'organes chez des personnes décédées, et je voudrais avoir ta position là-dessus. Je me suis inscrite à un moment donné en disant que si je meurs subitement, je veux bien que mes organes soient prélevés.

C'est un don important parce que le don d'organes permet à d'autres de vivre plus longtemps et/ou vivre mieux. C'est bien de le faire. Il y a deux situations dans lesquelles cela ne convient pas. L'une est que si toi tu n'es pas préparé à cela, c'est-à-dire si le courant d'être de cette ancienne personne que tu étais, est déjà séparée du corps, et que tu es témoin du prélèvement des organes sans que les chirurgiens fassent attention, agissent au plus rapide et sauvent les organes pour les préserver pour d'autres patients. C'est sanguinolent, violent, rapide, sans respect. Mais ils sont dans le respect pour la personne qui doit recevoir les organes, donc ils agissent le plus rapidement possible. Mais toi tu regardes le prélèvement et tu es essoufflée, époustoufflée, choquée Dans ce cas ce ne sera pas bien. Mais tu pourras te préparer pour ce prélèvement des organes en faisant des méditations, contemplations de ton vivant pour développer de la joie à cette boucherie qui servira à d'autres. C'est comme la pratique de Tcheu. Nous parlerons de cela à un autre moment.

Si on expérimente la joie dans le Bardo du devenir, en voyant le prélèvement des organes, quand on a repris conscience, cela augmente la force positive et ce sera encore une condition qui nous aide à rentrer dans l'ouverture vers l'Eveil. C'est une force positive. Il faut se réjouir, être content. Quand on s'énervé pendant le don d'organes, quand on le ressent comme un viol : que font-ils avec mon corps, je n'ai pas dit oui à cela... on s'énervé, on cherche un responsable et dans ce cas cela ne fonctionne pas. Cela sera peut-être le

début d'une spirale vers le bas. Dites à toute personne qui donne son accord pour un prélèvement des organes, de bien se préparer à cela.

Deuxième situation où cela n'est pas souhaitable, c'est si tu souhaites méditer les bases de dissolution comme une yogini qui médite le lâcher-prise progressif, qui se détend dans cet état, qui allonge les phases de dissolution jusqu'à aller dans l'ouverture totale. Là, cela dérangerait dans la méditation. Pour ceux et celles qui se sont préparés à ce type de méditation, il ne convient pas de donner la permission à un don d'organes car ce sont des motifs conflictuels. On ne peut pas rester dans la méditation prolongée pendant deux ou trois jours dans cet état, comme mon ami **Lama Jamchuk** qui est mort d'un anévrisme d'aorte. Nous l'avons amené avec un hélicoptère de notre monastère au CHU de Clermont Ferrand. Il est mort après un coma mais son cœur est resté chaud pendant presque trois jours. Il a continué sa pratique. Ce n'est pas un signe extraordinaire, mais c'était un pratiquant qui avait fait sept ans de retraite, il était moine et mort à la fin d'une puja en groupe – et voilà l'enchaînement a fait qu'il a continué sa pratique. Là, cela aurait été dur de l'interrompre. C'est comme tuer quelqu'un. Il n'est pas encore mort, il est encore légèrement connecté avec le corps. Il aurait peut-être même pu revenir. On a laissé faire ce processus. Si vous êtes un tel méditant, dites non au don des organes. Sinon dites oui et réjouissez-vous. Le monde a besoin de ce don d'organes. Avec vos souhaits de votre vivant qui augmentent la force de ce don. Que cela puisse servir à quelqu'un, avec mes bénédictions. Ce sera bien. Nous avons déjà conclu un peu ce sujet. Si plus tard, vous avez encore des questions là-dessus, revenez. J'ai voulu aborder ces questions, mais là, presque tout est déjà dit.

Participant/e : Je voulais savoir si la maladie d'Alzheimer peut être considérée comme un état de conscience perturbé et si oui, si la personne, une fois qu'elle est morte, peut retrouver sa conscience originelle.

Oui, tout à fait. Mon père est mort d'Alzheimer et je l'ai accompagné, je connais bien cela. C'est un état de conscience limité par la maladie du cerveau. Un rétrécissement du cerveau, donc du fait de la connexion entre le courant de conscience et le corps, tant que le courant de conscience fonctionne en lien avec ce corps, la conscience est limitée. Dès que le lien est coupé, la conscience regagne toutes ses capacités.

Participant/e : J'ai une question sur le Bardo de la renaissance. Est-ce qu'on choisit les grandes étapes dans notre prochaine vie. Les challenges... les choses à apprendre.

Peux-tu me donner un exemple, tu penses à quoi ?

Les épreuves de la vie.

Tu veux dire qu'il y a des épreuves de la vie qu'on ne choisit pas. Est-ce que tu vas choisir p.e . le sexe, masculin ou féminin ? Ou de te marier, avoir des enfants, ou les épreuves diverses ...

Oui, ce genre de situations. Est-ce qu'il y a un programme pour la prochaine vie ?

Je ne crois pas. Je crois que cela se fait en fonction des conditions qui jouent dans notre vie. S'il y avait un choix conscient, on choisirait l'environnement et la famille, les parents. Ensuite, il faut faire avec. Avec l'ADN qu'on reçoit, l'amour qu'on reçoit ou pas, avec les conditions sociales, politiques de notre société ...

on doit vivre sa vie avec ces conditions. Il ne sera pas dans le programme si on tombe malade ou pas, ce sera pour plus tard. Les défis émotionnels vont de toute façon être là à cause de nos tendances émotionnelles avec lesquelles nous entrons dans cette vie, nous les emportons avec nous. Nos traces des vies antérieures avec notre façon de nous mettre en relation avec le monde : avec confiance, peur, un amour-compassion très développé ou peu Cela dépend !

Participant/e : je voudrais partir d'une expérience personnelle pour savoir si cette expérience peut faire partie d'une dissolution. Pendant une dizaine d'années je me suis retrouvée dans un néant. Et à chaque réveil, c'était très douloureux, je ne savais pas qui j'étais, comment je m'appelais, si j'avais des enfants et donc un jour j'ai dit stop. Au bout de dix ans, je ne voulais plus vivre cela, je ne voulais plus retrouver cette souffrance en me réveillant.

Et tu as pu l'arrêter ?

Oui, j'ai dit stop, je n'en veux plus. Cela s'est arrêté. Est-ce que cela a à voir avec la dissolution. Est-ce que je l'ai déjà vécu ? J'avais été morte et j'étais traumatisée par la dissolution et je suis revenue ? Cela aurait pu être partie d'un processus ?

Il me faudrait de la clairvoyance pour répondre à cela...

J'aimerais bien comprendre cette énigme ...

Au début, quand tu as commencé à parler, je pensais à des mécanismes subtils de dissociation qui peuvent jouer pour un enfant qui a vécu des traumatismes douloureux, mais toi tu soupçonnes peut-être des traumatismes dans des vies antérieures, ce qui pourrait aussi être le cas. Quand tu as dit que tu as pu dire stop à cela, cela me fait penser que lorsqu'il y a des traumatismes forts, on ne peut pas dire stop ainsi. On ne peut pas décider simplement que cela s'arrête. Donc, il se peut que sans que tu t'en aperçoives, il s'est joué une légère fascination pour cet état de néant, que tu entretenais malgré les souffrances que cela t'occasionnait. Tu l'entretenais avec une attirance, fascination, mais du fait de la souffrance à la fin quand tu revenais du néant dans la vie de tous les jours, finalement cela n'était plus supportable. Donc, là tu as pu arrêter ton jeu.

Au niveau émotionnel, psychologique, cela fait plus sens. Il peut y avoir une prédisposition des vies antérieures ou des traumatismes d'enfance, de connaître le chemin dans un néant dissociatif, mais avec une volonté d'y aller, et c'est parce qu'il y a cette volonté, fascination pour cet état qui t'a amenée là-dedans que l'âme s'est décidée à arrêter ce jeu. Pour un traumatisme profond, cela se déclenche, il n'y a pas de volonté en jeu. On ne peut pas dire stop. Il faut différencier dans cette situation un petit peu. J'espère que cela t'aide.

Participant/e : Lama Tilmann, j'ai une question au sujet de l'incinération. Que se passe-t-il dans le processus du Bardo qui est interrompu ... lorsque les personnes décident de se faire incinérer.

Cela n'a pas une grande influence sur le Bardo, l'incinération se passe normalement des jours ou des semaines après la mort, où le processus du Bardo est déjà bien en cours. J'ai cru ressentir que ces courants

d'êtres venaient nous rendre visite des fois pour être dans la cérémonie, sans qu'ils soient préparés à ce que le cadavre qu'ils ont laissé derrière allait être brûlé, même si c'était leur propre décision. Cela ne les a pas perturbés à mon avis. J'ai deux ou trois amis qui sont clairvoyants qui confirment cela, mais il faut aussi être d'accord avec ce processus. Cela ne dérange pas, cela peut être le moment où, avec la cérémonie des adieux – chez les Bouddhistes on fait aussi une cérémonie pour dire adieu : maintenant tu pars vraiment, deviens le Bouddha que tu es vraiment. On dit à la personne, à ce courant d'être, maintenant c'est fini, tu t'es assez occupé de nous, prends ton chemin. Donc, la crémation peut être un tel moment où le courant d'être trouve que c'est suffisant et peut s'en aller. Cela peut être similaire pour l'enterrement. Le moment où il se dit : ça y est, je peux y aller.

J'essaie toujours d'amener les personnes défuntes par la méditation à quitter ce royaume du Bardo le plus tôt possible, d'aller vers les Terres Pures, les dimensions de la pratique spirituelle. Souvent, cela ne réussit pas pleinement avant la crémation ou l'enterrement. C'est comme si la personne attendait pour témoigner des rites funéraires. Comme si elle avait envie d'y être. Et que le lien avec les proches est encore trop présent pour qu'elle s'en aille complètement. Et après la cérémonie, c'est différent. Les pratiquants bien préparés partent bien avant les rites funéraires. Ils partent immédiatement ou dans les deux ou trois jours qui suivent.

Et que se passe-t-il se la dissolution corps-esprit n'est pas encore faite ?

Elle doit être faite. La dissolution se fait dans les 10 ou 15 minutes après la mort. Il n'est pas question de brûler un corps encore habité. Ce n'est pas le cas si par accident il serait encore dans le corps, c'est extrêmement rare.

Je voudrais reprendre une de mes histoires préférées. Je l'ai déjà racontée à d'autres moments. C'est l'histoire d'un grand Maître qui s'appelait Orgyen Tulkou. Il vivait au Népal, un grand maître du Bouddhisme tibétain qui était appelé pour faire les rites funéraires de transition dans les mondes purs, le Phowa, pour une disciple qu'il connaissait bien, mais qui vivait de l'autre côté de la montagne dans une vallée différente du Népal, séparée par de grandes montagnes. Le message de cette famille lui dit que la famille souhaite qu'il fasse les rites parce que la femme est morte. Il s'assoit, entouré par quelques disciples pour faire la pratique. Et quand il arrive au moment d'appeler le courant d'être de la personne décédée, pour faire ensuite le Phowa avec l'énergie de son cœur et faire le transfert de conscience, **la rète** 29. rituelle dit : je ne la trouve pas, elle n'est pas parmi les êtres dans le Bardo, elle ne doit pas être morte. **La rète** rituelle refuse de continuer et dit : allez vérifier. Et sur un cheval, le messenger traverse la montagne et regarde le corps de cette femme. En fait, le cœur était encore légèrement chaud. Elle n'était pas partie. Elle n'était pas encore morte et elle est revenue, redevenue vivante. Là, cela aurait été le cas de brûler une personne encore vivante. Cela arrive très rarement. Il faut toujours vérifier la peau comme avec une personne vivante, si la peau se redresse rapidement ; si non, même si elle a des œdèmes ou si elle est douce et reste longtemps dans la forme qu'on lui donne, c'est pour un être mort. Et également regarder la chaleur au niveau du cœur. Voilà deux signes à vérifier.

Participant/e : J'ai eu la réponse, mais je voudrais vérifier : aujourd'hui quand quelqu'un meurt à l'hôpital, il est mis très rapidement à la morgue. La dissolution est faite ? Toujours ?

Elle se fait toujours malgré les conditions. Si vous pouvez, demandez à l'hôpital de laisser le corps pendant 20 minutes sans toucher, c'est très bien. Vous n'avez pas besoin de demander trois jours. Si c'est plus long, tant mieux. Dans les soins intensifs, c'est là que cela se négocie parfois avec un peu de difficulté parce qu'ils ont besoin de l'endroit. Essayez de négocier avant que la personne meure qu'ils ne retirent pas tous les tuyaux au moment de la mort. Les infirmières sont dans l'idée de vouloir faire proprement. Tout retirer et ensuite on peut présenter le corps aux proches. Dites, on souhaite le contraire. Faites le nettoyage seulement après une demi-heure. Pour nous cela n'a pas d'importance s'il y a les appareils, laissez notre proche calme sans toucher pour la première demi-heure après le décès. Ce sera notre souhait. Si le personnel est préparé à cela, on réussit à négocier.

Faisons une dédicace en silence pour le bien de tous les êtres.

C'est le moment d'entrer dans la même méditation.

D'être réceptif, ouvert, fluide dans le partage sans postuler un centre, sans créer de limites.

Nous avons vu déjà beaucoup d'éléments essentiels. Nous avons décrit le processus d'une vie à l'autre et nous avons médité un petit peu dans la qualité de l'être, dans cette ouverture avec amour-compassion-sagesse. Maintenant il faudra préciser pour vous-mêmes quelles seront les qualités pour lesquelles vous souhaitez vivre vous-même et que vous souhaitez prendre comme but après cette vie. Donc, c'est un exercice que je fais également dans la psychothérapie essentielle, un exercice qui aide à trouver son refuge, éclaircir ses propres priorités en prenant des notes au fur et à mesure de l'exercice que je vais faire avec vous.

Exercice pour trouver son refuge

On va imaginer progressivement dans une contemplation active quand nous avons un temps très limité encore devant nous avant de quitter cette vie. Pour passer au-delà. Notez ce que vous auriez envie de faire avec ce temps, comment vous voudriez vivre les moments, jours, mois qui nous restent encore. Bien sûr vous aurez des idées comme quoi, si j'ai encore quelques heures, je vais appeler mon conjoint, dire au revoir à ma fille, mon fils ... mais au-delà regardez quelle qualité de vie vous souhaitez vivre, j'utilise le mot qualité pour les qualités du cœur, si la mort est presque immédiate, vous souhaitez plus entrer dans la sérénité, une paix intérieure. C'est normal de souhaiter cela. Plus il nous reste de temps à vivre, plus nous souhaitons être dans une activité, dans la créativité, d'autres qualités vont se manifester qui seront aussi importantes que la sérénité. Donc au fur et à mesure de ces contemplations, vous allez voir vos besoins, envies de changer. Prenez des notes de cela. L'exercice se déroule mieux si vous avez un crayon ...

Quand vous prenez note, ne mettez pas de censure, ce n'est pas fait pour le montrer à quelqu'un. Ecrivez ce qui vous vient, librement, ce qui semble la première intuition, après vous pouvez toujours réfléchir, rien n'est figé.

Vous êtes conscients que nous ne sommes pas sûrs de nous rencontrer à nouveau demain. Il y a une personne dans la salle dont le neveu vient d'avoir un accident très grave et il semble être toujours dans le coma depuis ce matin. Donc, cela pourrait aussi être nous, nous ne pouvons pas le savoir.

Maintenant, nous allons commencer la contemplation, mettez-vous à l'aise, détendu sur votre chaise avec la feuille près de vous pour pouvoir prendre des notes.

Première contemplation :

Si j'avais encore une heure à vivre dans ce corps, comment est-ce que je passerais mon temps ?
Incompréhensible 10.39

Prenez note des qualités qui dominent dans ce cas

Maintenant, contemplez si l'espace de temps était un peu plus long, jusqu'à minuit, qu'est-ce que cela change ? Comment est-ce que je voudrais utiliser ces dernières heures ?

Et si j'avais encore un jour de plus... jusqu'à demain soir, qu'est-ce qui change ? Quelles sont les qualités que j'aimerais cultiver ? Comment est-ce que j'utilise mon temps ?

Et si c'était une semaine, qu'est-ce que cela change ?

On aura tout ce temps, qu'est-ce qui sera le plus important et quelles seront les qualités les plus importantes à cultiver dans cette période-là ?

Qu'est-ce qui prime ? De quelles affaires dans votre vie allez-vous encore vous occuper ? Il reste seulement une semaine ...

Comment est-ce que je me préparerai pour quitter cette vie-là, pour le grand déménagement ?

S'il reste un mois, tout un mois, soyez réaliste, on parle de la vie maintenant, cette vie-là, seulement un mois à vivre, nous ne parlons pas des souffrances ... il y aura une mort qui termine ce temps sur terre dans ce corps. Que pourrait-on faire de ce temps quand on sait ?

Où allez-vous passer ce temps ? Pourquoi iriez-vous dans cet endroit ? Quelle qualité cherchez-vous ? Si vous pensez aller dans la nature, quelle qualité cherchez-vous dans la nature ? Si vous allez dans la famille, quelle qualité cherchez-vous ? Si vous souhaitez passer votre temps avec votre époux, épouse, quelle qualité cherchez-vous ?

Si vous souhaitez être au soleil, quelle qualité recherchez-vous ? Si vous souhaitez passer ce temps en retraite, pourquoi ?

Si vous aviez trois mois, comment cela changerait la perspective ? Vos envies ? Vous iriez encore au travail ? Comment faites-vous avec vos proches ? A chaque situation, que cherchez-vous ? Si vous avez envie de régler vos affaires, avec quelle qualité souhaitez-vous régler vos affaires ?

Peut-être une expression de respect pour les autres, de l'amour pour eux, de ne pas laisser des affaires non éclaircies, qu'est-ce qui vous motive exactement ? Quelle qualité est là dans votre cœur quand vous y pensez ?

Nous avons trois mois, pas plus, où aurons-nous besoin de nous limiter pour ne pas perdre notre temps inutilement, mais sur quoi mettrons-nous l'accent, notre priorité ?

Mort, Bardo et Renaissance

Imaginons qu'un an nous sera donné. Est-ce que nous allons encore essayer d'apprendre quelque chose ? Cultiver des qualités ? Est-ce que nous arrêterons peut-être les activités dès maintenant pour nous concentrer sur autre chose ? Qu'est-ce qui domine à ce moment-là ?

Dans vos relations avec les autres, lesquelles allez-vous poursuivre, quelle forme de relation allez-vous souhaiter vivre, sur quoi allez-vous poser votre attention ? Sur votre pratique spirituelle ? Tout le temps ? Qu'est-ce qui sera important ?

Vous avez encore des endroits où vous souhaiteriez vous rendre, il vous reste un an quand même ... Y a-t-il des personnes que vous souhaitez voir ? Comment, dans quelle atmosphère ?

Les mêmes questions que je vous pose sont posées à des personnes que nous accompagnons dans la dernière partie de leur vie. Que souhaitez-vous faire avec votre temps limité ? Jusqu'à un an, rarement plus. Nous ne parlons pas de la phase terminale. Réfléchissez bien pour vous-même ce que vous voulez vivre dans la phase terminale de votre vie qui sera dans seulement un an.

Nous ne prenons pas en compte des douleurs, des difficultés, nous allons avoir vraiment ce temps à notre disposition, comment l'utiliser ?

Est-ce que vous ferez encore votre jardin ? Si oui, pour vivre quelle qualité ?

Si vous faites encore du sport, de la danse, la musique, d'autres loisirs, pour vivre quelle qualité ?

Comment voulez-vous vous préparer à quitter ce monde dans ce corps ?

Et maintenant, nous nous donnons un laps de temps plus long, trois ans ... trois ans c'est pour la plupart d'entre nous la limite de ce que nous pouvons envisager. Si j'avais encore trois ans, pas plus Ajoutez à votre âge de maintenant trois ans et dites-vous si c'est le premier novembre dans trois ans, à l'âge de ... que ferai-je avec ma vie d'ici là ?

Est-ce que j'ai envie d'offrir encore quelque chose au monde, offrir à mes proches, ceux qui m'entourent, est-ce que j'ai encore envie d'apprendre, me former, faire un travail avec mon cœur-esprit, derrière ces projets quelles sont les qualités que je cherche ? Quelle est l'expérience de vie que je cherche ...

Seulement trois ans, mais quand même trois ans. Quelle sera l'importance du côté matériel, comment sera mon attitude vis-à-vis de mes possessions, que ferais-je avec ?

Comment est-ce que je vivrai mes amitiés ? Et derrière tout cela, qu'est-ce qui domine, qu'est-ce qui est vraiment important ?

Vous savez bien que lorsque la mort s'impose, cela ne se discute pas. Quand je me donne une limite dans le temps, c'est la réalité, quand la mort arrive, cela ne se discute pas.

Donnons-nous bien du temps : dix ans. Dix ans, donc pour moi, j'aurai 70 ans. Dix ans dans l'activité, comment faire, dans la retraite, est-ce qu'il y a encore des qualités que j'aimerais approfondir, laisser s'épanouir, est-ce que je voyage encore, où est-ce que je souhaite vivre les dernières dix années de ma vie ? Est-ce que je suis au bon endroit ? Est-ce que j'aimerais changer ? Regardez ! Dix ans en arrière, cela fait déjà beaucoup. Comment faire si jamais je vis encore dix ans. Qu'est-ce qui prime ?

Et si c'est encore plus long, je vais vivre pour atteindre 100 ans. Comment est-ce que vous approchez la vie si c'est pour vivre 100 ans ? Regardez ! Et pour ceux qui sont déjà dans notre assemblée, vous pouvez imaginer une étape intermédiaire avant d'aller sur les 100 ans. Qu'est-ce que cela fait si je ne pouvais pas mourir avant ? Oui ! Fort possible ? Comment est-ce que je prends la vie, c'est quoi le plus important ! Regardez ! Quelles qualités sont absolument importantes pour moi à ce moment ? Prenez en compte l'âge, la souffrance de l'âge, la vieillesse... tout ce qui vient avec ! Vous avez une grande vitalité qui ne vous permet pas de mourir avant. Ce sera le cas pour quelques-uns entre nous. Comment s'y prendre ? Prenez note de ce qui en sort comme qualités importantes car entre ici et là, le monde extérieur va énormément changer. Il y aura des crises à passer, on va perdre tous nos proches, on sera parmi les plus vieux, notre superbe famille spirituelle ne sera probablement plus avec nous. Alors, qu'est-ce qui compte ? Regardez bien ! Et tentez d'aller plus loin encore ...

Et maintenant, contemplez qu'après cette vie, cela continue de toute façon. Si cela continue, dans un autre corps, une autre existence, qu'est-ce qu'il est important de développer dans cette vie pour être bien préparé à la prochaine ?

Donc, une continuité, on ne voit pas de fin, continuité d'expérience, de vécu, en passant d'une vie à l'autre, dans un monde impermanent, qui change, et qui change bien contre notre propre gré, qui ne s'adapte pas tant à nos envies et besoins, quelles sont les qualités qui sont importantes ?

Est-ce que j'aurai envie de me concentrer maintenant, aujourd'hui, dans cette phase de ma vie, pour être de mieux en mieux préparé pour le devenir, l'avenir ? Qu'est-ce qui est le plus important ?

Dans cette succession de vies, quelquefois je vis plus longtemps, des fois moins longtemps, mais de toute façon il y aura un vécu. Comment ? Quel est mon refuge ? Quelles sont les qualités pour lesquelles cela vaut la peine de vivre, qui m'inspirent, pour lesquelles j'aimerais donner mon énergie...

Maintenant, fin de la contemplation, prenez un peu de temps de silence pour souligner dans vos notes ce qui est le plus important pour vous en termes de qualités.

Et maintenant, tournez-vous vers une personne dans la salle, nous prendrons 10 minutes chacun pour échanger l'essentiel. Echanger avec le cœur, ce qui me semble la suite des qualités essentielles sur lesquelles j'aimerais travailler, développer, un échange de cœur. Pour se connaître, n'hésitez pas de prendre une personne que vous ne connaissez pas, c'est une preuve de courage, vous pouvez prendre une chaise, sortir sur le côté, mais ici dans la salle il faut chuchoter, faire attention à pouvoir s'entendre. La personne qui écoute aide l'autre personne à pouvoir s'exprimer, donc votre tâche en écoutant va être de demander pour que cela s'exprime mieux, essayer de comprendre, peut-être demander quelques exemples, pour que la personne arrive à exprimer ce qui lui semble le plus important à vivre dans cette vie. Comme une sage-femme, sortir le bébé, de faire venir vos motivations les plus profondes. Après vous changez et vous serez l'écouté(e).

Religions et dogmes

Nous avons chacun une idée des fondateurs de cette tradition. Il y a beaucoup de légendes formées autour des fondateurs des différentes traditions. On croise ceci et cela et cela donne naissance à ce qu'on appelle les religions. Une religion normalement devrait être une approche de travailler avec son cœur et esprit qui

nous ramène à l'essentiel, à ce que nous sommes vraiment. C'est le sens du mot « religion », se relier avec ce qui est depuis toujours notre véritable essence, nature. Mais l'homme étant ce qu'il est, il y a beaucoup de dogmes qui se forment autour de ce cheminement. Nous finissons avec des « -ismes », bouddhisme, christianisme ... des écoles, des croyances. Ou dans le même grand fleuve du bouddhisme ou du christianisme, des écoles qui entre elles ne sont pas très amies.

Je ne vais pas entrer dans un débat entre religions, parce que je n'y crois pas. On peut commencer avec les différents '-ismes', différentes religions et philosophies, il y aura une part dans chaque approche que l'on pourra appeler croyance, on n'est pas sûr d'un aspect, donc on y croit. Ce n'est pas la certitude, mais là où on parle d'expérience directe, ce que l'on a vraiment vécu, on va comprendre qu'on peut y croire ou pas, on peut être en désaccord, et je préfère donc parler de ce qui est expérience directe, ce qui donne une confiance basée sur l'expérience et la certitude d'une expérience répétée, directe, une expérience d'éveil, de la nature de l'esprit et c'est comme si l'on dépassait les dogmes, les '-ismes' pour se trouver dans une dimension où il n'y a plus de séparation entre différentes croyances ; parce que ceux qui se rencontrent dans cette dimension, se basent entièrement sur l'expérience directe. La difficulté est seulement de trouver les mots, les paroles pour communiquer. Et là, en termes de parole, elles peuvent sembler être très différentes, mais quand on comprend l'expérience, on va comprendre le sens derrière les mots. Cela s'appelle « le Dharma ». Je ne vous enseigne pas le Bouddhisme, ce sera encore un « -isme' en comparaison et en différenciant d'autres approches religieuses ou de croyances, de philosophie, des écoles.

Le Dharma

Ce que je veux partager avec vous, c'est le Dharma, une approche qui libère véritablement, au-delà des mots et des croyances. Et ce qui est super dans l'approche bouddhiste du Dharma, c'est que déjà son fondateur, quand il parlait des plus grandes entraves qui empêchent l'éveil, les six émotions de base, appelées kleshas, (il ne parlait pas seulement du désir, de la haine – attachement, aversion – de l'orgueil et de ce manque de conscience qu'on appelle ignorance), il en rajoutait deux autres. Nous ne sommes pas dans la liste des Tantras avec les 5. Nous sommes dans la liste d'origine avec les six poisons de l'esprit. Après le manque de conscience, l'ignorance, il a parlé du doute et des vues, des opinions.

A propos du doute il disait que c'est l'incapacité de l'être humain de se fier à sa propre expérience. C'est le doute névrotique. Pas de doute de curiosité qui veut savoir plus, mais un doute où on revient toujours sur ce que l'on a déjà vu, expérimenté soi-même. On ne peut pas avancer sur le chemin si on n'a pas la confiance dans ce que l'on ressent personnellement comme une expérience directe. Pour pouvoir s'éveiller à la nature des choses, il est nécessaire d'avoir cette confiance qui s'appuie sur sa propre expérience. Là, il faut de la confiance, pas de doute. Sinon on ne peut pas avancer.

Quand j'ai vu qu'une émotion qui était très forte, se dissipe en moins qu'une seconde et n'est plus visible, tangible, ressentie, il faut que je fasse confiance à cette expérience parce qu'elle met en question la croyance dans l'existence véritable des émotions. Quand j'ai vécu cela, il faut que je fasse confiance à ce que j'ai vécu. Il ne faut pas que je revienne dans des croyances qui contredisent l'expérience. Le doute névrotique c'est de toujours remettre en question ce que j'ai déjà vécu, de revenir toujours en arrière. On ne peut pas développer une véritable sagesse, compréhension, parce qu'elle se construit sur notre vécu direct. Le chemin de la libération s'appuie sur la capacité de faire de nouvelles expériences et de se fier à elles. Construire là-

dessus. Quand je vois que la prière marche, il ne faut pas que j'en doute. On peut juste se demander comment cela fonctionne de prier. Qu'est-ce qui fait que des fois, il semble y avoir un effet bénéfique et à d'autres moments je ne vois rien. On peut explorer cela davantage. Qu'il y a une correspondance d'un acte de prière de mon côté et autre chose qui change, qui semble être en relation : nous pouvons explorer cela davantage, mais le phénomène est là, on peut l'observer, il ne faut pas douter. Nous explorons davantage ce qui nous permet d'avancer sur le chemin en explorant toujours plus en profondeur. Et le sixième empêchement pour l'éveil, le Bouddha l'appelait « vue ». C'est de penser avoir la « vue » juste. La bonne façon de voir les choses. C'est un mot différent pour dogme. Pour un point fixe de croyance. Pour le Bouddha le chemin d'éveil amène au-delà de toute vue, toute opinion. C'est la rencontre directe avec la réalité, on devient un avec ce qui est, la réalité. Et de là on n'a pas une position, un moi qui croit quelque chose, c'est ainsi ou autrement, on vit directement la réalité, l'on n'a pas besoin d'une vue. Toute vue, toute opinion est fausse, parce que c'est la vue de quelqu'un envers autre chose. C'est déjà la séparation. Dans ce que l'on appelle la vue, la dualité, la position d'un sujet qui pense savoir autre chose, est déjà ancrée. Le chemin du Dharma mène au-delà de toute vue et opinion dans l'expérience directe. C'est le véritable Dharma. Vous pouvez le lire dans tous les livres, descriptions de ce qui est la voie du Dharma véritable. Si des êtres humains construisent des dogmes, des religions, des vues, des adhésions, et qu'ils se battent entre eux, cela ne doit pas nous concerner. On peut gagner du temps. On peut aller au-delà des opinions vers une découverte de la réalité qui libère, la voie de la libération. Découvrir à quel point nous sommes libres et à quel point la réalité échappe aux mots. Ce mystère d'être sans exister, ce mystère d'être quelqu'un sans trouver un Moi là-dedans, ce mystère s'ouvre à nous dans l'expérience directe. Comment on le décrit après, cela dépend de la culture, de notre langage, la situation avec qui l'on parle... Des cultures différentes ont développé différentes formes d'expression. Après il ne faut pas que ces formes d'expression avec des méthodes nous enferment dans des croyances.

Si l'on pratique le Dharma ici, en France, Allemagne, Europe, on aura à faire avec plein de gens qui sont d'origine chrétienne. Mes propres parents étaient aussi chrétiens, je suis fils de pasteur protestant. Trois de mes oncles sont pasteurs, un de mes trois frères également, marié avec une femme pasteur. Et c'est génial, j'adore échanger avec lui parce que parmi mes frères au niveau spirituel, il est le plus profond. Nous échangeons du Dharma, ce sont des relations de cœur. Pour moi, comme aspirant Bodhisattva, dire que j'enseigne le bouddhisme, je ne peux pas m'occuper des chrétiens, cela équivaut à dire, je ne peux pas m'occuper de mes parents et de ma famille. Cela ne va pas. On regarde tous les êtres comme ses propres mères. Et c'est pareil pour tous ceux qui sont athéistes, dans des philosophies différentes, croyances, religions. Ce sont mes mères, mes anciens parents de vies antérieures. Et déjà dans cette vie j'ai des frères, des belles-sœurs, des parents qui sont tous croyants chrétiens. C'est à moi de trouver les mots, la souplesse de m'adapter à la situation et de communiquer le Dharma d'une manière qui convient. A ceux qui sont imprégnés par une voie chrétienne par exemple. Vous voyez, c'est cela que j'ai envie de partager avec vous.

C'est le Dharma, vous n'avez pas besoin de devenir des bouddhistes. Soyez des pratiquants du Dharma, libérez-vous des dogmes, des croyances pour plutôt faire confiance à votre expérience directe. Cela demande un grand engagement. C'est là où la voie du Dharma devient plus difficile que la voie de la croyance. La voie de la croyance pourrait – en blaguant – croire à la bonne chose et après se détendre. On est sur la bonne voie, on croit la bonne chose, on fait les bonnes choses, on est au bon endroit pour la messe.... On participe et ensuite on nous laisse tranquille. La voie du Dharma est exigeante, parce qu'elle demande un travail quotidien. Avec notre propre esprit pour vraiment devenir de notre vivant ce que nous sommes en

profondeur. Non pas nous transformer en autre chose, mais dévoiler ce que nous sommes déjà. Qui suis-je sans peur, quand la peur ne m'habite plus. Qui suis-je quand mon cœur, mon esprit est complètement ouvert... quand je n'ai plus à prouver que je suis un être aimable, digne d'être ici sur terre. Plus besoin ! La place est naturellement là, dans ces qualités de Bouddha, ces qualités éveillées, libres des saisies égoïstes. Tout le reste, la saisie, est créée par la peur. On parle dans l'approche du Dharma de ces deux côtés qui vont

Des êtres libres, en pleine conscience, une conscience qui n'est plus voilée par rien, c'est pour cela que nous parlons d'éveillés. Réveillé de ce sommeil de manque de conscience, ignorance. J'aimerais partager cela avec vous et c'est pour cela que j'ai invité aujourd'hui les icônes du Christ pour qu'il y ait cette présence et un rappel d'aller au-delà de tout dogme dans l'expérience directe.

Le grand déménagement

Le sujet de notre rencontre pendant quatre jours et demi est de mieux se préparer à ce grand déménagement. Là où on quitte ce corps, ce courant d'être qui passe pour continuer ailleurs. Nous avons déjà fait un bon travail, j'ai partagé avec vous les expériences de grands maîtres pour vous inspirer à réfléchir sur leur question comment se préparer au mieux pour ce grand déménagement.

Notre préparation personnelle

Le thème aujourd'hui va être notre préparation personnelle. Nous sommes dans la situation, étant des résidents dans ce corps pour un temps limité, d'être prêt à tout moment pour le grand déménagement. On ne sait pas quand le seigneur arrive pour nous dire : le temps est venu, viens. A ce moment, nous ne pouvons pas dire : attends, j'ai encore ceci et cela à régler, je ne suis pas prêt. Non, il faut être prêt. Aujourd'hui, tout le temps il faut être prêt.

Regardons un peu si nous sommes prêts maintenant. Je vais faire une petite contemplation avec vous, gardez votre papier et stylo avec vous. Je sais que vous êtes très motivés pour accompagner les autres, et pour accompagner d'autres personnes il faut être prêt soi-même. Sinon nous n'allons jamais avoir la force pour rassurer les autres, nettoyer autour d'eux pour se préparer. Il faut l'avoir déjà fait nous-mêmes. Désolé pour ceux qui l'ont déjà fait, mais nous allons faire le travail de regarder :

Est-ce que je suis prêt(e) de quitter cette vie si nécessaire aujourd'hui ou demain ? Dans l'année qui vient.

Pour cette contemplation, mettez-vous dans une posture assez détendue. Et vous vous souvenez de la contemplation sur les qualités que nous aimerions vivre jusqu'à la mort et même au-delà, après ce grand déménagement, dans la continuité de ce courant d'existence ou de conscience. Maintenant, les qualités que nous souhaitons vivre, sont déjà devenues assez claires.

Maintenant, regardons les empêchements. Regardons ce qu'il faut encore clarifier pour pouvoir partir tranquille.

Exercice

Vous avez déjà une intuition sans que je dise plus ? Notez ce qui vient à l'esprit. Là, où vous n'êtes pas encore préparé.

Maintenant je vais diriger votre attention dans différentes parties de la vie.

Regardez si vous êtes prêts au niveau de la famille : est-ce que tout est prêt pour que vous puissiez quitter votre famille ? C'est-à-dire votre conjoint, est-ce qu'il sait comment faire si vous n'êtes plus là ? Si vous n'avez pas de conjoint, c'est la personne la plus proche qui va s'occuper de vos affaires.

Est-ce que vous avez bien préparé par exemple, les rites funéraires ; comment souhaitez-vous être accompagné ; et dans la famille, est-ce que c'est clair au niveau de votre héritage ? Côté financier ? Est-ce qu'autour de vous, les personnes proches sont conscientes de votre propre mortalité ? La possibilité que vous puissiez mourir ? Et au cas où cela arrive, qu'elles sachent comment gérer la situation ?

Quelles sont vos intentions, vos souhaits, et si vous tombez malade avant le grand déménagement, est-ce que vous avez laissé des directives claires, en cas d'accident par exemple, si vous ne pouvez plus parler, exprimer vos souhaits ? Est-ce que les autres savent comment gérer ? Si vous avez des enfants, est-ce que c'est réglé qui va régler les démarches ? C'est très concret ! La personne dont je vous ai parlée avant-hier, était mourante, elle est déjà morte. Il faut bien que ce soit réglé. Cette personne avait créé un grand institut de formation pour des chanteurs, il fallait bien régler tout cela. Est-ce que votre héritage, ce que vous avez commencé comme projet, est-ce que c'est bien réglé. Réfléchissez et notez quelques mots pour le domaine où vous avez envie de mettre davantage d'attention.

Enfants, parents, amis proches, et bien sûr votre profession, est-ce que vous êtes remplaçable ? Est-ce que vous pouvez faire mieux pour être remplaçable ? Pour ne pas laisser un si grand trou, désordre derrière vous ? Est-ce que vous avez écrit votre testament ? Et maintenant regardez aussi si vous êtes dans des associations ou si vous avez d'autres obligations ? Si jamais il y a ce grand déménagement précipité, que tout soit clair ? Est-ce qu'il faut clarifier des choses pour le cas de votre disparition subite ?

Et maintenant, est-ce que vous savez où vous voulez aller ? Quelle est votre direction ? Bien sûr nous pensons immédiatement aux qualités qui sont notre fil rouge. Mais un déménagement, c'est juste un mot, une parabole pour parler de cela, il n'y a personne qui vient nous prendre et déposer ailleurs, ce sont les forces de notre intérieur, corps-esprit, qui vont nous projeter. Et nous pouvons les diriger un peu. Nous pouvons participer pour que cela prenne une bonne direction. Dans quelle direction voulez-vous projeter votre conscience ? Diriger les forces de votre aspiration ? De votre prière ? Est-ce que c'est vers Dieu, voulez-vous être près du ou d'un Bouddha, est-ce que vous voulez aller dans une Terre Pure où des êtres éveillés enseignent ? Est-ce que le paradis chrétien vous parle ? Est-ce que vous voulez revenir sur terre ? Il y a beaucoup d'autres possibilités. Ce n'est pas un menu, une carte sur laquelle on peut choisir. Quelle sera votre préférence ? Si jamais vous avez la possibilité d'influencer les choses...

Comment est-ce que vous souhaitez continuer ce chemin ? Il y en a qui savent précisément : je veux revenir sur terre comme femme éveillée pour aider tous les êtres. Surtout les femmes. Voilà ... c'est une option. On peut essayer de faire le nécessaire pour que cela arrive un jour. Il y a d'autres possibilités : oui, je veux d'abord aller dans une dimension d'esprits purs, entouré par des êtres avec la même motivation pour

m'entraîner davantage, et ensuite, peut-être, je serai prêt pour aider ailleurs. A vous de voir quel est votre penchant immédiat. Notez quelques mots : quelle est l'inspiration du moment.

Et maintenant regardez également, pour que ce soit réaliste, quel travail faudra-t-il accomplir pour que cela devienne encore plus réaliste. Que cela devienne une véritable possibilité, probabilité.

Où avez-vous les grands points d'interrogation ? Dans ce qui prépare le départ de ce monde, quelles sont les questions concernant la manière de les résoudre. Regardez bien. En ce qui concerne futur, où sont les grands points d'interrogation ? C'est bien de se rendre compte que cela n'est pas aussi clair et facile comme l'on croit et de se donner donc les moyens de clarifier ces points importants.

Regardez à nouveau votre vie et vos aspirations profondes pour pouvoir être prêt, on pourrait dire que les valises sont faites, je suis prêt si jamais il faut partir et je sais vers où diriger ma conscience dans les moments du dernier souffle. Est-ce qu'il manque encore quelque chose pour vous afin que ce soit clair ?

Fin de cette contemplation, mais je ne vous laisse pas vous échapper : tournez-vous vers une personne dans la salle pour partager deux fois cinq minutes sur

- le point important à clarifier pour que les valises soient prêtes et aussi
- vers quoi vous voulez diriger votre conscience dans les moments avant la mort.

Comment se préparer à quitter cette vie

Pour cette première phase de contemplation/réflexion on peut s'entraider à clarifier la situation pour que l'on puisse partir subitement - même si ce n'est jamais souhaité. Nous sommes détendus parce que tout est réglé. Cela ne peut jamais être réglé parfaitement. C'est clair. Il y aura, par exemple si je ne reviens pas dans notre maison de méditation Ekayana, un chamboulement par le fait que je disparaissais, mais tout est clair et préparé. On ne peut épargner aux autres ni le chagrin, ni le travail du deuil, ni cette énorme adaptation qu'il faut fournir, vivre pour remplacer quelqu'un qui s'occupait de tout. Mais on peut faciliter les choses. Et quand c'est clair, quand on sait que l'on a fait le maximum pour que ce soit clair, alors autour de nous c'est détendu et nous sommes détendus. C'est la détente des deux côtés. Ce qui est une préparation géniale pour pouvoir méditer. Si l'on veut faire un travail sur la paix intérieure, on a besoin qu'à l'extérieur ce soit bien réglé.

Si nous avons en permanence des soucis matériels, familiaux, professionnels, l'esprit ne va pas pouvoir se rassembler dans la paix. C'est une nécessité absolue de créer autour de nous de la clarté. On peut faire abstraction de choses non résolues pour un temps bref, mais dès que l'on va dans une retraite d'une semaine, voire plus, cela s'écroule. Tout revient à la surface. On n'arrive pas à garder les soucis dehors. Cela va entrer et nous préoccuper. Il faut s'en occuper. Cela c'est la phase A, nettoyer sa propre vie, la clarifier pour avoir les valises prêtes extérieurement. Qu'il n'y ait pas trop de liens de dépendance qui nous retiennent, pour qu'une fois que nous sommes au-delà, ce ne soient pas les soucis de ceux que l'on a laissé derrière qui nous rattrapent en pleine force. Tous les problèmes d'héritage par exemple, qui ne sont pas réglés. Les enfants qui ne savent pas à qui s'adresser. Les parents qui sont peut-être restés derrière et qui n'ont personne pour s'occuper d'eux. Cela est à éviter. Parce que - troisième bienfait - si on quitte ce corps et se retrouve dans le bardo avec la clairvoyance de pouvoir voir ce qui se passe avec nos proches, si tout est en ordre, il

est facile de continuer notre chemin. Si ce n'est pas réglé, on sera happé par la situation et on risque de devenir quelqu'un qui s'éternise dans le bardo, qui devient comme un spectre auprès de ses propres proches. Ce n'est pas souhaitable car on peut agir très peu à ce niveau.

Donc, régler les affaires autour de nous pour pouvoir partir sans regrets. Après, il y a le domaine émotionnel antérieur. Là, regardez, je n'en ai pas beaucoup parlé dans ma réflexion, si vous avez des relations ou si vous devez peut-être encore faire des excuses ou rencontrer une connaissance de longue date pour régler un malentendu... Peut-être que l'on s'est fâché dans la famille, on peut chercher une possibilité pour avoir une approche plus ouverte afin de pouvoir partir tranquillement. Des deux côtés. C'est le travail relationnel.

Ensuite, les valises ne sont pas encore prêtes si moi je ne suis pas prêt à mourir, quitter cette vie. Cela est plus qu'une contemplation, cela a à voir avec mes peurs de ce grand déménagement que l'on appelle la mort. C'est un travail énorme pour être prêt soi-même. Je vois dans vos visages que vous regardez à l'intérieur : est-ce que je suis prêt ou pas ? Bien sûr, je vais partager avec vous des pratiques, des possibilités d'entraînement de l'esprit pour être prêt à mourir à n'importe quel moment.

Je le suis depuis des années et j'ai l'esprit est tranquille. Mais je peux quand même approfondir ma pratique pour être toujours plus libre. La pratique va se faire maintenant, pendant la mort, ce grand déménagement et après. Toujours plus de liberté, plus fluide, et plus dans le don, l'offrande de soi-même dans le monde. Cela va continuer de toute façon. Entre le point où nos valises semblent être prêtes pour la première fois et le déménagement, espérons qu'il nous reste encore beaucoup d'années. Ce n'est pas parce que les valises sont prêtes que nous devons partir. Non, tout est clair ? Tout va être remis au clair tout au long de notre vie, avec nos engagements, chaque fois nous allons veiller à rendre les situations claires pour être remplaçables, pour préparer les gens autour de nous, c'est un travail continu et notre pratique du Dharma continue, de la voie de l'Eveil. L'idée c'est que tout le travail de libération et d'éveil que je peux faire maintenant dans cette vie, je le ferai. Je ne vais pas procrastiner, repousser à plus tard. Parce que c'est une situation qui est présente maintenant. Je vous souhaite de clarifier votre situation maintenant tant que vous pouvez à l'extérieur et pour que vous vous mettiez à l'intérieur au travail jusqu'à perdre la peur de la mort.

Perdre la peur de la mort est une étape nécessaire sur le chemin spirituel. Un aspect c'est d'être instruit. C'est pourquoi je vous fournis des informations sur le processus de la dissolution, des étapes, des bardos dans les étapes intermédiaires, ce qui vous attend ... cela peut déclencher quelques peurs chez quelques-uns car vous estimez avec raison que la tâche devant vous est grande, il faut une bonne préparation pour cela. Mais cela nous tranquillise aussi un peu, c'est comme quand on part en voyage, on a déjà étudié le guide Michelin ou autre. On s'est déjà informé. On nous a raconté ce qui nous attend. Nous sommes un peu plus tranquilles, ce n'est pas une terre complètement inconnue, on connaît cette terre intellectuellement, on se fait une image, une idée. Mais on sait que l'idée ne sera pas la réalité. Cela approche, il y a des ressemblances, mais ce n'est pas exactement cela. Parce que les mots ne peuvent jamais décrire complètement l'expérience. Vous êtes un peu plus tranquilles quand vous partez dans un pays inconnu si vous avez déjà quelques mots dans la langue étrangère, un numéro de téléphone à appeler en cas d'urgence, même si c'est le consulat de la France dans ce pays.

Donc, il vous faut un numéro SOS. SOS Bouddha, je suis là, jusqu'à présent je ne vois personne qui me reçoit, est-ce que vous pouvez envoyer des émissaires, je suis prêt. C'est cela qu'il faut faire. C'est la prière.

Il faut savoir quel numéro vous allez utiliser. La question de la deuxième phase de la contemplation vers où vous allez vous diriger, c'est aussi une question d'appel au secours. Où est-ce que je trouve le soutien ? Quelle force est-ce que je souhaite stimuler ? Où est ma confiance ? Quelles sont les forces que j'aimerais suivre ? Comment est-ce que je les reconnais ? Comment est-ce que je fais la différence entre de véritables émissaires de l'Eveil, des Dakinis, des anges et de petits démons qui se déguisent en ange ? Il faut avoir les antennes du cœur pour faire la différence. Quand on arrive à Cuba il faut faire la différence entre un tel et un tel. Donc, il faut développer nos antennes de cœur, notre prière, notre sensibilité pour faire la différence entre la vraie lumière et la fausse lumière. Entre les accompagnants qui nous mènent véritablement dans l'ouverture et ceux qui nous leurrent dans d'autres situations où l'on ne souhaite pas vraiment être. Mais pour lesquelles on a peut-être une petite fascination. Cela travaille toujours avec la fascination. Quand vous arrivez à l'aéroport, à la gare, et quelqu'un souhaite vous vendre des objets, des montres, du hachich, des bouteilles de Cognac, je vous donne un pourcentage... cela fonctionne si vous êtes fasciné pour faire un bon deal dans le domaine de vos attachements, de petits bijoux qui ressemblent aux grands bijoux, mais qui ne font qu'un dixième du prix... Là, par votre fascination, vous allez saisir. Cela a l'air lumineux, mais ce sont des perles en plastique. C'est ainsi également dans le monde spirituel. Si pendant cette vie vous avez déjà pratiqué cette non-saisie, cette détente vis-à-vis des fascinations superficielles, si vous avez développé les antennes de cœur pour une véritable spiritualité, vous serez certains de pouvoir faire confiance à votre résonnance intérieure. Tout cela c'est l'entraînement pour après.

Ainsi il vaut mieux avoir un numéro de téléphone sûr. Un numéro où l'on n'essaie pas de nous vendre des choses, de nous leurrer. Quand c'est bien SOS-Bouddha, cela fonctionne. Amitabha, le bouddha de la lumière infinie est une très bonne adresse. Derrière moi il y a Vajrasattva, très bonne adresse. Si vous connaissez leurs mantras, les prières, leur apparence, comment ils se manifestent, vous serez de plus en plus certain de les reconnaître quand ils se manifestent. On m'a demandé avant d'arriver ici, il y a quelques mois de vous transmettre le Powa de la pratique de transfert de conscience. Des pratiques qui aident pour ce déménagement. Vous voyez, un bon déménagement c'est : je suis à Colmar, mais je veux déménager à Lyon. Mon esprit se projette déjà à Lyon. Je prépare un peu mon arrivée là-bas. L'esprit trouve comme un ancrage et tout le reste va suivre. Le déménagement va suivre son cours et va se diriger vers Lyon, puisque c'est là que je veux aller. Il y aura peut-être des obstacles, mais je suis clair concernant ma destination. Si vous faites un déménagement, tout est dans le camion – d'ailleurs pour ce déménagement, le camion est très petit – ce sera notre esprit qui emporte le poids de notre karma. Qui emporte les traces de tout ce que nous avons pensé, ressenti dans nos vies antérieures, cette vie et celles d'avant. Donc, c'est bien de réduire le poids et de faire léger. Nous n'avons pas besoin d'emporter beaucoup de forces lourdes, ce sont des forces qui obscurcissent l'esprit. Que nous ne soyons pas habités par beaucoup de culpabilité, de regrets, de complexes. Nous pouvons y aller léger. C'est un déménagement léger. Il est inutile d'emporter beaucoup de choses. Mais nous sommes ouverts à la prochaine situation, bien munis par toutes ces forces positives qui nous habitent.

Imaginez-vous : voyage dans l'inconnu, une terre inconnue. Vous ne savez pas quoi emporter, mais vous savez qu'extérieurement, tout se trouve dans le pays dans lequel vous vous rendez. Alors, être muni pour ce voyage, cela voudrait dire : avec l'amour, la compassion, la confiance, la sagesse... les qualités de cœur. Ce sera la meilleure préparation pour arriver dans un pays inconnu. Le reste se trouve là-bas. Ce qui ne s'y trouvera pas c'est la confiance quand il y a la peur. Si nous arrivons dans ce pays avec la méprise, la méfiance, les situations vont se faire en miroir de notre attitude antérieure. Si l'on arrive avec un grand manque de

confiance en soi, moi la petite, la pauvre, la mal-aimée, pas digne d'être aimé ... la situation sera en miroir de cette vision de soi-même.

L'importance de la Boddhicitta relative et ultime en terre inconnue

Si nous arrivons dans la confiance d'être des filles et des fils de familles nobles, la grande famille des Bouddhas et Bodhisattvas, détendus et ouverts, en regardant droit en face les situations avec sagesse et amour, qu'est-ce qui pourrait nous arriver ? Les miroirs de la situation vont nous montrer la dignité, l'amour, la confiance. On n'a pas besoin de trembler devant l'inconnu. L'inconnu est comme le connu. Le connu était l'inconnu d'avant. Vous me suivez ? Cette vie que nous connaissons maintenant, nous ne l'avons pas connue avant. Nous avons fait le parcours, nous y sommes. Nous étions déjà dans la situation d'entrer dans une famille inconnue, dans un pays inconnu. Nous avons déjà fait cette expérience. Ce n'était pas si grave ... Il y avait beaucoup de challenges, beaucoup de difficultés, souffrances, mais finalement cela s'éteint au fur et à mesure. N'ayons pas tant de peurs devant ce que nous ne connaissons pas. Préparons-nous avec la meilleure des préparations. Cela s'appelle Boddhicitta en Sanskrit, esprit d'éveil. L'esprit de tous les Eveillés. Tous les êtres éveillés ont donné un nom à cette somme de qualités qui habitent l'esprit d'un être complètement ouvert, on appelle cela la nature de Bouddha. Allons dans l'inconnu en étant dans la Boddhicitta.

La Boddhicitta a deux faces : relative et ultime. Le côté relatif, c'est la compassion et l'amour. C'est cette aspiration à vouloir se connecter avec tous ceux que l'on rencontre dans l'amour et la compassion. D'être au service de la situation. L'inconnu sera une situation vécue dans laquelle on peut soit chercher son propre profit, soit d'être au service de la situation. Si nous sommes dans l'aspiration de vivre ce qui vient après la mort en voulant être au service de tout le monde, nous inclus, c'est la plus grande ouverture. Nous n'avons rien à perdre, nous sommes là pour soutenir. Pas besoin d'avoir peur. C'est le côté relatif. Le côté ultime, c'est de savoir tout ce que je vais rencontrer se manifester dans l'esprit.

Cela se manifeste comme un vécu mental où il y a des images, des pensées, des émotions et rien de tout cela a de la substance. Tout se libère de soi-même. S'il n'y a pas de saisie, cela passe. S'il n'y a pas d'identification, fixation – cela passe. Il n'y a pas de problème, sauf si j'en fais un. C'est la sagesse qui comprend la nature véritable de tout ce qui se passe dans l'esprit. La vie se passe dans l'esprit, n'est-ce pas ? La vie ce n'est pas autre chose. La vie ici dans cette salle pendant ces jours, c'est tout ce que nous vivons avec les six sens physiques, visuel, auditif olfactifs, gustatif et mental. C'est cela la vie ! C'est ce qui se passe dans les six aspects de notre conscience. Et ce sera toujours pareil. Tout ce que nous allons vivre avant, pendant et après le déménagement se passera comme maintenant : comme une expérience, un vécu qui est obligatoirement une expérience dans l'esprit. On ne peut rien vivre à l'extérieur de notre esprit. Cela doit être un vécu. Ce que nous ne voyons pas, ne touchons pas, ne pensons pas ... il faut que ce soit dans notre conscience. Et ce sera toujours ainsi. Donc si vous souhaitez rencontrer Dieu, cela se fera dans l'esprit, Dieu sera dans notre esprit. Si vous souhaitez rencontrer Bouddha, la grande luminosité, la lumière infinie, ce sera dans l'esprit. Le Bouddha sera dans notre esprit et pas ailleurs. Tout ce manifeste ici dans le vécu. Il n'y a pas d'autre possibilité. Il n'y a pas de séparation avec un vécu extérieur à notre esprit. C'est impossible. On ne peut pas vivre, ressentir, voir quelque chose qui n'entre pas dans l'esprit. Dans l'éveil comme dans la souffrance : ce sera toujours vécu là, maintenant.

Si ici dans cette ouverture, ce courant d'expérience nous sommes ouverts, avons développé la capacité de laisser se manifester les phénomènes, mais aussi de les laisser passer, nous sommes protégés. La souffrance s'élève quand il y a fixation, crispation. Là maintenant quand je vous parle je sais que vous vous dites, mais je saisis tout le temps. Voilà. C'est là le travail, entre ici et le déménagement, faisons le travail d'apprendre à moins saisir. Et pendant et après le déménagement nous continuerons à moins saisir. Être plus souple, plus ouvert. Vous connaissez bien la différence entre un deuil où on saisit énormément, ce qui procure beaucoup de souffrance, de tristesse jusqu'au suicide peut-être ou des pensées suicidaires, et un deuil qui se fait dans l'ouverture. C'est douloureux parce qu'il y a la perte d'une personne, cela fait un trou dans notre vie, mais nous restons ouverts, ne saisissons pas autant. Vous connaissez cette différence. Et c'est pareil maintenant et après le déménagement. Ce sera toujours ainsi : plus de saisie, plus de souffrance, moins de saisie, plus d'ouverture donc moins de souffrance. On peut se préparer à l'inconnu.

C'est la bonne nouvelle ! Boddhicitta relative, Boddhicitta ultime, compassion-amour, servir la situation en résonnance, un courant d'être qui est en résonnance avec les situations que l'on va vivre, dans un contact bienveillant ; et la sagesse qui ne fige pas les situations, qui reste ouverte, souple, qui connaît la nature insaisissable de tout ce qui se manifeste dans l'esprit. Une préparation géniale pour tout ce qui va nous arriver. Et on peut tester cette préparation déjà de notre vivant, parce que de notre vivant il y a toujours de l'inconnu. Il suffit d'aller ailleurs. Si on est précis, le prochain souffle est inconnu. Vous ne savez pas ce qui vous attend dans la pause à midi. Quand vous rentrez à la maison vous pensez tout connaître, mais vous ne savez pas exactement ce qui vous attend. Si vous osez entrer dans des situations inconnues vous pouvez tester cette préparation. Cela va être votre expérience personnelle. Je suis venu chez vous – situation inconnue (rire). Est-ce que je vais me prendre la tête avant de venir ? Est-ce que je vais me préparer avec des notes ? Non, l'essentiel est déjà là. Je vais me connecter avec l'essentiel ; l'inconnu va se manifester, réceptivité, don de soi, sans saisir ... et cela se fait. C'est aussi simple.

Cela était mon discours de ce matin pour préparer les instructions de Powa, de transfert de conscience. Nous avons fait le point sur comment se préparer à l'inconnu. L'endroit où vous souhaitez aller et comment une bonne préparation peut vous aider à aller où vous souhaitez aller. Cette préparation c'est la pratique également pour se préparer au transfert de conscience. Pour arriver à Lyon si on veut aller à Lyon. Si on veut être face à Dieu, que l'on y arrive. Si on souhaite rencontrer le Bouddha, qu'il y ait la possibilité d'y aller. Ce sera la deuxième partie de la journée.

La Prise De Refuge

Pendant la prise de refuge on s'engage vis-à-vis de soi-même, en face de témoins, à poursuivre un chemin d'éveil. C'est un engagement plus qu'un souhait - devant les témoins que sont les Bouddhas et les êtres humains qui nous entourent – de parcourir pendant notre vie un chemin de libération. Ce chemin d'éveil a trois aspects :

Les trois aspects du chemin d'éveil – les trois joyaux

Il faut savoir vers où on va : c'est Bouddha, l'éveil dans le sens d'avoir enlevé tous les voiles et développer toutes les qualités inhérentes. C'est la définition de la bouddhité. L'éveil complet c'est que tous les voiles

sont purifiés et toutes les qualités se manifestent. Cela est la direction. Elle est universelle. Cela se pratique dans toutes les traditions, religions. On enlève ce qui empêche l'ouverture de cœur-esprit, la clarté, l'amour, la compréhension. On purifie, dissipe, laisse se dissoudre.

Et créer des qualités – on ne construit pas une maison de cartes qui va s'écrouler un jour – mais nous donnons à nos qualités inhérentes tout l'espace qui permet l'épanouissement de ces qualités. Pour qu'elles puissent se manifester pleinement, librement. Cela est le deuxième aspect de ce chemin d'éveil.

Le plein éveil est le but. Le chemin c'est la pratique du Dharma, de tout ce qui libère véritablement dans le Dharma, dans le sens compréhension de la nature des choses qui libèrent. Pratiquer le Dharma veut toujours dire pratiquer ce qui ouvre, qui libère, soulage, sort de la souffrance. Et nous avons besoin d'aide sur ce chemin, ce sont les guides spirituels, les maîtres, c'est la Sangha. La communauté de ceux et celles qui nous aident à mettre notre aspiration en pratique.

Cela s'appelle les Trois Joyaux. Bouddha, Dharma, Sangha. Le but, le chemin et les aides. Ces trois joyaux se trouvent aussi à l'intérieur de nous-mêmes. Notre refuge, même si on pense se diriger vers quelque chose à l'extérieur, se trouve en fait en nous. La nature de l'esprit qui est à réaliser, le Dharma est en nous, c'est la nature de notre être, et nous devenons un jour également la Sangha pour les autres. Nous serons par l'apport de l'amitié pour les êtres - l'amour, la compassion qui se manifeste – des aides pour autrui. Donc se diriger vers Bouddha, Dharma, Sangha est depuis toujours un chemin où on s'appuie sur le ou les Bouddhas à l'extérieur qui nous inspirent pour trouver le Bouddha à l'intérieur. S'appuyer sur les enseignements que l'on reçoit depuis l'extérieur pour réaliser le Dharma à l'intérieur. S'appuyer sur les amis spirituels qui nous entourent, des guides pour devenir un guide soi-même. Pas dans l'immédiat, mais en tant que résultat du chemin.

Cela m'est arrivé. J'ai pris refuge comme vous en 1981 et malgré moi la transformation s'est faite et ainsi le refuge est déjà devenu une expérience directe à l'intérieur avec certitude. Ce n'est pas une croyance. Nous n'avons pas besoin de faire une cérémonie de refuge formelle. Vous pouvez rester tranquille, vous n'avez pas besoin de participer. Cela se fait comme un engagement à l'intérieur. La cérémonie extérieure souligne seulement cet engagement. Elle le rend palpable. Je me rappelle qu'il y a tant d'années à Paris devant tel ou tel Rinpoché, j'ai pris l'engagement et je me rappelle tout le cinéma à l'intérieur de moi : est-ce que je prends ou pas refuge, est-il fiable.... Jusqu'à arriver à la conclusion : oui, je le fais. Et cette décision reste ancrée dans mon être et m'a accompagné tout au long de ma vie, elle m'a complètement transformé.

Je vous offre cette cérémonie parce que l'on me l'a demandée. Ceux qui veulent juste témoigner sont bienvenus pour être des témoins sans participer et ceux qui veulent, s'inscrivent s'il vous plaît pour que je puisse savoir combien de noms je dois trouver. On reçoit un nom indicateur de notre éveil futur. Ce sont des noms de Bouddha. Tous les noms sont bons, mais je dois savoir si vous êtes homme ou femme. Si vous avez un nom ambigu, indiquez-le derrière.

Participant/e : J'ai une question par rapport à ce refuge. Je suis toujours en quête, je ne suis pas rattaché à un groupe ou une religion, est-ce que le fait de prendre refuge dans les prochains jours, m'engage forcément sur la spiritualité liée au Bouddhisme ou plus à une conscience généralisée ?

Après la prise de refuge tu n'es pas engagé avec un groupe, ni avec une tradition bouddhiste. Ceci dit c'est un engagement typiquement bouddhiste qui va vers l'éveil, mais tu peux le prendre comme un engagement vers le Dharma authentique. Cela va très bien avec une attitude de ne pas s'engager dans une religion. C'est compatible. Cela va bien aussi avec un engagement avec Dieu. Si on prend Dieu comme l'éveil lui-même ou nous inspirant d'aller vers l'éveil.

Dire que ce n'est pas bouddhiste, ce n'est pas correct non plus parce que c'est essentiellement bouddhiste. Le cœur de la pratique bouddhiste c'est d'aller vers l'éveil. Cela ne t'engage pas à utiliser des paroles bouddhistes mais à développer l'éveil en toi. Au niveau des paroles, croyances, cela te laisse libre, mais au niveau de l'engagement d'aller vers ce que le Bouddha nous a montré et offert, oui. S'il y a un doute, il vaut mieux ne pas prendre l'engagement formel, laissez mûrir un peu pour que cela devienne plus clair.

Je vous engage à parler à une personne qui a pris refuge, fait la cérémonie, vérifiez avec elle, eux : comment cela a été pour eux après Il n'y a pas de pression, vous n'êtes pas engagé avec moi, je ne deviendrai pas votre lama, ou lama-racine. Je serai votre lama de refuge. Ce sera un engagement pour moi de vous faire entrer sur le chemin, d'être là pour répondre à vos questions, mais vous êtes libres d'aller et regarder partout ailleurs pour vous inspirer sur votre chemin. Je ne veux pas 'ramasser' des disciples par ce genre de cérémonie. D'ailleurs je suis un homme libre ... je n'ai pas besoin de convaincre quelqu'un de quoi que ce soit.

Les Powas

Introduction

Continuons à offrir le Dharma, notre tradition. Je vais expliquer ce qu'est POWA.

Un terme tibétain qui est devenu assez connu et qui veut dire « transfert ». Transfert de conscience. Il s'agit de la force qui opère à l'intérieur de ce grand déménagement. Quand on quitte ce corps, quand la conscience, le courant d'être, se sépare de la matière, du corps, il y a une transition. Cette transition normalement se fait tout simplement par les forces karmiques, c'est-à-dire par les tendances habituelles dans notre esprit : nos attachements, nos aversions, nos peurs, nos espoirs ... etc. Toutes ces forces, les réactions impulsives quand il y a quelque chose qui se manifeste dans notre vécu, soit se sentir attiré ou répulsé. Ces forces dominent le voyage dans l'inconnu. Mais notre esprit n'est pas qu'impulsion sans volonté, il y a la possibilité de maintenir une direction et de se donner une impulsion, la force et la motivation que l'on peut utiliser pour ce trajet.

Je vous donne deux exemples. Vous avez dû voir qu'assez souvent, les rêves la nuit sont influencés par l'activité juste avant de s'endormir. Vos activités quotidiennes et les dernières pensées que vous avez eues avant de vous endormir. Il arrive même que pas seulement les rêves sont colorés de ces derniers mouvements importants dans la conscience, mais au réveil on pense bizarrement à ce qui était la dernière pensée avant de s'endormir. Comme s'il y avait un pont, comme si le temps n'existait pas, et six ou sept heures après on continue le fil. Ce principe-là montre qu'il y a la possibilité d'une continuité. Normalement cette continuité se fait à cause des émotions fortes : parce que cela m'a préoccupé avant de m'endormir, cela me préoccupe dans le rêve et au réveil.

Et si notre préoccupation était la Boddhicitta ? Cela veut dire l'amour, la compassion, la sagesse, l'esprit éveillé. Si l'on s'occupait avec une grande force, un grand intérêt du cœur et une grande motivation de ce

qui nous est le plus important... Imaginez-vous avant de vous endormir vous étiez avec les trois qualités d'hier, avec toute votre force imaginative. Comment est-ce par exemple : la légèreté de danser dans cette vie avec le cœur plein d'amour, si l'amour est votre 2^e qualité, et peut-être avec authenticité si c'est votre 3^e qualité. Danser avec légèreté rempli d'amour, complètement authentique, sans prétendre quoi que ce soit. Et cela sera notre dernière impression avant de nous endormir. Je vois une chance que dans mes rêves se manifestent des traces de cette impression forte et au réveil on se rappelle plus facilement des qualités avec lesquelles on veut vivre sa vie. Parce qu'on l'a vécu avec la même intensité que nos problèmes habituels. Au lieu de s'occuper de nos problèmes nous sommes dans nos ressources. Les ressources sont stimulées de la même force qu'habituellement nos enchevêtrements. Cette face-là est utilisée dans le Powa. Le Powa véritable est un transfert de conscience où une autre personne nous accompagne. On meurt, le courant de notre esprit se sépare du corps, il y a la dissolution, et il y a ce passage de l'inconscience où la claire lumière revient, la conscience se redéploie. Ce sera le moment idéal pour accomplir un Powa pour une autre personne. Un enfant meurt, tu es la maman avec une grande connexion, tu seras à côté d'une personne que tu connais très bien. Tu pourrais l'appeler à ce moment où la conscience n'est pas encore enchevêtrée dans les difficultés mais encore très souple, fluide. Là, si tu peux l'appeler pour une méditation commune ou les forces des cœurs se joignent et lui montrer le chemin dans la grande ouverture, l'éveil. Idéalement, cela fonctionne ainsi. Powa pour une autre personne, c'est l'accompagnement par la force de notre méditation et connexion de cœur, inviter la personne qui est décédée de se joindre à nous et ainsi lui montrer les chemins vers Amitabha, vers Dieu, vers le Christ.... Expédier la conscience de l'autre dans la direction souhaitée. Amener dans la lumière, cela s'appelle ainsi dans les cercles ésotériques. C'est vrai, on l'amène dans la lumière. Et la lumière est bien plus précise que juste être lumière. C'est l'éveil. On ne fait pas moins que cela.

On va vers l'ultime, la libération complète. Cela est un apprentissage profond, il faut savoir méditer profondément et il faut avoir le lien avec la personne qui est partie pour avoir une force de connexion suffisante pour pouvoir aider la personne à se laisser guider dans cette dimension. Parfois on peut le faire pour des parents, mais surtout si la personne elle-même souhaite y aller. Si elle souhaite y aller, elle a juste besoin d'un rappel de notre côté et un soutien pendant la méditation et « on y va ensemble », seulement la conscience de la personne qui n'a plus de corps, peut y aller complètement et moi je reste dans le corps. L'impulsion va dans la même direction. Par exemple, si tu as pratiqué avant le Powa personnel pour toi-même, c'est-à-dire un transfert de conscience avec la prière, la méditation, dans ce domaine de la lumière infinie de Bouddha Amitabha et si moi je connais son souhait d'y aller, le moment où tu meurs, peu de temps après, je me mets en méditation en t'invitant de venir, en t'appelant par ton nom en espérant que tu m'écoutes, et peut-être tu viens. Je t'appelle fort avec tout l'amour de mon cœur, ainsi toi et d'autres êtres dans le Bardo peuvent venir se joindre à cette méditation où à un moment donné, je dirige la force du cœur dans le cœur d'Amitabha, au centre même de l'éveil. Ce qui facilite à l'être dans le Bardo de faire la même méditation, cela va la stabiliser par la force de l'amour, la connexion, par la confiance, l'esprit ne vagabonde pas, il est stabilisé pour cette brève méditation et à l'intérieur cela dit : oui, je veux vraiment y aller, allons-y. PHO – et on y va. On n'a pas besoin de faire ce bruit, mais cela aide l'énergie physique de se joindre, le prana, à l'esprit et de se diriger complètement sans retenir quoi que ce soit dans la direction souhaitée. C'est l'impulsion donnée pour transférer la conscience dans une façon différente de voir le monde, de le vivre. On ne va pas ailleurs, on change de registre.

On va transférer un « kit » en laissant derrière la façon habituelle de voir qui je suis avec les yeux de Tilmann. Je laisse tomber et je m'ouvre pour expérimenter l'éveil avec un regard différent. Et je m'entraîne de mon vivant pour sortir de ce regard habituel et d'être Bouddha, libre, pleinement là sans voiles. C'est un changement de vision qui s'opère dans ce qui s'appelle Powa, on ne va pas ailleurs. Mais, symboliquement, on arrive dans le cœur d'Amitabha. On arrive au cœur de l'éveil, mais ce n'est pas ailleurs, c'est dans notre propre esprit. On ne va pas dans un pays qui s'appelle Deouatchène, Sukhavati, où tout est propre etc., mais en fait, on change notre vision et on rentre dans cette terre pure dans notre propre esprit. Et on voit la situation avec les yeux ouverts, les yeux s'ouvrent pour voir ce qui était là depuis toujours mais que nous n'avons pas vu complètement, juste un peu pour en avoir conscience. C'est le principe de Powa. Une pratique qui peut utiliser un aspect énergétique, on travaille avec le prana pour aider la conscience à s'ouvrir dans une dimension pure, non-duelle, sans séparation. Chacun expérimente cela différemment. Faire cela s'appelle Powa, mais rien n'est transféré, on ne va pas ailleurs, mais c'est une transition quand même. Dans une autre forme de vivre le monde.

Le Powa habituel qui est très connu dans le monde, le Powa d'Amitabha est difficile, il faut s'asseoir dans la position des sept points ; on s'assoit comme un yogi pour le dernier souffle, on se concentre dans le cœur, rassemble l'énergie, on invite les bénédictions, on visualise Amitabha au-dessus de notre tête et après on émet le son pour le transfert de conscience, on se dirige dans le cœur d'Amitabha. C'est le Powa. Il y a bien des maîtres qui enseignent cela.

Je n'ai pas encore vu une seule personne qui aurait eu la possibilité de se mettre en position de 7 points juste avant sa mort. C'est réservé aux grands yogis qui se font aider parfois par leurs assistants et qui se mettent vraiment en position de sept points pour mourir. Cela existe. C'est idéal de pouvoir le faire. Ceux que j'ai vus sont tous morts allongés, leur capacité de concentrer leur esprit et leur prana et de faire une sorte d'éjection de conscience au moment du dernier souffle, est extrêmement réduite. Pour dire non-existante. Je vais vous montrer différentes formes de Powa, parce que celle-ci est quasiment impraticable. Par contre la confiance en Amitabha est très bien. Nous allons l'utiliser.

Nous ne pourrons pas utiliser les aspects extérieurs, mais la confiance vers Amitabha et Deouatchène est une pratique qui sera le numéro un des différentes possibilités. Je vous en montrerai deux de plus.

Amitabha veut dire lumière infinie. Un autre nom pour la nature de notre esprit, mais aussi pour un Bouddha qui est là et qui nous attend. C'est le début de l'instruction sur le transfert de la conscience.

Je continue avec l'enseignement concernant les différentes manières de faire le transfert de conscience. Ce matin déjà je vous ai demandé : où souhaitez-vous aller ? Et j'étais sûr qu'une partie parmi vous est tombée dans un grand flou parce que vous ne connaissez pas vos options. En découvrant les différentes formes de Powa, vous allez aussi comprendre vers où on peut aller – et que finalement si on se dirige vers l'éveil, c'est presque toujours la même dimension, cela se ressemble. Même s'il y a des noms différents.

J'ai discuté hier soir avec C. et H. de votre souhait de pouvoir accompagner les mourants avant leur décès et après. Imaginons que nous sommes tous un peu préparés à ce transfert de conscience par des pratiques personnelles de méditation, de Tchenrezi, le mantra *om mani padme houn*g, Amitabha avec le mantra *om*

mani tha, le Bouddha de la médecine. Entrez dans cette respiration du cœur, le Tonglen, avec compassion, sagesse, amour et vous entrez dans le vécu immédiat de ces qualités, ce sont tous des entraînements qui changent la vision et la manière dont on va percevoir le monde. Tout cela va servir comme base idéale pour le moment où on sera en train de mourir, où ceux qui nous accompagnent autour peuvent nous aider à nous retrouver dans cette dimension-là. Ce n'est pas différent, juste les moyens sont différents. Si on utilise le mantra du Bouddha de la compassion éveillée ou cette respiration dans l'amour-compassion-sagesse ou l'appel du Bouddha de la lumière infinie ou peut-être votre prière du cœur – chaque pratique va permettre de rentrer dans un grand lâcher-prise, le cœur pleinement ouvert dans la confiance. Et si nous devenons faibles et notre esprit n'est plus capable de se focaliser autant qu'avant, un petit groupe autour ou une personne qui pratiquera cela dans notre chambre nous facilitera le fait de nous y joindre. Cela va marquer les derniers jours et heures de cette vie-là.

Et puis, quand on meurt, quand on quitte ce corps, le Bardo commence. Le groupe de nos proches, amis spirituels se retrouve pour à nouveau pratiquer. Pratiquer à nouveau ce qui nous soutient le plus. Ce que nous aurions aussi partagé avec d'autres dans notre testament. Que vous souhaitiez par exemple d'être soutenu par la prière du Mahamoudra. En pratiquant le Mahamoudra, un état tout naturel. Ou alors, faites les prières du cœur, ou le mantra qui m'inspire le plus et ce sera un tel... Si on connaît les différentes approches qui ouvrent le cœur-esprit, qui font se détendre la saisie égoïste, qui invitent les bénédictions, alors ce petit groupe peut inviter la personne décédée à se joindre à la méditation avec eux. Pas trop longtemps car il faut savoir que les êtres dans le Bardo ne peuvent pas demeurer longtemps auprès de nous, les êtres humains, pour méditer avec nous. En disant vite la prière avec une grande force de cœur, nous méditons profondément et puis, nous lâchons complètement dans l'ouverture totale. En les invitant à ce moment d'aller dans la lumière, auprès d'Amitabha, Dieu ... Cela est une pratique que vous pouvez répéter, le premier, deuxième, troisième jour après le décès, peut-être une semaine après. Tous les trois jours... jusqu'à ce que vous ayez le sentiment qu'il n'y a plus de contact immédiat avec ce courant d'être. Il ne semble plus être en contact avec vous. Là, vous savez que c'est bon.

Dans la tradition tibétaine, pour être sûr, on fait cela pendant sept semaines, 49 jours. Tous les jours une pratique. Par exemple pour un fils, une fille, un parent. L'enfant s'engagera à faire une pratique tous les jours, même s'il y a déjà le sentiment que le parent soit parti. On continue quand même, c'est comme une offrande que l'on fait de gratitude à son proche. Et après 49 jours on peut arrêter.

Vous voyez, ce sera votre première pratique en tant que groupe pour accompagner quelqu'un et pour être accompagné après.

Maintenant, nous allons voir les différentes façons de faire ce Phowa.

Powa d'Amitabha

Je commence avec le Powa que beaucoup d'entre vous ont déjà pratiqué, reçu, celui d'Amitabha.

Pour la moitié d'entre vous qui ont reçu ce Powa, ce sera un rappel, pour les autres c'est nouveau. Bien sûr pour apprendre normalement, on a plusieurs jours d'entraînement. Je vais faire ici un sommaire.

Il faut savoir déjà qui est Amitabha. Grande image extérieure : c'est ce Bouddha tout rouge dont émane la lumière d'un arc en ciel, très chaleureux, avec une lumière éblouissante qui ne connaît pas de limites. C'est le Bouddha de la lumière illimitée. C'est la traduction de son nom. On parle de ce Bouddha et de sa terre qui s'appelle Deouatchène (Sukhavati en Sanskrit) dans deux Soutras du Mahayana. C'est une histoire spéciale et tout ce que je vous dis fait partie de la tradition tibétaine, mais aussi chinoise et japonaise. Vous connaissez les traditions des Terres Pures au Japon ? Ils ne font que réciter le nom d'Amitabha pour pouvoir aller ensuite dans la Terre Pure, dans la dimension de sa méditation, dans le rayonnement de sa présence qui s'appelle Sukhavati, la Terre de la Grande Joie, la Joie Ultime.

Amitabha, quand il était encore un Boddhisattva, regardait la situation des êtres humains et d'autres êtres à la fin de leur vie. Il trouvait que la distance entre la vie humaine avec son aveuglement et les Terres Pures des Bouddhas était trop grande. Pour toutes les autres Terres des Bouddhas, pour y renaître et continuer son chemin, il fallait déjà la réalisation de la nature de l'esprit dans cette vie. Il faut être réalisé, être quelqu'un d'éveillé au premier degré, au premier Bhumi, la première étape des Boddhisattvas, dans cette vie pour ensuite pouvoir continuer le travail dans les dimensions de l'esprit éveillé auprès des Bouddhas de lumière. Ce qui est énorme. Cela voudrait dire que pour que nous puissions continuer auprès de ces Bouddhas, il nous faut devenir quelqu'un de réalisé là maintenant, dans ce corps. Cela est une grande ouverture, un grand lâcher-prise, un grand dévouement de s'ouvrir complètement à cela. Nos systèmes de contrôle sont tellement forts, nos peurs, nos angoisses existentiels nous empêchent d'entrer pour beaucoup d'entre nous facilement dans cette dimension. C'est possible, mais c'est plutôt rare. Donc Bouddha Amitabha s'est dit qu'il faut utiliser le moment de la mort, où il y a de toute façon le grand lâcher-prise, pour entrer dans une Terre Pure qui sera aussi une Terre Pure des Eveillés.

Comment faire cela ? Il a fait le souhait de retarder son propre éveil complet jusqu'à avoir établi une si grande force positive dans son propre courant d'être que par son Samâdhi, sa présence, son rayonnement, ce courant d'être qu'on appelle Amitabha aurait la capacité d'attirer tous ceux qui ont une confiance suffisante dans la transition dans ce processus de Bardo de la mort et puis de la nature des phénomènes pendant le moment de la plus grande ouverture, Quand le Bardo de la nature des phénomènes se termine et que l'on revient à la conscience et aux impressions sensorielles, on peut être reçu et attiré par la force des bénédictions d'Amitabha dans sa présence, aidé par Tchenrezi, Karmapa et d'autres Dakinis, Dakhas, des êtres de lumière qui soutiennent cette activité. Et, on dit qu'il a pratiqué pendant très longtemps, bien plus que pour devenir normalement un Bouddha complètement éveillé. Il a retardé cet éveil pour toujours accumuler plus de forces positives. Et quand il a manifesté l'éveil, en même temps, ce Samâdhi de Terre Pure se manifestait autour de lui. Et depuis, il y a cette possibilité d'entrer dans sa présence, où il est très facile de rester dans cette ouverture.

Au lieu de passer par le Bardo du devenir et renaître ailleurs, on passe du Bardo du Dharmata avec les premières prises de conscience directement dans sa présence. Et on arrive là dans l'ouverture non-duelle sur les premiers Bhumis, les premières terres des Boddhisattvas. C'est génial, parce que non pas seulement on touche à cette réalisation, cette expérience complète non duelle de notre esprit, mais l'on a aussi une aide importante pour pouvoir se stabiliser dans cet état. Ce n'est pas une stabilisation totale, on va voir que même auprès d'Amitabha nos tendances émotionnelles se remanifestent un peu, mais sans avoir la possibilité de créer de la souffrance ; chaque fois on est ramené - grâce à cette présence lumineuse et tout ce qui nous

entoure, ses enseignements – dans la dimension complètement ouverte. Nous ne risquons plus de retomber. C'est particulier, ce n'est pas la même chose pour les autres terres de Bouddhas où on arrive par sa propre réalisation. Et on a également l'enseignement de Bouddha, on est entouré par d'autres êtres éveillés, mais cette transition demande une réalisation dans cette vie.

Les quatre forces

Pour arriver dans la Terre Pure d'Amitabha, il faut **notre confiance en Amitabha (1)**. On peut la développer grâce à plus d'enseignements, récitation son mantra ... Il faut avoir une idée claire de ce qu'est Sukhavati, la terre pure, Deouatchène. Il faut avoir de la Boddhicitta. C'est l'ouverture du cœur avec cette dévotion de vouloir aider tous les êtres. Il faut être honnête, cette Terre Pure est pour les Boddhisattvas. Pour ceux qui sont inspirés, car une fois qu'ils sont réalisés, ils peuvent se consacrer complètement aux bienfaits de tous les êtres. Cela est une motivation supplémentaire. C'est ce qui facilite ce transfert même si l'on n'est pas encore réalisé. La motivation du cœur est tellement forte avec la confiance, en sachant où l'on veut aller, qu'il devient possible de réaliser la nature de l'esprit au moment de mourir.

Il faut une quatrième force, c'est **la force de nos mérites(2)**. Mérites est un mot ancien que les traducteurs anciens ont utilisé pour traduire la force positive qui s'est accumulée, générée en nous à chaque pensée, parole, acte physique bénéfique, dirigé vers le bien de tous.

Je vous expose le sommaire des quatre forces, aspects nécessaires pour que la connexion avec Amitabha fonctionne, dans le sens de pouvoir aller dans la Terre Pure de Sukhavati.

La force positive de nos actes de corps-parole-esprit(3) – motivés par la Boddhicitta, un esprit altruiste, motivation de servir la situation – puis **la confiance en Amitabha**, une confiance qui est soutenue par la troisième force : **visualiser Amitabha et la Terre Pure** et y aspirer vraiment avec une pratique – et puis bien sûr avoir **la Boddhicitta au cœur(4)**, la motivation d'un Boddhisattva.

Si vous êtes inspiré d'être un Boddhisattva ou une Boddhisattvi, si vous avez envie d'aller dans ces Terres Pures où vous pouvez développer sans retomber trop bas dans les tendances émotionnelles, avec la confiance en Amitabha, avec un bon soutien de forces positives : là c'est une option pour vous. Une option dont tous mes Maîtres tibétains disent que c'est la meilleure. C'est la raison pour laquelle je l'évoque. J'ai de petits aperçus de cette dimension, comme aussi des êtres qui sont allés dans cette dimension. On peut les accompagner un peu. Jusqu'à rencontrer Tchenrezi ou Amitabha. Si j'avais un souhait à faire, ce serait que vous y alliez.

Là, je suis certain que votre courant d'être aurait les conditions idéales pour se développer. Dans un environnement idéal jusqu'à ce que vous soyez prêt à retourner sur terre ou dans d'autres domaines de vie pour aider d'autres courants d'êtres qui sont encore dans la souffrance. C'est la voie sûre pour quelqu'un qui ne veut pas prendre de risques et qui est hautement motivé de servir à l'éveil de tous les êtres.

La terre de Sukhavati n'est pas une terre dans le sens de notre terre. C'est une dimension de l'être. C'est une dimension mentale. Et quand on fait le transfert de conscience, on visualise Amitabha au-dessus de sa propre

tête. Elle ressemble au Bouddha, semble être d'une forme humaine avec une tête, un visage, deux bras, les mains dans la posture de méditation – parfois avec un bol dans les mains rempli de nectar d'immortalité – elle est assise dans la posture du lotus, du vajra, mais quand vous regardez plus près, elle n'est que lumière. En fait, il n'y a pas de chair, pas d'os, c'est le rayonnement de l'éveil lui-même. Il n'y a pas de Moi au centre ni d'organes, c'est une présence lumineuse, plein d'amour et de compassion, la sagesse totale.

On dit d'Amitabha qu'elle est le Dharmakaya, le corps de la vérité. La présence de la vérité qui libère. Entre autres, c'est aussi un miroir pour nous-mêmes. Nous sommes aussi Amitabha, nous ne l'avons pas encore réalisé, mais notre nature de Bouddha est identique au Bouddha Amitabha et aux autres Bouddhas.

Pratique du Powa

Nous visualisons Amitabha au-dessus de notre tête ; on peut vaguement imaginer aussi la Terre Pure autour de lui, dans le rayonnement de sa présence. Ce rayonnement est tel que dès que vous y pensez, ou vous approchez de lui, l'esprit s'apaise et s'ouvre naturellement. Juste par le fait d'y être.

Et ensuite, pour faire le transfert de conscience, vous visualisez une boule de lumière, une sphère dans votre propre cœur. Une sphère de lumière très brillante qui est votre propre principe vital. La vitalité de votre chemin spirituel.

Vous le faites déjà, donc nous continuons comme une méditation guidée.

Méditation

La sphère lumineuse dans notre cœur n'a pas besoin d'être très grande, disons la taille d'un œuf. Cela suffit, ou plus petit. Dans cette sphère de lumière est concentrée toute notre aspiration à l'éveil, notre compassion, notre amour, notre Boddhicitta, notre esprit d'éveil.

Nous sommes complètement droits, la colonne vertébrale est droite et à un bras au-dessus de notre tête ou un peu plus se trouve le Bouddha Amitabha, une sphère lumineuse et déjà nous établissons la connexion avec son cœur à lui. Ceux qui veulent, peuvent visualiser que cela s'élargit dans son cœur qui est le centre de sa force de Boddhicitta, l'esprit d'éveil.

Et ensuite, depuis notre cœur jusqu'à son cœur à lui, il y a une voie directe et quand nous sommes prêts, à un moment donné avec l'expir, peut-être avec un petit son de phe, on laisse cette boule de lumière de notre cœur aller directement dans son cœur à lui.

Nous allons le faire une fois et ensuite j'explique davantage.

Imaginez que de votre cœur – phe - cela aille dans son cœur à lui. Et bien sûr cela peut redescendre. Vous êtes peut-être déjà pleinement conscients, vous n'avez plus besoin de rien.

Nous allons le refaire. Nous ressentons notre propre corps à nouveau, la sphère lumineuse, Amitabha assis au-dessus de nous, assis sur un lotus et nous allons directement dans son cœur avec notre conscience. Et

puis maintenant, quand nous arrivons dans son cœur, nous laissons tomber toutes les visualisations. C'est l'espace de la Boddhicitta qui s'ouvre à nous. ... PHE...

L'espace lumineux ... juste être.

Laissez toute fixation, faites confiance que ce soit ainsi.

Relâchons.... Ressentez votre corps...

Une troisième et dernière fois : la sphère ovale lumineuse dans notre cœur, petit yang prêt à sauter.... Boule d'énergie qui a envie de se joindre à l'espace de la Boddhicitta. Amitabha au-dessus de nous, comme un soleil de Boddhicitta, rayonnement avec la lumière sans limites...

Et avec l'expiration, notre petit Boddhicitta se joint à cette grande Boddhicitta universelle, et nous faisons le transfert de cœur à cœur... PHE ...

Je suis très touché par votre pratique et présence, je vous propose une quatrième fois. Cette fois-ci nous allons inviter les personnes décédées récemment de se joindre à nous. Je le fais pour vous, vous n'avez pas besoin de les inviter dans votre cœur, sauf si vous le souhaitez. Si vous avez cette connexion personnelle.

En pensant à ceux que vous souhaitez inviter, je les invite tous dans mon cœur et à nouveau Amitabha est au-dessus de notre tête et j'invite tous ces êtres - qui nous ont probablement déjà observés – de se préparer au transfert, diriger la confiance en direction de Amitabha et de se joindre à cette sphère lumineuse.

PHE....

Explications

Vous voyez que ce n'est pas si compliqué ! Grâce à votre confiance, il est possible de le pratiquer ensemble. Je suis très touché, probablement c'est dû à l'entraînement que vous avez déjà acquis. Un grand merci aussi aux Maîtres qui vous ont enseignés, guidés.

Si vous souhaitez faire le Powa, ce transfert pour une autre personne qui vient de décéder, il est nécessaire que vous soyez intrépide vous-même. Pas de peur ... pour les inviter dans votre cœur. Qu'il ne reste pas de traces de peur en vous. C'est l'amour qui invite, qui fait le travail. Ce n'est pas une histoire personnelle. Faites-le seulement si vous êtes pleinement d'accord.

Sinon, vous pouvez inviter la personne comme si elle était encore vivante de s'asseoir devant vous et vous lui dites : médite avec moi et si tu veux, tu peux faire comme moi. Vous ne faites pas pour la personne, mais avec la personne. Cela laisse un peu plus de distance, mais cela peut aussi convenir parce que ma grand-mère est trop proche pour l'inviter dans mon cœur, je ne sais pas, je l'invite à méditer avec moi. Ou si c'est une personne que vous n'avez pas bien connue. Si vous avez bien compris la nature de l'esprit, cela ne peut pas vous nuire d'inviter quelqu'un dans votre cœur. Et si vous ne voulez pas le faire, la personne médite avec vous et vous espérez qu'à ce moment le courant d'être dans le Bardo fasse la méditation vraiment avec

vous. Réalisée par votre force d'imagination, de visualisation. Et puis vous faites le transfert en pensant que l'autre le fasse en même temps.

Maintenant imaginez-vous que vous fassiez partie un petit groupe de méditation où de temps en temps vous vous entraînez à cela. Vous méditez cela ensemble Un de vous guide la méditation, donne le rythme et les autres pratiquent avec, chacun pour soi. Et quand le moment arrive de mourir, quand vous êtes sur votre lit de mort, là vous n'allez plus pouvoir vous mettre droit, mais ce n'est pas nécessaire parce que vous pouvez quand même ressentir la Boddhicitta en vous et vous faites juste un expir en pensant qu'en même temps vous vous connectez vers le haut avec Amitabha. Ce n'est pas grave si nous sommes allongés et si le haut semble être là, il est dans notre conscience, cela va directement au ciel, dans l'espace. Cela peut être derrière, devant ...

On se connecte avec un simple expir et on se tourne vers Amitabha, et même s'il y a encore un inspir après, ce n'est pas notre dernier expir, c'est bien. Le jour suivant encore et cela va être la situation la plus forte avant notre mort et cela facilitera énormément le travail de trouver le chemin d'Amitabha, une fois que nous sommes dans le Bardo des Dharmata où la conscience revient, et on se tournera automatiquement vers lui sans avoir besoin que d'autres fassent un Powa pour nous. Parce que notre conscience se dirige déjà vers lui. Nous allons faire notre propre Powa, l'impulsion avant le dernier souffle. Et nous nous rappellerons cela en premier lieu quand nous revenons dans la conscience. Et si nous avons oublié, nous sommes aidés par les autres qui pensent à nous. C'est une petite description du Phowa d'Amitabha.

Questions

Du fait que la moitié de vous a déjà reçu pour cette transmission, vous pouvez clarifier de petites différences entre ma description et ce que vous avez reçu, pour les autres vous pouvez clarifier des points que vous n'avez pas encore compris.

*Participant/e : Le Powa nous a été transmis **Phakya** Rinpoché il y a un an et demi, mais la pratique qu'il nous a conseillé de faire est très longue, complexe avec beaucoup de visualisations, mantras à faire circuler dans le cœur... Ici, cela me semble tout simple d'un coup.*

Cela doit te soulager non ?

En même temps cela m'étonne de changer d'une pratique assez complexe pour moi à pratiquer chaque mois à la pleine lune. Après je me suis découragée et je me perdais dans les textes. Là, maintenant c'est un soulagement mais j'ai du mal à y croire, tellement c'est simple.

J'ai été formé à cette pratique intensive, je la connais et c'était d'ailleurs la première initiation que j'ai reçue, l'initiation d'Amitabha, en 1981. Je l'ai reçue une dizaine de fois. Cette pratique quand on va à l'essentiel, est aussi simple que cela. L'essentiel aussi simple peut nous tromper parce qu'il faut la force du cœur, et cela, c'est à vous de la trouver. Toutes ces pratiques compliquées servent à développer cette force de présence et finalement c'est très simple.

C'était tellement compliqué que j'en oubliais cela ! La force du cœur je l'oubliais parce que c'était plus intellectuel que ressenti profondément. Merci beaucoup.

Cela parle à tout le monde, la force intellectuelle ne va pas guider les défunts.

J'ai arrêté à mon grand désespoir parce que j'aspire profondément à cela. Mais en même temps, aspirer sans le vivre intensément et sans lui donner du sens – voilà, je ne lui donnais plus de sens.

Est-ce que Phakyab Rinpoché vous a enseigné la petite prière de Déouatchène ? EMAHO NgO TSAR SANG GYAI NANG OUA TA YAI TANT YAI SOU DJO OUO T'OU DJE TCHEN PO TANG

Je peux la chanter avec vous, la petite prière d'Amitabha de Déouatchène.

D'autres questions ?

Participant/e : Je voulais préciser que lorsque nous avons eu cet enseignement, nous avons été deux groupes. Un groupe qui a eu cette prière et l'autre groupe non. Un groupe était près de Paris, en Normandie et l'autre à une date différente en Suisse. Nous n'avons pas eu exactement le même enseignement.

Participant/e : Le groupe qui avait rejoint Phakyab Rinpoché à Paris, a eu un enseignement écourté de quelques jours à cause du décès de son maître. Il avait dû repartir en Inde et le groupe en Suisse a eu un enseignement beaucoup plus complet. Je ne me souviens pas de cette prière à Paris.... Les avis sont partagés ... Je pratique un peu moins et je visualise le Christ.

Peu importe, il n'est pas important que ce soit Amitabha, il est important que ce soit l'éveil. Si l'éveil est mieux représenté pour vous par le Christ, faites le Phowa dans le cœur du Christ. Il faut que cela représente l'éveil et que cela ouvre le cœur, les yeux, qu'il y ait une autre perception du monde qui s'installe. Une perception libre d'entraves, non-duelle. C'est cela qui est important. Nous avons discuté avec Guendune Rinpoché – j'ai posé un livre avec ses photos là sur la table derrière pour que vous puissiez voir ce maître dans différentes situations. J'ai discuté de ce Powa d'Amitabha avec lui en parlant des Chrétiens et il m'a dit : tu peux remplacer Amitabha par Dieu ou le Christ, ce n'est pas important. Il faut que cela inspire les qualités d'éveil, quand les qualités éveillées sont présentes, le Powa va réussir. Il va avoir l'effet de transférer la conscience sur un autre plan de perception, d'existence. Donc : sentez-vous libre.

Participant/e : J'ai une forte connexion avec Tara et aussi avec Vajrasattva. Tu disais que l'on pouvait remplacer Amitabha par le Christ ou n'importe quelle image, la question est : je sais d'où je viens, on m'a toujours dit que le Bouddha Akshobi est plus compliqué. Donc si par exemple j'ai envie de faire cela avec ma pratique, Tara ou Vajra Yogini, est-ce que cela est possible ?

C'est cela, tu peux le faire. Si tu prends Tara, tu es en connexion avec la Grande Mère, la Mère de tous les Bouddhas. C'est la première Paramita. C'est un Powa que j'adore de faire, Powa dans le cœur même de la Mère de tous les Bouddhas. C'est très beau.

Participant/e : Je reviens à ce matin avec le grand déménagement. J'ai besoin d'éclaircissements, je me heurte à la crémation. Le livre des Morts tibétain, c'est une chose, mais est-ce que c'est exclusivement réservé à l'Orient, l'Inde alors que nous sommes de tradition occidentale ? Je regarde le livre des morts

égyptiens qui croit en l'au-delà, la vie après la mort. J'ai changé d'avis trois ou quatre fois avec mes enfants. Pour la crémation, l'enterrement...

Tu peux être tranquille : au Tibet l'enterrement n'était pas possible, la terre était trop dure et glacée pendant une longue période de l'année, donc ils avaient soit la crémation – très rare au Tibet parce qu'il fallait du bois et le bois était rare – soit l'offrande du cadavre aux oiseaux. C'était la meilleure façon d'en disposer avec des prières pour nourrir d'autres êtres. Donc, tu peux être enterrée !

Participant/e : Est-ce qu'il est conseillé par la suite lorsque l'on fait des retraites, de faire la pratique Amitayus derrière.

Oui, c'est très conseillé mais Amitayus est juste un autre aspect d'Amitabha. Je ne sais pas si tu as connu Amitayus comme une activité de longévité, qui prolonge la santé et la vie pour pouvoir accomplir notre travail de Boddhisattva le plus longtemps possible. Et bien sûr c'est très conseillé. Mais je ne voudrais pas compliquer ici l'enseignement en ajoutant encore d'autres aspects d'Amitabha. Mais c'est très bien !

Participant/e : Je voudrais ajouter quelque chose de personnel pour ceux qui ont peur de la mort. Je pense qu'il faut lâcher prise et se dire si on est là aujourd'hui, on est déjà revenu de cette mort maintes et maintes fois. Donc, si vous avez un doute de pouvoir revenir, dites-vous aujourd'hui vous êtes bien revenus, avec ou sans cette pratique, vous êtes bien là donc pas de doute que la prochaine fois vous allez revenir ...

J'ai fait la formation de Powa l'année dernière, dès les premiers moments j'ai senti que quelque chose se passait au niveau de la tête, comme si quelque chose marchait dans les cheveux. J'ai fait une heure et demi de méditation régulièrement chaque jour, les entraînements de Powa aussi et depuis cet été je n'ai plus médité. Cette sensation que j'avais très fortement, a disparu. Sauf que là j'ai l'impression qu'à la force de la pensée, je sens à nouveau ces cheveux qui bougent. Que dois-je faire ? Comment l'interpréter ?

Cette sensation là-haut comme si cela s'ouvre et bouge, vient du fait que l'énergie subtile monte à cet endroit et assouplit le chakra de la couronne. Ce que tu viens de ressentir est cette concentration de Prana, énergie subtile à cet endroit-là. C'est normal.

Participant/e : Je voudrais savoir si on veut aider quelqu'un qui est déjà décédé depuis longtemps, cela n'a plus de sens de faire cela.

Bonne question. Il y a des limites dans le temps de renaissance. Si l'être est déjà né ailleurs on ne peut plus rien faire. Par contre, si tu as le sentiment que cet être auquel tu penses est comme tout près de toi et tu as le ressenti de sa proximité encore et encore, peut-être qu'il n'a pas quitté le Bardo. Et là tu peux encore faire toutes les pratiques pour ces courants d'êtres. S'ils sont déjà partis dans une autre existence, on peut encore faire des souhaits pour eux, partageant notre énergie, notre dédicace avec eux, mais on ne peut plus aider à une meilleure renaissance. Ils sont là où ils sont.

Mais cela ne peut pas faire de mal ?

Et d'ailleurs, parce que tu en parles, si on fait des souhaits pour quelqu'un ou un Powa, on inclut toujours les autres. Il y en a d'autres qui vont en profiter. Il y en a des centaines quand on fait la pratique pour une personne précise. Ce n'est pas UNE personne que l'on aide, on aide un nombre bien plus grand. Donc, ouvrez toujours les prières, la pratique à tous les autres. Ce n'est pas un cercle fermé, c'est toujours ouvert.

Participant/e : J'ai lu il y a quelques années le livre de Guendune Rinpoche et l'un des chapitres il est question de la Terre Pure d'Amitabha et je me suis dit que j'arrivais à faire un pont avec ce que j'ai appris chez les Chrétiens et ce que je découvre chez les Bouddhistes. Finalement la Terre Pure et le Paradis cela a l'air d'être la même chose et Amitabha et le Christ également. Je trouvais cela très confortable ou rassurant de pouvoir faire ce pont. Je peux tout englober. Est-ce que cela fait sens ?

Je compare Paradis et Terre Pure d'Amitabha pour vous donner une idée. Le paradis comme Déouatchène sont tous les deux un cinq étoiles. Ce sont des terres de luxe. C'est une vie aisée. Tous nos souhaits sont comblés. Je crois avoir subi une bonne formation dans le Christianisme, peut-être que tu as une meilleure instruction que moi. Dans la mienne pour le paradis il manquait la notion d'évolution. Il n'y a pas d'évolution spirituelle pour de plus en plus de liberté et d'éveil, donc c'est comme si on arrivait et ce n'était pas sûr : est-ce qu'on y est, comme je suis maintenant, sans soucis et on ne m'a pas expliqué si au paradis je serais un être éveillé, ou s'il y a un chemin d'apprentissage encore à faire. Vous le savez peut-être mieux que moi. Pour Deouatchène, c'est clair, c'est un lieu d'apprentissage. Il est clair que quand on y arrive avec une première expérience d'éveil, on aura nos tendances à travailler. Dans les meilleures conditions et c'est dynamique. Déouatchène, Sukhavati est un lieu d'instruction et de pratique, de partage pour mûrir. Et de là, lorsque l'on est prêt on peut visiter d'autres dimensions éveillées, d'autres Terres Pures et on a le regard pour les êtres humains et d'autres royaumes d'existence, à un moment donné on est encouragé de s'y engager. Il y a communication entre les lieux. Pour moi, le paradis était un peu fermé. Il n'y avait pas de responsabilité de ceux qui sont dans le paradis vis-à-vis de ceux qui sont restés derrière. Il y avait toujours l'espérance que ma grand-mère m'écoute, mais je ne savais pas ce qu'elle allait faire pour moi. Donc, la vision de la Terre Pure de Déouatchène est un lieu de mûrissement, de plus en plus d'éveil avec un encouragement à prendre soin des autres. Soit depuis Deouatchène, soit en prenant naissance à nouveau dans des dimensions de souffrance quand on se sent prêt. La dimension spirituelle de Deouatchène prime sur la dimension de luxe. La dimension des anges, où tout est en abondance, c'est un point commun. Mais quelque part ce qui m'a inspiré dans le paradis c'est que l'on dit parfois tu seras sur le côté droit ou gauche de Dieu quand tu seras à son niveau, là c'est une dimension d'éveil, il faudra creuser un peu pour développer toute la dimension éveillée qui dort en nous et qui pourrait se manifester pleinement dans le paradis. Je crois que si un jour on mûrit jusque là – il n'y a pas de miracle – comment, avec une bonne foi mais sans avoir une réalisation directe de la nature de l'esprit, comment pourrait-on être pleinement éveillé d'un coup ? Peut-être oui, ou non.

Peut-être que cela se cache dans la dimension du purgatoire. Mais le purgatoire est pour les difficiles qui sont à purger avant de les laisser entrer dans le paradis. Pour ceux qui étaient de bons croyants sur terre, c'est la voie directe, non ? Oui, espérons-le.

Je ne suis pas assez instruit à ce propos. Chez les protestants on ne parle pas beaucoup du paradis. C'est plutôt le domaine des catholiques. On ne parle pas des anges, mon père ne voulait pas en entendre parler. J'avais un oncle pasteur qui adorait les anges, entre lui et mon père il y avait toujours des discussions ... A

vous de regarder un peu plus précisément avec votre enseignement. Je peux juste dire ce que j'ai entendu de Déouatchène.

Ensuite, je veux vous parler de mon expérience propre de Déouatchène, parce que cela peut s'expérimenter pendant notre vivant. Ce n'est pas une terre inaccessible. C'est d'entrer dans une dimension où l'on a le regard avec le cœur éveillé. Imaginez-vous le petit Prince de Saint Exupéry éveillé, pas seulement avec de l'amour, mais un amour éveillé, libre d'un centre, de la séparation de l'autre. Le regard non-duel dans les situations. Ne pas se sentir séparé, sans être un et d'être comme un corps de résonnance avec tout ce qui nous entoure sans le moindre attachement, la moindre aversion. Un amour plein de sagesse. Cela peut se vivre ici et maintenant. On n'a pas besoin d'attendre plus tard ...

C'est le rappel du paradis sur terre. Cette expression existe aussi. A vous de découvrir le Déouatchène, Sukhavati et la joie d'être arrivé sur la première Terre de Boddhisattva qui s'appelle Joie suprême. Parce que l'on arrive dans la libération même s'il y a encore un grand parcours à faire. Mais quel soulagement, quelle joie de connaître la vérité, l'essence du Dharma. On comprend tout maintenant, l'enseignement prend son sens. C'est la Terre de la Joie Pure.

J'avais deux autres questions. A quoi sert le son PHE à ce moment-là ?

C'est une coupure, le moment de transfert comme un avion qui passe le mur du son. Tu entres dans une autre dimension. On laisse derrière une dimension et on entre dans une autre. Cela aide, je ne le fais plus pour moi, mais je l'ai fait pour vous aider. C'est une méthode, pas une nécessité.

Ma mère est décédée depuis 4 ans. Quand tu dis depuis longtemps, c'est 2 ans ou 4 ou 20 ans ? Ma préoccupation par rapport à elle c'est que j'imagine qu'elle n'est pas dans un endroit très agréable vu les circonstances de vie et de mort et du coup, où peut-elle être, qu'est-ce qui peut aider ?

Je n'ai pas beaucoup parlé de durée. Pour un être humain normal comme nous, la plupart seront partis dans une autre renaissance 2 ou 3 semaines après la mort. 2 ou 3 semaines de notre temps. Dans le Bardo il n'y a pas notre notion du temps, c'est différent, mais la plupart sont partis. Quand on parle de 7 semaines, 90 % ou plus sont déjà partis, mais il y en a qui n'arrivent pas à partir. Cela concerne des personnes qui ont eu un accident, qui n'étaient pas préparées à la mort. Elles sont soit accrochées au lieu de l'accident, comme dans un choc qui dure ou elles sont attachées à leurs proches auxquelles elles n'ont pas pu dire au revoir. Elles n'ont pas pu se libérer, elles sont tout près de nous sans que nous nous en apercevions, des fois aussi des personnes suicidées qui restent très longtemps à cause d'un mélange d'émotions. Elles voulaient partir mais elles voulaient aussi rester, être aimées. Elles voulaient en finir avec la souffrance sans vraiment vouloir en finir avec la vie. Cette double motivation fait qu'elles restent coincées, souvent à l'endroit où elles se sont suicidées ou près de la famille, de leurs proches.

Il y a d'autres cas de figures où des personnes sont extrêmement attachées à leur devoir ou leur projet. Une personne qui était totalement investie à construire un restaurant, c'était sa vie, du matin au soir. Elle a légué ce restaurant à ses enfants qui continuent le travail mais jusqu'à la fin de leur vie, le Père, la Mère était toujours là en veillant sur tout pour que tout se passe bien et après la mort, cette préoccupation avec le restaurant qui était le centre de la vie de famille et de leur identité reste le centre et elles sont toujours là

sans que l'on les voie pour aider. Cela peut être aussi bête que cela. Quand un projet est devenu une identification forte, cela peut nous retenir dans le Bardo, cela fait des spectres, comme dans d'anciennes maisons, construites par nos mains qui attirent tellement. Il y a des maisons où des drames se sont passés, avec la mort de quelqu'un, meurtre, suicide, les personnes n'arrivent pas à en décrocher, donc elles tournent autour. Ce sont les cas exceptionnels, il y en a d'autres qui restent dans le Bardo même pour des centaines d'années à échelle humaine. Il n'y a pas de limites. Pour les clairvoyants, ces personnes changent. Des personnes décédées récemment ont une autre apparence lumineuse qu'une personne décédée depuis longtemps. Cela change, on peut estimer leur âge, depuis combien de temps elles sont dans le Bardo. Et là toute pratique peut aider. On peut faire le Powa, les mantras. Parfois c'est un travail de semaines et de semaines pour qu'elles soient prêtes à partir. On peut s'occuper de ces êtres. Il n'y a pas de limite. Donc, normalement, vos mères sont déjà parties depuis un bon moment pour prendre une autre naissance. A ce moment on peut juste leur dédier le mérite, la force positive là où elles sont. Si elles se sont installées dans le Bardo, sans pouvoir partir, vous avez parfois des signes. Comme si elles vous touchaient, vous remarquez leur présence. Et là il faut faire des pratiques.

Participant/e : Je souhaiterais rebondir sur ce que tu viens de dire, notamment sur les signes. Nous habitons dans la maison de mon beau-père qui est décédé il y a 5 ans et tous les ans à la même période, nous sentons son odeur. Une odeur très forte de son vivant. Je voulais savoir si cela était un des signes de sa présence encore parmi nous.

Tout à fait, c'est un signe de sentir son odeur. C'est incroyable les odeurs que l'on peut sentir sans qu'il y ait une raison visible. C'est un signe assez clair.

Transmission du texte de Lodjong

Ce matin j'aimerais vous donner une petite transmission formelle de deux pages dans un texte sur l'entraînement de l'esprit, Lodjong en tibétain, où la transmission venant de l'Inde rassemblée à peu près autour de mille ans après le Christ parle de la quintessence de la pratique pour toute une vie. C'est la quintessence également d'une pratique pendant la mort, le Powa, le transfert. Cela donne un bon résumé du Dharma. C'est expliqué ici par Jampong Kontrül Thaye au XIXe siècle. Il parle de cinq forces qui doivent toujours être présentes dans notre pratique.

Les cinq forces

La force de l'impulsion (1), c'est la première. Se donner une impulsion. Une forte impulsion en pensant, à partir de maintenant jusqu'à l'éveil, en particulier jusqu'à la mort, et encore plus particulièrement cette année, ce mois présent, et surtout à partir d'aujourd'hui, et jusqu'à **demain je ne serai jamais séparé des deux aspects de la Boddhicitta**

On se comporte comme une personne dans l'addiction. On est tellement accroché au Samsara, à sa propre importance que l'on se dit : c'est pour 24 heures. Aujourd'hui, je me donne cette impulsion de maintenir la compassion et la sagesse, les deux aspects de la Boddhicitta. Compassion-amour est l'aspect qui nous relie avec le monde, c'est l'activité et la réceptivité et cela se pratique dans la sagesse, dans la compréhension de

la nature des choses. Toujours pour le bien de tous dans la sagesse, la compréhension profonde. Donc, le pratiquant qui se voit lui-même comme un patient malade de la grande maladie samsarique, de la saisie égoïste, se donne chaque jour cette impulsion, aujourd'hui pour les 24 heures à venir, je me donne l'impulsion. Je prends la décision de tout amener sur le chemin d'éveil.

Vous voyez, c'est une détermination, un engagement, identique à ce que vous venez de faire dans votre prise de refuge, mais c'est pour maintenant, avec toute votre force.

Après il y a **la force de l'habitude (2)**. Quelle que soit l'action que tu accomplisses, bénéfique ou neutre, maintiens en toi soigneusement l'attention de la pleine conscience et entraîne-toi sans cesse à ne pas te séparer des deux aspects de la Boddhicitta.

Pour résumer entraîne-toi à l'esprit d'éveil, c'est la plus importante des pratiques bénéfiques. Donc, nous nous habituons et nous entraînons. Nous développons jour après jour cette habitude de tout relier à la Boddhicitta. Nous voulons aller au travail, la voiture ne démarre pas. Non, ce n'est pas « m... » c'est : « encore une occasion pour pratiquer les qualités éveillées ». On lie tout à la pratique et si on dit « m... » c'est pour réjouir les autres, non pas parce que l'on en a besoin. De la manière : « qu'est-ce que cela doit m'apprendre ? » Comment gérer cela. Vous arrivez au travail, deux de vos trois collègues sont malades : « dis donc, comment gérer cela dans la Boddhicitta ? » Et vous continuez la journée ainsi, vous développez la force de l'habitude. C'est intéressant quand on voit, qu'au moment où habituellement on disait « m... », on dit du coup *om mani padme houn*. Et quand l'habitude est en place, notre première réaction est celle du mantra, cela peut être un autre, c'est une réaction qui nous relie directement à la pratique. Au début, c'était le sens de dire « mon Dieu ». Aujourd'hui on n'y pense plus, ce n'est plus pour se relier. Mon Dieu que feras-tu maintenant ? C'est cela qu'il faut penser. C'est la force de l'habitude. Très important. Il faut insister jusqu'à ce que cela devienne une habitude comme les anciennes mauvaises habitudes.

La force de l'impulsion nous donne la force de développer cette habitude bénéfique.

La force de la graine blanche (3). Comme semer une graine qui donne du positif. Pour générer et accroître l'esprit d'éveil, efforce-toi d'accomplir les actions bénéfiques avec le corps, la parole et l'esprit de façon insatiable. Il n'y en a jamais assez. Toujours plus, on peut toujours faire plus de bien, on peut toujours accroître l'esprit d'éveil davantage. Ecoutez-bien : action bénéfique avec le corps, la parole et l'esprit. Ce n'est pas seulement un acte physique. On n'a pas toujours besoin de parler. On peut faire une prière, avoir une pensée positive, un élan du cœur positif... D'ailleurs beaucoup de notre pratique se fait au niveau invisible. A l'intérieur de notre esprit. En faisant des souhaits, offrant des mantras, en ayant un élan de cœur positif. Et là on peut toujours en faire plus. On peut toujours ouvrir plus grand le cœur. Dans le sens de ne pas se satisfaire avec un peu de bien dans la journée, ici et là quelques émotions positives, mais toute la journée on peut revenir à cela.

Vous avez dû voir cela dans les émissions à la télévision des films, documentaires du Tibet : les grand-mères tourner leur moulin à prières, *om mani padme houn* ... l'idée derrière c'est l'habitude de faire quelque chose avec corps-parole-esprit qui stimule le bien. On n'a pas besoin de moulins mais l'idée c'est de ne pas laisser s'échapper un moment de la vie sans l'utiliser pour le chemin d'éveil. Et ces petites mamies quand elles meurent, elles vont directement en Déouatchène. Leur courant d'être s'est tellement purifié tout

au long de leur vie qu'il n'y a aucun obstacle qui reste. Elles peuvent se lâcher dans le courant de la pratique, cela reprend tout de suite dans le Bardo, le lien avec Amitabha, Tchenrezi est tellement fort qu'il n'y a pas besoin de faire des prières pour elles. Cela se fait grâce à la pratique qu'elles ont développée de manière très simple.

Maintenant, regardons notre esprit. Qu'est-ce qui nous empêche de faire pareil ? Honnêtement, c'est l'orgueil. On se pense au-delà. On se pense peut-être un peu mieux. On se braque un peu. C'est quoi, faire des prières, des mantras tout au long de la journée ? Pas moi ! C'est l'orgueil qui nous empêche. Nous ne voulons pas admettre que nous laissons s'échapper 95 % de notre journée à la pratique. Nous ne pratiquons pas. Nous ne pratiquons qu'un petit peu. Et même dans la méditation, nous n'y sommes pas complètement. On est en train de faire son agenda, on pense aux choses de la journée, on est distrait. Donc, là, on devrait avoir peut-être une attitude comme les anciens tout simples qui ne font rien de spécial : que quelques prières, un peu de mantra, mais toute la journée. Et quand on vient vers eux, ils sont pleins de compassion, ouverts. Ils posent le moulin à prières et nous font un café ou un thé, nous invitent à partager un repas. C'est très simple, rien de grandement spirituel. Pas besoin d'avoir des discussions profondes, c'est tout simplement le cœur ouvert, tout le temps.

Cette simplicité-là a inspiré beaucoup d'Européens, d'Occidentaux qui admirent le Tibet pour cela. En fait, la force du peuple tibétain est dans cette pratique simple de *om mani padme houn*, toute la journée. Même si on ne le voit pas, ils le font tous. Et je vous conseille de trouver votre prière de cœur qui vous convient et de la continuer toute la journée jusqu'à ce que cela devienne une force de la graine blanche où l'on plante continuellement des graines positives dans son esprit qui vont mûrir dans le Bardo dans un flot d'expériences positives, de bénédictions qui sont reliées aux Bouddhas, rencontres avec les êtres éveillés ... tout cela peut se passer dans le Bardo si nous avons cette force positive derrière nous. C'est là où nous avons notre vie dans la main. Si nous laissons s'échapper la majeure partie de notre journée sans l'utiliser pour la pratique, ce sera ceci en moins pour la voie de l'éveil et le bien des êtres. Ceci ralentit notre chemin. Si nous utilisons de plus en plus toute la journée pour la pratique, ce qui nous convient – pas une pratique dont nous n'avons pas envie bien entendu – ce n'est pas parce que je parle de *om mani padme houn* que vous devez tous faire cela, vous pouvez choisir votre prière du cœur ou l'attitude en vous comme vous le souhaitez. Soyez proche de vos trois qualités éveillées, trouvez des moyens de vous rappeler constamment d'être là-dedans. Ainsi la vie va s'accélérer – pas extérieurement, mais intérieurement où vous avez une accélération de votre mûrissement spirituel.

La semence est une image de la nature, une graine est très petite, mais d'une graine peut pousser un arbre. Et les petits actes positifs de corps-parole-esprit peuvent donner de très grands résultats. On sous-estime les petits actes bénéfiques. Ce n'est pas pour parler à votre super-ego, le sur-moi pour encore faire des pratiques etc.... non, je parle à votre sagesse et votre compassion qui dit : je m'aime trop pour laisser des heures et des heures de ma vie inutilisées. Je me respecte et je respecte cette grande opportunité qui m'est donnée pour m'offrir ce cadeau et faire ce que j'ai vraiment envie de faire. Je traiterai le petit feignant en moi avec amour mais il ne m'aura pas ... s'il a besoin de se reposer, il se repose, très bien et de manière tout à fait naturelle je vais continuer ma pratique du Dharma. Il faut juste que je trouve la façon de faire qui sera tout à fait naturelle sans effort.

Vous vous étonnez peut-être de ma façon d'enseigner. J'enseigne beaucoup ce lâcher-prise, la détente, pas d'effort en plus ou en trop... parce que ce sont ces formes de pratiques que l'on peut maintenir toute une vie. Tout effort supplémentaire va nous freiner, se retourner contre nous. Cela va nous donner au bout d'un certain temps un dégoût de la pratique parce que nous ne pouvons pas nous efforcer tout le temps, la vie est déjà assez prenante. Planter les graines positives à la manière d'un jardinier qui fait juste bop, bop ... on n'a pas besoin d'une grande force pour planter une graine. Il sème avec un petit effort des doigts, c'est tout. Et arroser ... Vous savez comment on arrose les graines spirituelles positives ? Par la joie ! Se réjouir de petites choses, c'est la joie qui arrose la semence. Réjouissez-vous du bien que vous voyez autour de vous, réjouissez-vous d'avoir des élans de cœur positifs, réjouissez-vous de faire de petites choses qui ne demandent pas d'effort. Est-ce que cela demande un effort là maintenant de vous envoyer comme une lumière de bienveillance à chacun dans la salle ? Cela se fait tout simplement par le fait d'y penser. Pas d'effort, c'est si simple ! Et si on pouvait laisser ces rayons de lumière, ces pensées positives émaner de la salle pour inclure les autres dans l'hôtel et peut-être jusqu'à Colmar. Vous voyez : pas d'effort ! Juste une attitude d'esprit. Cela est très positif, notre état d'esprit n'est pas le même qu'avant. Cela n'a pas demandé d'effort mais juste une présence, une attention. Une attention sans effort car de toute façon nous sommes attentifs à quelque chose, soit à notre propre bazar, soit attiré par le désir, l'aversion. On saisit toujours quelque part, cela demande beaucoup plus d'effort que ces graines positives. Finalement c'est beaucoup plus épuisant de saisir que d'être dans l'ouverture. Mes soucis, mes émotions sont ce qui m'épuise le plus. Ce n'est pas la joie, l'amour, la compassion. Elle ne m'épuise pas, parce que cela coule de source, c'est notre être. Trouvons une pratique qui coule de source, qui sera l'expression de notre nature profonde. Simple, sans effort, avec joie, une joie continue... et ainsi nous verrons la joie augmenter tout le temps.

C'était la force de la graine blanche et pour pouvoir la pratiquer il faut **la force de rejet (4)**. Nous parlons de rejet ... lorsque s'élèvent des pensées d'attachement à soi, pense : **à cause de vous je suis dans le cycle des existences et j'endure de multiples souffrances depuis des temps sans commencements et également dans cette vie. Toutes les négativités et souffrances arrivent uniquement par votre faute, pensées égoïstes ! Même maintenant, je ne peux connaître le bonheur en restant lié avec vous. C'est pourquoi je dois à présent agir par tous les moyens pour vous dissoudre. Ainsi rejette énergiquement toute pensée de saisie de soi.** On peut dire cela de manière plus gentil et thérapeutique, mais néanmoins, il faut être décidé. Est-ce qu'on va donner de l'attention à toutes nos préoccupations personnelles où je tourne toujours autour de moi ou est-ce qu'on va se détendre ?

Dissiper et tuer les pensées égocentriques ne demande aucun effort. Tous les mouvements mentaux se libèrent d'eux-mêmes au moment où on ne leur donne plus d'attention : les pensées se dissipent. Elles n'existent pas, nous n'avons pas besoin de leur claquer un marteau sur la tête. Une pensée qui ne reçoit plus notre attention, à cet instant-là, va se dissiper. Finalement c'est une attitude très décidée de dire : cette pensée-là, je l'ai déjà pensée déjà des milliers de fois, cela ne vaut pas la peine d'y penser encore. Je me suis déjà pris la tête avec cette forme de pensée. J'ai mieux à faire. Ciao ! Et on se tourne vers la semence positive. C'est un acte de volonté, de détermination de dire : non, assez. On identifie les schémas de fonctionnement qui ne nous font pas du bien et on ne les nourrit plus. Cela s'apprend dans la méditation, c'est là que c'est le plus facile, parce que nous sommes calmes et nous voyons à certains moments que notre esprit s'engage dans une certaine direction inutile, néfaste même. Et là, est-ce que nous nous laissons entraîner ? Non ! Nous revenons à ce qui est plus bénéfique. Notre civilisation moderne est devenue un peu faible dans cette force du rejet ou de la détermination de se détourner de ce qui n'est pas bénéfique. Nous

sommes lâches avec nous-mêmes par compréhension thérapeutique : il faut que je sois doux avec moi. Il ne faut pas que je me saute dessus parce que je fais tout avec le sentiment de culpabilité. Ici il ne s'agit pas d'un sentiment de culpabilité, il s'agit de voir ce qui nous enferme vraiment. C'est à nouveau la sagesse. Cette forme de pensée peut rapidement entraîner un état d'esprit perturbé, voir noir. On peut se penser dans la tristesse, dans les sentiments de solitude, la colère. Il faut juste y mettre son attention. Et oublier ce genre de pensées. On peut se penser en loser, perdant. On peut ainsi entraîner des pensées comme : je suis nul, bon à rien, personne ne m'aime, mais à quoi cela sert ? On produit sa propre souffrance. Là, ne soyez pas lâches, soyez déterminés de ne pas vous laisser entraîner par ces habitudes qui rendent malades, dirigez l'esprit sur ce que vous êtes vraiment, vers les qualités du cœur, vous les laissez s'épanouir en vous ...

Et pour cela il y a des méthodes, par exemple quand je parle, tout de suite ressentir le cœur et peut-être visualiser dans le cœur un lotus qui s'ouvre et qui est la manifestation de toutes les qualités éveillées et pures dans notre esprit. Juste cela, ou une lumière dans le cœur. Une image qui fait un pont avec les qualités inhérentes. Vous pouvez dire un mantra qui fait le pont, une prière ... nous avons beaucoup de possibilités. Il faut les utiliser parce qu'il est difficile de juste lâcher les pensées inutiles sans avoir une autre pensée sur laquelle on peut poser son attention. Plus tard vous pourrez faire cela, vous êtes capable de simplement laisser aller une pensée sans cultiver une nouvelle. Entretemps, il vaut mieux avoir quelque chose sur quoi diriger son attention. Ce sont les méthodes qui nous aident : mantra, visualisation, prière, geste, activité physique, lecture... tout cela. Cela absorbe notre attention dans quelque chose de positif. Et c'est ainsi que nous sommes les créateurs de notre propre bonheur ou malheur. Ecoutez bien ! **C'est par la force qui dirige notre attention que nous créons notre propre bonheur ou malheur. Là où va notre attention, notre pleine conscience, là où on met notre énergie, va se développer notre vie.** On appelle ce facteur l'intérêt. Là où je dirige mon intérêt, c'est là où mon énergie va. C'est là que je suis intéressé. Donc, si je suis en train de poursuivre des pensées de critique, culpabilité, d'aversion, d'attachement, cela montre que notre intérêt est dans cette direction plus qu'ailleurs.

Si je suis mes pensées obsessionnelles, c'est parce qu'elles m'intéressent plus que le reste. Il faut apprendre à diriger l'attention sur ce qui est plus bénéfique. Une vie se déroule en fonction directe de notre placement d'attention. Là où on dirige son intérêt, là cela se développe, devient plus présent à l'esprit. Si vous voulez être les directeurs de votre vie, dirigez votre attention là où cela vous semble bénéfique. Cela s'appelle les formations mentales. Ce qui donne forme à notre expérience, ce qui forme le vécu, génère le vécu. C'est la force de l'intérêt maintenu dans des aspects de notre vie - et voilà le résultat. Si mon intérêt va vers le fait de trouver le coupable, punir etc., me défendre, c'est cela qui va se développer. Si par contre cela ne m'intéresse pas plus, je vois que cela est inutile, je dis : il vaut mieux trouver une compréhension plus profonde pourquoi je m'énervé, comment je peux entrer dans la compréhension, là maintenant l'intérêt se dirige ailleurs et le résultat est différent. La force, la détermination de cette motivation au début, la force de l'habitude, la force de la graine blanche, ce sont trois forces. En fait cet intérêt est dirigé vers ce qui est guérisseur. Et la force dirigée c'est la sagesse qui voit que cela n'est pas guérisseur. Cela me rend malade, je m'en détourne, ce n'est pas bénéfique. C'est nuisible. Cela doit aller ensemble. Dans chaque choix de la vie il y a l'intérêt pour ce qui est bénéfique et qui ne l'est pas. Je choisis. C'est de voir dans mes choix ce qui est bénéfique et ce qui est nuisible. Espérons que je choisis ce qui est bénéfique. C'est très facile à voir le matin dans un hôtel, il y a le buffet et qu'est-ce qui est vraiment bénéfique pour moi ? Est-ce qu'on va suivre notre sagesse ou pas ? Et la vie est un buffet. Elle nous offre plein d'options ! Je choisis avec un amour propre, de la sagesse, et aussi une compassion pour tous ceux qui nous entourent qu'ils choisissent

ce qui est bénéfique. Et ne pas encourager ce qui est nuisible. C'est cela le chemin spirituel. Il est aussi simple que cela. Devenir vraiment le gérant de notre vie, c'est apprendre à diriger notre attention là où on la pense le plus utile.

Ensuite il y a la **force des prières de souhait (5)**. Des prières d'aspiration. **A la fin de toute action bénéfique, fais la prière : « puisse-je être capable, même seul, de guider tous les êtres vivants vers la bouddhité. Puisse-je dès maintenant et jusqu'à l'obtention de la bouddhité ne jamais oublier les deux objets de la précieuse Boddhicitta. Même en rêve. Et au contraire, les faire accroître sans cesse. Puisse-je être capable d'utiliser toutes les circonstances difficiles comme des alliés à ma pratique de la Boddhicitta.** Cette cinquième force est comme une dédicace, mais une dédicace avec une aspiration forte augmente encore notre dévouement à ce qui est vraiment bénéfique, la Boddhicitta. Elle exprime du fond du cœur que c'était dédié au bien de tous les êtres et j'en ferai encore plus. Je me réjouis et c'est dans ce courant de la joie que je vais continuer.

Ces cinq forces sont le sommaire de toute la vie spirituelle, de tout ce chemin vers l'éveil. Tout est dedans. De faire de la Boddhicitta, de cette union de compassion et sagesse ma pratique dans toutes les situations. Et c'est universel, je n'ai pas besoin de parler de manière bouddhiste pour expliquer cela. Cela appartient autant aux Chrétiens, aux Musulmans, à toute personne qui a envie de guérir profondément, de s'éveiller, de se libérer.

Je répète ce sommaire :

- L'impulsion vers les deux Boddhicitta que je souhaite développer dans ma vie
- L'habitude : je vais utiliser chaque situation pour cela
- La graine blanche, il n'y aura jamais un moment où je ne poserai plus de graines blanches ou je ne développe plus des forces positives qui donnent tant de résultats positifs et pour me diriger
- Je vais éviter ce qui est un danger.
- En pratiquant ainsi, les prières de souhait, l'aspiration d'être de plus en plus dans la voie.

C'est très simple. Maintenant c'est à nous de savoir si nous sommes prêts ou si nous voulons rester dans un coin à nous plaindre – je ne sais de quoi, qu'il n'y en a pas assez ... mais il est clair qu'il n'y a que cela à faire. Tout le monde peut le faire si nous sommes motivés et si nous savons quelle qualité nous souhaitons vivre. Nous la mettons au centre de notre détermination et dirigeons tout l'intérêt sur elle dans toutes les situations. Nous évitons de faire le contraire, ce qui n'est pas un soutien pour ces qualités et nous dédions cela au bien de tous.

Fabienne a traduit le livre sur le Lodjong et je pense l'enseigner ici peu à peu, l'explication sur l'entraînement de l'esprit.

Avez-vous des questions à ce sujet ? Nous allons appliquer cela pour la phase avant la mort.

Questions

Participant/e : Peux-tu repreciser la différence entre le (1) la force de l'impulsion où on aspire à rester dans la Boddhicitta pendant la journée et le simple souhait qui me semble très similaire.

Tu as raison, cela fait comme la fin d'une boucle et les prières de souhait à la fin sont l'expression plus élaborées de l'impulsion du début. Cela clôt le cycle. L'impulsion initiale est peut-être moins élaborée, directe parce que l'on ne sait pas très bien où on va, et après ce sont des dédicaces qui œuvrent déjà pour la prochaine situation.

Participant/e : J'aimerais une précision un peu technique : pour réciter un mantra est-ce qu'il est important de l'inclure dans les prières du refuge et de faire la dédicace à la fin ou est-ce que je peux réciter un mantra pour une situation quelconque ?

Quand tu fais une pratique formelle à la maison tu prendras le temps de développer le refuge, ensuite tu fais la pratique principale, le mantra et une phase où tu restes juste de manière naturelle dans l'ouverture et tu fais la dédicace. Ainsi le cadre est clair, la pratique principale est entourée du refuge et de la dédicace. Quand tu es dans le quotidien, tu dis directement le mantra, tu fais ce qui te semble bien dans la situation. Tu n'as pas besoin de suivre un cadre, un rituel, tu fais ce qui vient du cœur.

Et à la fin de la journée, tu peux dédier tout l'ensemble de la journée.

Participant/e : Je culpabilise un peu de ne pas y arriver et de diriger l'attention par exemple, le traumatisme n'est-il pas une limite ?

Le traumatisme est plutôt un moteur. Plus on est traumatisé, plus on doit veiller à ne pas se laisser entraîner dans des schémas de fonctionnement inutiles, donc tu dirigeras ton attention – ou toute autre personne – avec plus d'effort encore dans ce qui est guérisseur.

Je n'ai pas encore trouvé, quand je tombe dedans, je suis dedans et j'ai beau mettre en place beaucoup de choses, il n'y a rien qui m'aide.

Oui, tu tombes dedans mais dès que tu le réalises, tu te relèves. Il ne faut même pas consacrer une autre pensée à cela, dès que tu retrouves l'énergie - après l'ouragan du traumatisme – avec une conscience plus claire, là, tu reprends de suite. Nous aurons tous des moments où nous serons emportés. Dès qu'on revient à la conscience, on reprend la direction. Sans perdre de temps. Tu fais ton travail thérapeutique, je sais, c'est fait de toute façon. Tu vas amener cette pleine conscience d'acceptation, de compréhension, dans ces domaines-là pour que ces forces diminuent, mais sinon pour le reste c'est comme un enfant qui tombe et qui se relève de suite sans regarder derrière. C'est simple. Nous sommes devenus compliqués par un excès d'une forme de compréhension thérapeutique qui ne nous sert pas vraiment. Il y a une faiblesse de se laisser trop impressionner par les difficultés. Par une enfance difficile, par une séparation, un divorce, par une perte... allez de l'avant, regardez ce qui revient et travaillez bien de manière thérapeutique, mais relevez-vous ! Ne passez pas votre vie à regarder en arrière ! Maintenant, la pratique c'est toujours maintenant !

Participant/e : Personnellement j'ai aussi un hamster qui tourne dans la roue ou des problèmes qui reviennent de façon récurrente, je n'arrive pas à les dissoudre instantanément, j'utilise des techniques psycho-énergétiques et cela m'aide à les dissoudre définitivement. C'est aussi valable ?

Bien ! Tout ce qui t'aide ! Soyez le meilleur ami de vous-même si vous utilisez les techniques qui vous aident vraiment à sortir de ces entraves, troubles. Il faut tout utiliser de manière constante jusqu'à ne plus en avoir besoin. Bien sûr. Le chemin spirituel est une voie de guérison. Les deux sont identiques. Vous pouvez dire que l'éveil est la guérison complète de ne plus avoir de problèmes avec ce que l'on a vécu dans son enfance ou dans des situations traumatisantes de la vie, c'est une guérison parfaite.

Le schéma de la guérison va plus loin. Du point de vue des maîtres éveillés nous sommes tous quelque part encore malades, des patients, nous souffrons trop. Nous ne sommes pas encore devenus ce que nous sommes véritablement. Il y a encore des couches, des voiles à enlever et c'est la voie de guérison où nous n'avons pas besoin de plus que de notre pratique, des amis qui nous soutiennent, le Dharma, d'être guidé, mais nous pouvons le faire et de temps en temps, nous avons besoin de quelqu'un d'autre qui nous soutient. C'est la différence avec une voie thérapeutique comme on la connaît en Occident où l'on voit quelqu'un régulièrement qui nous soutient. A un moment donné, l'on n'a pas besoin de ce soutien régulier, c'est notre thérapeute intérieur qui pourrait prendre le relais. Notre guérisseur intérieur, notre Bouddha intérieur, appelé aussi le Lama intérieur. C'est cette sagesse compassionnée qui prend le relais parce qu'elle sera assez développée à ce moment.

Participant/e : quand notre culture spirituelle n'est pas le Bouddhisme, quelle est l'importance et la place du mantra ? Je suis perdue. Je ne les connais pas bien.

Un mantra c'est une prière, la différence avec la prière habituelle, c'est que dans le mantra le sens sémantique des mots n'est plus dominant et il y a un sens symbolique derrière les mots qui devient de plus en plus important. Le mantra ne porte plus la connotation d'une phrase, dans d'autres on peut encore voir les phrases, de ce qui à l'origine était la prière. Il y a par exemple un mantra *om ah houn*. Juste trois syllabes. Aucune de ces syllabes ne porte un sens direct quand on l'entend, mais *om* représente la sagesse de tous les Bouddhas, et aussi la présence éveillée dans ce monde. *Ah* c'est la communication éveillée dans le monde et *houn* c'est l'esprit éveillé. C'est corps-parole-esprit éveillé. Quand on dit ce mantra, finalement on peut entrer tout simplement dans la dimension d'être corps-parole-esprit éveillé. Sans que ce soit vraiment dans ces syllabes. La même chose avec *om mani padme houn*. *Om* et *houn* n'ont pas vraiment de sens direct, *om* c'est l'appel à la sagesse de tous les Bouddhas et *houn* c'est l'activité dans ce cas. Donc, quelque part le mantra veut dire par la sagesse de tous les Bouddhas, *houn* c'est l'activité qui tient *mani* le joyau et lotus se répandent dans tout le monde. Que la compassion éveillée se répande dans tous. On pourrait lire ce sens dans le mantra. Il y a deux mots à l'intérieur qui ont vraiment ce sens. Mais finalement on est plus proche du sens en disant « être dans la compassion, l'amour éveillée, cette joie, équanimité, ouverture c'est être là-dedans ». C'est le sens du mantra bien plus que les mots. Si vous prenez une prière du cœur comme cela a été enseigné à beaucoup d'entre vous, c'est une prière qui a un sens et quand on regarde le sens ce n'est pas le sens des mots que l'on médite en récitant la prière. Elle devient le véhicule de toutes les qualités de ma pratique spirituelle. Elle véhicule tout cela sans que je culpabilise, par le sens direct de ces mots. Presque toutes les traditions utilisent la voix pour exprimer ce qui est bénéfique en profondeur parce qu'on utilise normalement notre voix pour dire des bêtises. Nous avons créé beaucoup de voiles de communication par

une communication égocentrique. Les différentes traditions spirituelles utilisent la voix et les paroles d'une manière bénéfique à exprimer une attitude ouverte, compassionnée, compatissante, pleine de sagesse. Et dans toutes les traditions on trouve l'instruction « que ta parole devienne comme une prière ». Quand tu parles avec quelqu'un, l'échange de cœur devient comme si on priait ensemble, comme si on disait des mantras. Ce sont des paroles d'un Bouddha vers un autre Bouddha. C'est pour purifier notre communication et nous voyons les effets avec les années, notre façon de parler change grâce à l'utilisation des prières et mantras à répétition. Pas besoin chaque fois de réfléchir sur le sens d'une autre parole, les paroles coulent et cela peut être les mêmes tout le temps ... à l'intérieur on développe cette capacité d'être dans les qualités éveillées tout en prononçant des paroles. Quand je prononce des phrases différentes, en fait je ne fais que dire le mantra. Il y a plein d'aller-retours conceptuels, on explique, mais en fait ce n'est qu'une grande prière pour que vous soyez tous éveillés. Ce n'est que cela. Après, les ondulations de la voix, la communication etc. n'est que l'activité mantrique de la Boddhicitta qui utilise ce courant d'être pour communiquer le Dharma. C'est le sens véritable du mantra : s'habituer à être le porte-parole de l'éveil. On offre le mantra au monde. On ne répète pas le mantra pour recevoir, oui on reçoit aussi des vibrations qui nous guérissent, mais finalement on devient juste le porte-parole de l'éveil pour réjouir les autres. Et on se tait aussi, le silence peut aussi être considéré comme un mantra, c'est une autre forme de communication. Si on n'arrive pas à se taire, on n'arrive pas à parler. Il faut être libre dans les deux.

Powa du Mahayana

Cet enseignement sur les cinq forces est aussi utilisé dans l'entraînement à la psychothérapie essentielle parce que toute personne qui accompagne une autre personne sur son chemin de guérison, d'éveil, de libération ou avant la mort devrait être consciente de ces cinq forces qui sont aussi simples et que la personne peut pratiquer pour vraiment donner une forme à sa vie qui lui correspond. Quand on lit dans ce même texte à la page suivante : qu'est-ce qui est le plus important à pratiquer au moment de la mort ? La réponse est : les mêmes cinq forces. Cela s'appelle le **Powa du Mahayana**, le transfert de conscience dans le Mahayana.

Powa de la Boddhicitta

Nous sommes avec la troisième pratique qui s'appelle Powa de la Boddhicitta. Nous avons eu le Powa d'Amitabha, le transfert de conscience avec Amitabha, nous avons eu le Powa, le transfert de conscience dans le Yidam, c'est-à-dire le Bouddha qui nous sommes et maintenant, nous avons un transfert de conscience qui est extrêmement facile à pratiquer où on transfère sa conscience entièrement dans la Boddhicitta elle-même.

Si nous sommes bien entraînés dans cette pratique que je viens de décrire, et que la mort approche. Alors nous allons tout d'abord distribuer nos possessions, tout ce qui nous reliait à cette vie matériellement. Nous allons nous occuper de notre héritage, que tout soit bien légué pour que cela ne nous pèse pas et pour que nos possessions matérielles servent encore à des graines positives. Nous allons faire du bien avec le peu ou beaucoup que nous avons. Nous allons réfléchir où est-ce que cela sert au mieux. C'est là que nous allons offrir les choses dont nous n'aurons plus l'utilisation très bientôt. Tout ce que nous avons, sans le moindre attachement, nous allons le donner. Parce que dans peu de temps, de toute façon, cela nous sera enlevé. Nous ne pouvons pas l'emporter avec nous dans ce grand déménagement. Le déménagement est vraiment si grand qu'il faut tout donner. Avec la double perspective de ne plus avoir à se soucier de cela avant la mort

et après, et que cela serve à quelque chose de bien. C'est la force des graines positives, blanches, juste avant la mort. Vous reconnaissez l'utilité de ceci parce que vous dites toujours à vos parents : allez-y, offrez, donnez, bientôt ce ne sera plus utile, donc utilisez bien ce que vous avez, n'essayez pas de le garder jusqu'à la dernière minute, donnez ! Cela fait de la joie dans le cœur, cela fait du bien dans le monde.

Et bien sûr, deuxième aspect, nous allons utiliser la force des prières de souhait. Faire des prières d'aspiration. Si nous en sommes capables, nous allons faire pendant les derniers jours, les dernières heures avant la mort des prières de dédicace et d'orientation future, c'est-à-dire nous allons dédier tout ce qu'il y avait dans notre vie de positif avec un sentiment de gratitude pour l'éveil de tous les êtres. Et nous allons faire des prières également de ne jamais quitter la Boddhicitta, cet esprit de compassion, sagesse éveillée, tout le long du déménagement et dans les vies futures. D'être toujours lié à cela. C'est comme quelqu'un qui prend un camion de déménagement et qui se dit, j'ai un trajet de dix heures parce que je déménage en Bretagne, long trajet. Et tout le temps pendant ce long trajet, pour arriver avec un bon esprit et pour ne pas avoir d'obstacles sur la route, je vais être dans l'amour, dans la Boddhicitta. Je fais des prières pour que cela soit possible. Allons-y ! Partons dans le grand déménagement avec le souhait d'être accompagné tout le temps par les trois qualités les plus importantes de ma vie. Faites référence à cela ! Quand je parle de Boddhicitta, pensez tout d'abord aux trois qualités qui sont les plus importantes là tout de suite, avec toutes les autres derrière. Sur mon lit de mort, je vois que les forces commencent à s'affaiblir, je n'ai plus d'appétit, plus envie de boire et je sais que cela ne va pas durer très longtemps. Je fais des prières que la Boddhicitta soit l'énergie qui m'emporte, qui m'accompagne et qui va être la force dans le Bardo et dans tout ce que va être le futur. Ce sont mes prières.

Vous voyez les cinq forces sont ici sous une forme un peu différente parce qu'elles s'adaptent, on les utilise en fonction de ce processus de mourir. Et maintenant la force de se détourner de ce qui est nuisible. La force du rejet – de se détourner est peut-être mieux adapté. A ce moment, avant la mort il ne sera plus bénéfique d'être attaché à la vie, à ma vie. Par exemple à mon rôle de mère, de m'occuper de mes enfants. Quand je dois mourir ce sera un empêchement. Cela me retiendra de faire la transition. Tout ce qui me retient, toutes ces identifications, ces saisies égoïstes qui me retiennent, tout cela je le lâche, comme lorsque je m'endors la nuit. Si je veux trouver un sommeil profond, il faut que je lâche cette identification, tous ces soucis, mes projets ... pour être et redevenir quelqu'un sans projet, sans identification, juste un bébé qui s'endort. Au moment où on lâche, il est possible de s'endormir.

Avec la mort c'est la même chose. Là où on lâche, on peut s'en aller dans ce grand déménagement. Sur mon lit de mort, chaque fois qu'il y a des pensées de l'ordre de l'identification, mes attaches ... je coupe comme dans la cérémonie de refuge. Tu es content de couper ? Oui ! On coupe et on se libère. Ce n'est plus ma responsabilité maintenant, je ne peux plus et je ne veux plus m'occuper de tout ce dont je me suis occupé dans la vie. Tu étais chef d'entreprise – coupe – tu ne l'es plus ! Tu étais père de cinq enfants qui se chamaillent maintenant – coupe – ce n'est plus ma responsabilité ! Je dois m'en aller. Tu es mère, femme, mariée – coupe -tu es un courant d'être qui s'en va et qui va passer au-delà ! Le sexe n'est plus important, tout cela – coupe ! Vous voyez : cela est la force de pouvoir se détourner de tout ce qui nous voile, nous retient, tout ce qui nous donne des soucis. Ce n'est plus à l'ordre du jour. On se libère. Coupe, coupe, coupe ... ainsi dans l'espace qui se crée, on peut se tourner vers la Boddhicitta. Vers ce qui est important maintenant.

Maintenant, la force de l'impulsion. Là on se tourne vers l'impulsion primaire de notre vie, notre chemin d'éveil. On se tourne vers l'esprit d'éveil, la Boddhicitta. Maintenant, pendant mon dernier souffle, pendant le processus de la dissolution, la séparation entre corps et esprit, pendant le Bardo et tout ce processus de trouver ma place dans l'univers, le processus de renaissance, le prochain endroit de pratique. Pendant tout ce trajet que je ne sois jamais séparé de ce qui est le plus précieux : compassion – sagesse – amour – les qualités de l'esprit éveille, la Boddhicitta. La force de l'impulsion. C'est à nouveau – vous l'avez remarqué – comme une prière.

Maintenant, vers l'avant, consciemment, on se donne l'impulsion, le Powa, de faire tout ce trajet pour être dans la Boddhicitta. On l'est tout le temps, on ne va pas ailleurs, mais on sait qu'il y a une transition qui va s'opérer, on quittera ce corps, on ne sera plus dans ce corps. On va revenir à la conscience dans une situation sans support physique, sans repère, sans identité, personne ne m'appellera Dr. Borghart, comment allez-vous ce matin ? Non, nous serons un courant d'être sans repère. Le seul repère qui nous reste ce sont les forces à l'intérieur de ce courant d'être. Les forces de la compassion, de l'amour. Dans la préparation à la mort on imagine déjà d'entrer dans la Boddhicitta avec les premières pensées conscientes, comme tous les matins quand on se réveille : être tout de suite dans la pratique, même avant de savoir qui je suis. Qui je suis, c'est secondaire. Je suis la Boddhicitta, le petit Moi est parti. Cela était la dernière vie. Maintenant, il nous reste la nature essentielle de notre esprit, notre courant d'être. Il nous reste les qualités éveillées et nos tendances habituelles qui nous font entrer dans les émotions, choisissons d'aller vers le positif, l'ouverture, le plus détendu, l'amour, l'ouverture, la joie ... avec ces qualités-là. C'est le Powa de diriger son esprit dans la Boddhicitta. Ensuite il y a la cinquième force de se familiariser : (force de l'habitude) à partir du moment où on se donne la première impulsion, on va la répéter avec chaque souffle, à chaque inspir j'entre dans la Boddhicitta, à chaque expir je me détends dans la Boddhicitta, je m'ouvre. Ainsi je pratique les cycles respiratoires jusqu'à la mort, jusqu'à ce que le dernier souffle parte dans la Boddhicitta. La force de l'habitude, la force de l'entraînement, ce sera de toujours faire ce Powa, maintenir ce transfert de conscience dans la Boddhicitta tout le long du chemin qui nous reste jusqu'à la séparation corps-esprit.

Pour quelqu'un qui a pratiqué cela toute sa vie, ce sera facile. Je vous raconte l'exemple d'un Français qui m'a beaucoup touché. Il était parmi les premiers dont je me suis occupé au monastère du Bost. Il s'appelait François. Il était un grand sportif, mais un cancer du cerveau a commencé à détruire son cerveau. Quand je suis allé vers lui, il ne pouvait plus rester debout, je voyais dans la vitrine toutes les coupes des courses en vélo qu'il avait gagnées et il était ingénieur dans l'aéroport de Paris. Il réparait les avions. Il était ingénieur chef avec cinq enfants, marié. La maladie frappe. Il avait à peine 42 ans et cinq enfants, grand sportif. Sa sœur, Elisabeth, me l'a fait rencontrer, nous avons fait des prières, des pratiques. Il est désespéré. Il adore sa femme, très belle, ses enfants très beaux, il veut rester en vie et quelque part une bénédiction fait que le processus s'arrête pendant quatre ans pour redémarrer avec des métastases...Entretemps, il est devenu aveugle, il a un chien d'aveugle et peut à nouveau marcher un peu jusqu'à ce que la maladie frappe une deuxième fois. Pendant ce temps, aveugle, il n'a fait qu'une seule pratique : *om mani padme houn*. Avec une prière : que tous les êtres soient heureux et aient les causes du bonheur, que nous tous soyons libres de souffrance et des causes de la souffrance, que nous demeurions dans la grande joie, libre de souffrance et que dans toutes les situations, avec les proches et ceux qui sont lointains, nous serions toujours dans la grande équanimité.

Quatre ans plus tard, quand il me recontacte, il a toujours la feuille et il dit : c'est devenu ma pratique. Entretemps sa femme l'a quitté avec le professeur de l'école. Elle a éloigné les cinq enfants de lui. Il ne peut

rien faire étant aveugle pour se battre. Ses parents sont dans la dépression car ils ont aussi perdu les petits-enfants et lui est dans la joie, l'ouverture. Il pratique vraiment le mantra et la prière. Il dit c'est difficile, mais chaque jour je pardonne à ma femme. Je la comprends, je vois comment on peut être ainsi, cela me rend triste, mais j'aime mes enfants et je fais des prières pour eux. Je les vois très rarement, mais je les adore, je les aime et mon amour les accompagne et accompagne aussi ma femme. Cela peut se comprendre, mais quand on perd sa vie, ses enfants, sa femme ... dans une telle situation c'est difficile, mais il a tourné son esprit en appliquant juste ces pratiques. Il n'était pas instruit, il n'avait pas lu un seul livre bouddhiste avant de devenir aveugle. Il n'avait que quelques instructions et des fois je crois sa sœur lui donnait quelques audios de mes enseignements. Il est venu faire une retraite de deux semaines dans notre monastère avant de mourir. Quand il pouvait encore venir avec sa chienne. Nous avons parlé de Déouatchène, cette dimension pure de la grande félicité, initiée, stimulée par le Bouddha Amitabha. Nous nous sommes mis d'accord que lors de sa mort je pourrai faire le Powa pour lui. Sa sœur me téléphone à deux heures du matin. François est mort il y a une demi-heure. Je me mets à pratiquer le Powa. Je me mets debout dans mon lit qui sert aussi de siège de méditation au monastère, je l'invite et je me prépare au Powa. J'entends une voix qui dit : non, non attends je ne suis pas encore prêt, je veux dire au revoir à mes enfants. D'accord, cela ne m'était jamais arrivé jusque-là. Je dis d'accord mais fais vite, ne te laisse pas prendre par l'ouragan de tes émotions et je me mets à dormir à nouveau. A sept heures du matin je me lève et je recommence le Powa. Il semble être là, pas d'obstacle, je fais la pratique. Cela semble bien aller.

Quelques jours plus tard, on fait une double cérémonie. Il y a la cérémonie à l'église, la famille était très catholique et il y a la crémation. Entretemps je mange avec la famille, tous les enfants sont là, ils m'ont connu, ils étaient en confiance et l'aînée qui avait autour de 20 ans, étudiante, me dit : qu'en penses-tu ? La nuit où Papa est mort, il est venu dans mon rêve et il me dit : je t'embrasse et je te dis au revoir, mais je n'ai pas beaucoup de temps. Sois heureuse, je t'aime et il est parti. Les autres n'ont rien remarqué de cet ordre, mais cela m'a beaucoup touché. Quelle coïncidence !

C'est pour vous dire que lui est allé en Déouatchène. Et il a fait son travail. Il n'était pas très instruit, mais il avait tout le dévouement du cœur. Il a appliqué ces cinq forces avec une grande assiduité, une grande joie jusqu'à transformer tout son être. Parce qu'avant il était quelqu'un qui aurait frappé cet homme qui lui prend sa femme. Il était costaud et sportif et dans un milieu où cela ne se pardonne pas aussi facilement. Il a travaillé vraiment son cœur. Je vous le raconte parce que c'est un parmi nous, il était en Auvergne, avec cinq jours de travail à Paris, le week-end chez lui ... quelqu'un de simple. Prenez cela à cœur ! Je le raconte aussi parce que quelqu'un m'a demandé si on pouvait entendre les personnes dans le Bardo. C'était ma première expérience très claire de pensée que ce n'était pas moi qui disais cela. Cela venait vraiment de lui, c'était inhabituel, hors de mes projections habituelles, ce n'est pas arrivé avant ni après de cette manière. Mais des communications similaires peuvent se faire, petits indices qu'il y a une vie de l'autre côté, après la mort. Vous avez peut-être vos propres indices... Quand il y a une grande relation de confiance établie, c'est beaucoup plus facile d'avoir ces petits contacts. Quand on ne connaît pas la personne, c'est plus difficile d'avoir ce ressenti.

Quand quelqu'un autour de vous décède, vous êtes les plus proches, peut-être ceux qui peuvent aider le plus. N'hésitez pas, n'attendez pas un prêtre pour faire mieux que vous. N'attendez pas d'autres personnes qui prieraient mieux que vous. Utilisez les forces de votre cœur, vous êtes les plus proches et vous êtes ceux avec lesquels ils ont le plus grand contact, ils vous contacteront probablement vous si vous méditez, priez.

Utilisez cette proximité pour les amener à Déouatchène, dans la lumière, les encourager de rester dans la Boddhicitta tout le long du trajet. Ne dépendez pas des autres, faites ce travail vous-mêmes. Je l'ai dit parce que parfois je suis contacté pour faire des prières pour quelqu'un que je ne connais pas, j'ai besoin d'une photo, du nom, d'établir le contact quand c'est déjà un peu trop tard on pourrait dire. Parfois c'est possible, parfois pas.

Les grands maîtres, c'est différent. Eux sont plus ouverts, le contact est plus facile, mais pour quelqu'un voilé comme moi, c'est difficile. Vous êtes plus proches ! Faites les prières, les méditations tout de suite pour accompagner après la mort.

Cela était l'explication complète des cinq forces. Application dans la vie et application comme le Powa du Grand Véhicule, Powa de la Boddhicitta. Grand Véhicule car dans la Boddhicitta, dans l'esprit éveillé, on prend tous les êtres avec nous. C'est pour cela que c'est un Grand Véhicule.

Questions

Participant/e : Je voulais juste partager une expérience. Mon père est décédé il y a un an, il a préparé ses derniers jours comme vous l'avez dit. Dans la chambre d'hôpital ils n'ont pas enlevé le corps de suite, j'ai pu méditer pendant des heures avec lui et il était vraiment en paix, je sentais que tout était bien, et à un moment j'ai dit : Papa qu'est-ce qu'on doit retenir de cette expérience ? Et il m'a dit : l'ouverture.

Merci pour ce partage.

Est-ce que vous avez des questions là-dessus ?

Participant/e : moi c'est un témoignage, ce que tu disais me parlait beaucoup. Il y a huit ans quand mon frère s'est suicidé, je n'avais pas médité, un dimanche matin, j'ai pris ma table à repasser, d'habitude j'allume ma télé et ce matin je n'avais aucune envie d'allumer un appareil et en repassant, je pense que j'ai commencé à réciter des Notre Père, beaucoup, au bout d'un moment je me suis dit que je ne comprenais pas ce qui m'a pris. Je n'ai jamais prié un dimanche matin en repassant, c'était inhabituel. A midi on était invité chez ma sœur et à 13 heures, la fille de mon frère nous a annoncé le suicide et cela correspondait au moment où j'ai prié sans arrêt. Je remercie mon frère d'avoir fait appel à moi.

C'est très touchant. Merci.

Participant/e : Après la séance d'hier je n'avais pas le courage de poser la question, mais aujourd'hui oui. Qu'est-ce qui se passe pour des enfants qui sont mort-nés et qui décèdent très vite ? Est-ce qu'ils sont capables de suivre le Bardo, le transfert de conscience et d'ici-bas, comment peut-on les accompagner ? J'ai toujours eu ce projet d'accompagner les enfants qui sont décédés.

Les enfants meurent comme les personnes handicapées, avec Alzheimer... tous, une fois quitté ce corps, retrouvent toute l'amplitude de leurs capacités. Tu peux les guider comme les adultes. Ils ont les capacités qu'ils avaient avant, ils étaient juste limités dans ce corps et ils ne sont plus limités quand ils en sortent. J'ai dû le vérifier avec mes Maîtres, surtout avec Guendune Rinpoché qui communiquait avec les personnes

décédées. Il était en contact direct avec le monde des esprits, des formes, pour lui c'était tout à fait normal. Il a vraiment confirmé qu'au moment où on meurt, on regagne les capacités d'avant.

Est-ce que c'est aussi valable dans le cas des fausses-couches ?

C'est pareil pour les fausses-couches, avortements ... Voulez-vous que je parle un peu des avortements ?

Les interruptions de grossesse

Des fois, les enfants arrivent dans ce monde dans la matrice d'une femme sans que ce soit le bon moment. C'est pour des raisons diverses, familiales, sociales, traumatisme personnel, manque de maturité... Il semble meilleur que l'enfant ne naisse pas. On penche pour une interruption de grossesse. Dans cette salle il y a sûrement des hommes et femmes qui se sont décidés pour un avortement. Ce n'est pas seulement la responsabilité de la femme. Nous décidons ensemble si la situation est telle qu'un enfant ne peut pas être mis au monde et que d'autres s'en occupent si la mère ne peut pas, c'est notre responsabilité à nous tous.

C'est déjà une piste pour la solution. Ce n'est pas juste la responsabilité de la mère. C'est un peu triste qu'un enfant qui pouvait venir dans ce monde ne soit pas reçu parce que nous avons des conditions bonnes, même si le début peut être difficile dans cette vie. Nous avons quand même des conditions qui pourraient permettre à ce petit Bouddha de faire un bout de son chemin. Ce qu'est l'avortement aujourd'hui avec les lois en vigueur : en tant qu'enseignant du Dharma je peux être d'accord. Je peux comprendre l'indication médicale. Mais j'encourage aussi des parents de s'ouvrir à la possibilité d'avoir un enfant trisomique. Ce n'est pas nécessairement une condition où on doit dire : ce n'est pas possible. J'ai bien connu une mère qui s'est occupé d'un enfant avec un spina bifida, qui n'a jamais pu sortir de son lit, jamais parler, mais qui a vécu 14 ans et qui était devenu pour cette pratiquante de Dharma le Maître. Avec un amour intense, un dévouement intense. Pendant ces 14 ans elle n'a jamais souhaité qu'il ne soit pas né. Cela m'a touché, c'était une histoire exceptionnelle. On touche à ses limites et cette femme n'était pas libre. Elle devait toujours être autour de lui. S'organiser pendant le temps de travail que d'autres veillent sur lui parce que sans assistance c'était impossible. C'est pour vous encourager, mais je comprends les indications médicales et ce n'est pas donné à tout le monde de s'occuper de cela. Il faut être motivé, c'est très difficile. Cela demande tout notre être et que ce soit notre pratique en même temps. Accepter complètement ... voulu dans le sens d'accepter. Si la vie nous présente cela, il faut que nous en fassions notre travail spirituel.

Aussi bien sûr, les indications après un viol. Elles sont importantes, la société n'impose pas à une femme de porter un enfant issu d'une agression, d'un abus énorme. A l'époque où j'étais étudiant, l'avortement se faisait beaucoup. Cela faisait partie de la liberté de décider quand on voulait être parent. J'ai toujours trouvé cela dommage, j'ai trouvé que l'adoption aurait été une meilleure façon de faire. Même si je comprenais que malgré la contraception il pouvait y avoir des grossesses et qu'on trouvait que ce n'était pas le moment. En parlant prévention, en tant qu'homme je me disais, si tu n'es pas d'accord d'avoir un enfant - même avec la contraception si cela arrive - pourquoi pratiques-tu le sexe ? Soit, tu acceptes la possibilité d'avoir un enfant et d'assumer avec ou sans contraception – il reste toujours un petit risque, en tant qu'étudiant on avait le pourcentage de chaque méthode de contraception ... il n'y a rien de complètement sûr sauf l'abstinence. Oui, qui demande aussi de la maîtrise ... Pourquoi insister grandement sur le droit de pratiquer l'union

sexuelle si je n'accepte pas les conséquences s'il y en a ? Je vous dis cela comme une transmission pour le futur. Cela peut devenir une pratique spirituelle aussi d'être ensemble sans contraception et accepter le petit risque, cela peut devenir une pratique de couple de pratiquer le « petting » se toucher sans s'unir etc... toutes les pratiques avec les risques que vous voulez pratiquer. Il y a des moyens. Je parle des situations où on n'est pas d'accord d'avoir un enfant dont nous sommes responsables. Car nous en sommes responsables. Ce n'est pas un lapsus de mauvaise chance. Nous sommes construits pour avoir des enfants. Toute cette liberté est devenue trop grande, ouverte. Depuis cela s'est un peu corrigé et nous parlons maintenant du point de vue du fœtus.

Les maîtres bouddhistes ont des forces d'introspection incroyables. Vous trouvez dans le livre de Gampopa, du XIIe siècle une description exacte du développement de l'embryon, semaine par semaine. Une description uniquement par l'introspection. En décrivant sa souffrance, comment poussent les membres... tout cela juste par introspection, une vision claire. Ceci existe dans la tradition bouddhiste depuis bien plus de temps encore. Ils savaient tout cela sans avoir besoin de faire des dissections sous le microscope qui n'existait pas. Leurs descriptions montrent la conscience qui rentre dans l'ovule et le sperme, là où la vie se développe, même si un principe de conscience **longuio** dans les premières semaines n'est pas encore développé au point de ressentir des douleurs comme plus tard.

Dans le texte bouddhiste, c'est à partir de la dixième semaine où on dit que tous les canaux subtils sont présents, même tout petits. Cela commence à être un être humain complet. On parle de 3 mois, 12, 13 semaines, cela se recoupe à peu près. S'il y a un avortement, le plus tôt est le mieux. Il ne faut pas attendre longtemps parce que la souffrance d'être écarté, mis dehors, sera de plus en plus grande. La conscience se lie au système nerveux, toujours plus développé avec le système énergétique. Autour de la fin du troisième mois, du point de vue bouddhiste, il y a comme une limite de ce qui est acceptable. Même si avec une indication médicale on peut aller plus loin. Cet être qui a commencé à s'incarner auprès de nous, est conscient, vit des choses et aujourd'hui dans des formes de thérapie spécifiques où on ramène notre propre courant de conscience à ces expériences dans la matrice, il est beaucoup plus facile d'avoir des intuitions ou images qui remontent de ce qui se serait passé autour de ce bébé avec tout le stress des parents qui divorcent pendant la grossesse. Les scènes de violences peut-être autour de la mère font miroir dans le vécu des patients aujourd'hui pendant ce genre de thérapie.

Les premiers trois mois de la grossesse sont difficilement accessibles, mais il y a aussi des traces, des ressentis très intuitifs. On ne peut jamais dire que c'était vraiment ainsi. C'est juste une intuition, c'est plus vague que les mois avancés de la grossesse. Cet être avec ce que nous savons aujourd'hui, avec un esprit qui ressent, mais pas encore complètement ancré dans le corps de la même manière que le nouveau-né qui est un être à part entière, qui crie, sourit, vit avec déjà un ressenti beaucoup plus nuancé. Cet être-là au moment de l'avortement est renvoyé dans le Bardo. Il doit à nouveau suivre le processus. Il était déjà arrivé dans une existence humaine, assez positive peut-être, pas si positive du point de vue des parents, mais du point de vue du bébé ce n'était pas trop mal. Et du point de vue du Dharma c'est une existence humaine qui permet de faire le chemin de l'éveil. Donc : retour au Bardo et espérons que cela se fasse à nouveau de trouver des parents pour s'incarner et que l'on ne soit pas attiré par autre chose qui nous entraîne dans de plus grandes souffrances. Notre responsabilité au moment de l'avortement c'est de renvoyer un être dans le Bardo, ce n'est pas si grave que cela, mais cela se joue à nouveau. Peut-être cet être trouve une meilleure situation ou similaire - ou pire. On ne le sait pas. Si vous faites un avortement, faites des prières, des souhaits

qui accompagnent cet être, qui lui offrent votre amour, votre soutien. Ne fermez pas les yeux, mais accompagnez. C'est une mort, il faut le même accompagnement que pour un adulte. Faites-le si vous pouvez ! Et occupez-vous donc de ce courant d'être qui a frappé à votre porte, vous n'avez pas pu le laisser entrer complètement, vous l'avez renvoyé, mais il y avait un contact. Offrez votre soutien. Ce n'était pas le moment pour vous, mais pour le bébé, ce courant d'être, c'était le moment. La grande Sangha des amis autour des parents qui malheureusement constatent une grossesse, peuvent chercher des solutions. Une femme était tombée enceinte, trop jeune, pas prête à vraiment être mère et elle a lancé un appel dans la Sangha bouddhiste à l'époque. Il y a un couple australien qui par l'intermédiaire d'un ami s'est intéressé pour adopter cet enfant. Il y a des lois qui interdisent le contact direct entre parents, mais ils se sont arrangés, c'était une adoption sans être une adoption tout de suite. Les nouveaux parents qui allaient s'occuper de l'enfant, étaient présents à l'accouchement, ils ont reçu le bébé en toute joie. La mère a pu mettre au monde le bébé sans le sentiment de culpabilité, ils ont gardé un contact léger par courrier jusqu'à la puberté de cette fille. A ce moment, elle avait envie de connaître sa mère biologique, c'était juste pour dire que si on est créatif, on peut peut-être trouver des solutions. L'adoption officielle peut être envisagée sans savoir qui seront les parents qui s'en occuperont après. Pour vous donner quelques pistes de réflexion.

Au niveau pratique de l'avortement il convient de le regretter par manque d'autres possibilités, pas avec un sentiment de grande culpabilité et de dire : si jamais cela m'arrive encore une fois ou à une amie, on fera de notre mieux pour chercher des alternatives. Regarder vers le futur. J'apprends en naissant, cela m'a toujours pesé toute ma vie, je ne me sens pas bien avec la décision, je ne la regrette pas non plus complètement, mais j'aimerais trouver de meilleures solutions pour d'autres femmes, couples dans cette situation. Mettre de l'énergie dans cela. Cela pourrait être un obstacle pour notre chemin d'éveil s'il reste des sentiments de culpabilité. Il faut les purifier. Il faut s'accepter au moment où on a pris cette décision, aujourd'hui il faut s'accepter pour ce moment-là. Aujourd'hui je suis à un moment différent dans ma vie, j'accepte, j'assume, je me pardonne, je demande pardon à ce courant d'être que j'ai repoussé dans le Bardo et je continue mon chemin avec une leçon apprise. Nous nous tournons vers le futur. Cela ne nuit pas à ma nature de Bouddha. Je suis un être pur en profondeur quand même et je peux regretter et purifier mes actes de manque de conscience du jeune âge. Récitez le mantra *om mani padme houn*g ou le mantra de 100 syllabes.

C'est très bien pour rétablir notre confiance en nous, la confiance dans notre nature de Bouddha et de lâcher l'identification avec le passé. Le plus grand problème – pour terminer ce discours sur l'avortement – c'est que l'on soit encore identifié à la personne qui a pris cette décision. C'est une identification qui ne nous sert pas. Il faut apprendre ce qui est à apprendre, mais pas s'identifier, c'est le passé, nous sommes aujourd'hui, notre esprit peut être libre. Surtout quand on meurt, on ne veut pas se préoccuper de ce qui s'est passé il y a 60 ou 70 ans. On est ailleurs et l'autre courant d'être est aussi ailleurs. De toute façon, cela continue. Libérons-nous aussi de cette identification qui nous freine. Nous ne sommes plus celle ou celui que nous étions hier. Aujourd'hui, je ne sais pas qui je suis. Je suis un courant d'être avec le potentiel tout ouvert, les capacités d'aimer, d'être en résonance, compatissant, comprendre et ces facultés ne sont pas limitées par les actes du passé. Elles sont limitées par des identifications limitantes. Il faut s'entraider pour sortir de ces identifications avec celui que j'étais dans le passé. Toujours frais, neuf avec toute l'expérience de vie.

Les personnes les plus aptes pour conseiller des femmes et des parents qui envisagent cette solution, sont celles, ceux qui sont passés par cette expérience. Ils ont réfléchi à la question, connaissent le pour et le

contre, savent comment on se sent des années après. Cela peut donner une lumière qui aide à prendre cette décision. Je ne suis pas un bon conseil dans cette situation. Je ne l'ai pas vécu.

Là où nous avons nos plus grands défis, c'est là où nous aurons les plus grandes capacités d'aider.

Questions

J'ai fait le tour des quatre Powas, est-ce que vous avez des questions ?

Participant/e : Si j'ai bien compris, on meurt comme on a vécu ? Puisque je si je meurs un peu tous les jours ma mort sera plus facile, mais pour les personnes qui ont un accident, qu'est-ce qui s'est passé dans leur vie ?

Cela dépend s'ils étaient préparés ou pas, tu ne meurs pas comme tu étais, tu meurs dans la situation où tu vas avoir ton dernier souffle. On ne meurt pas en tant que femme, personne âgée. Tout cela ne joue aucun rôle dans la mort. Peut-être que je ne comprends pas ta question. Une personne qui meurt dans un accident, c'est subit, c'est comme une flamme, une bougie qui s'éteint. Plus d'inspir, le processus de la dissolution des éléments se fait dans cette personne, et ce courant d'être se retrouve après dans le Bardo avec l'étonnement d'être mort. Repose ta question encore une fois.

Je voulais savoir pour les personnes qui ont un accident si c'est en rapport avec leur vie, tout le monde n'a pas d'accident. Parfois ce sont des jeunes qui partent rapidement. Ce n'est pas évident, est-ce qu'il y a le même processus au niveau du départ, du Bardo. Si on ne se rend pas compte qu'on meurt, est-ce que c'est le même processus ?

Quand on n'a pas de temps lors d'un accident, il n'y a pas le même processus. C'est seulement le processus de dissolution rapide au moment de l'accident, c'est tout. Tu n'as pas de préparation, sauf si tu t'es préparé pendant la méditation. Il me semble que la question est : les gens qui meurent dans un accident, est-ce qu'il y a quelque chose dans leur vie qui a amené à cela ?

Quand on n'est pas dans la pleine conscience, bien attentif par exemple au trafic, il est difficile de **ne pas** mourir dans un accident. Quand il y a un avion qui s'écrase, il est difficile d'avoir un karma d'être le seul survivant. Tous les autres, c'est normal qu'ils meurent. On n'a pas besoin de chercher quelque chose de spécial dans leur karma pour qu'ils soient dans cet avion. Cela arrive régulièrement que des avions s'écrasent, les voitures aussi, les piétons sont écrasés, il suffit de participer au trafic, on encourt un certain risque. Vous cherchez peut-être à vouloir tout expliquer. Il faudrait être très clairvoyant pour voir pour 300 passagers pourquoi ceux-là se retrouvent dans cet avion. Ou pour l'holocauste, tous ces millions de juifs tués et d'autres pas ... il suffit parfois d'être femme pour être violée. On n'a pas besoin d'avoir un karma négatif spécial. Cela fait partie de la condition de la femme et dans un endroit sans protection. Il suffit de peu ... Il suffit d'être né dans l'époque des Nazis pour avoir participé à la guerre. Vous cherchez peut-être un peu trop à vouloir tout expliquer de manière satisfaisante avec les vie antérieures etc... Si on participe au trafic d'aujourd'hui, on risque d'avoir un accident. On a de grands Maîtres qui se sont tués en voiture par accident. Des Maîtres complètement purs. Il n'y a pas de protection contre tout. Le grand Maître Jomgung Kontrül s'est tué dans une voiture. Trois Lamas assez avancés dans la pratique spirituelle, se sont tués avec une autre

personne ici en France après une initiation à Paris. Ils sont tous morts. Il n'y a pas de protection comme une boule magique spirituelle qui nous permettrait grâce à nos prières de tout tenter et ne rien risquer ... Non, les grands Maîtres qui sont décédés par un cancer, on ne peut pas toujours expliquer. Peut-être que quelque chose n'allait pas bien avec sa pratique spirituelle ? Non, c'est la naïveté spirituelle, ésotérique de penser de cette manière.

Nous sommes des êtres humains, vulnérables, nous allons mourir de quelque chose. Plus on prend des risques, moins on sera protégé. Si vous sautez de l'avion sans parachute, ou qu'il ne s'ouvre pas, vous courez un risque ! Vous avez pu être une très bonne pratiquante, cela ne vous protégera pas. Dès fois il y a des situations exceptionnelles où un pilote d'avion dont le parachute ne s'est pas ouvert tombe sur un glacier et arrive quelque part sans mourir. Dans ce cas on peut regarder quel Karma a provoqué cela. Dans le cas contraire, je ne regarderai pas, c'est normal ! Nous sommes des êtres humains, nos organes ne vont pas tenir pour toujours. Il y a la transcription de notre ADN qui se fait tout le temps, il peut y avoir des erreurs qui sont maintenues et pas effacés, donc cancer. Ne pensez pas si vous avez un cancer, tout est erroné, regardez tout simplement s'il y a des facteurs dans votre façon de vivre, de vous nourrir, de nos émotions où vous pouvez encore alléger la situation, l'améliorer. Mais il n'y a pas de garantie que par la pratique du Dharma ou d'une divinité comme le Bouddha de Médecine vous n'aurez pas de maladie... Je suis préparé à tout cela et quand j'aurai une maladie je ne voudrais pas me dire que ma pratique était fautive, je vais me dire, on est tous humains ...

Participant/e : je me dis que l'esprit n'a pas d'âge. C'est facile à comprendre si je me place maintenant avec tous les humains, les insectes, mais tout au début quand il n'y avait pas encore d'humain, de vie, il y a eu un début, un esprit. Au début de l'univers on était où, les esprits étaient où ?

Si je savais sur quelle planète on était, dans quel univers

Tu penses qu'il y avait notre esprit quelque part ?

Cela échappe à mon expérience, ce sont des spéculations. Cela échappe à ce que je peux vérifier avec mon expérience. Je ne peux pas te répondre. Si j'entre dans la spéculation, ce n'est pas libérateur.

Participant/e : Je vais peut-être vieillir plus et je me demandais si lorsque l'on arrive vers 80, 85 ans, on est fatigué, on n'attend pas la mort, on la souhaite. C'est normal de souhaiter la mort pour se reposer ...

Ils croient que la mort va leur donner la paix, mais c'est l'accélérateur ... ils se sont trompés, dès qu'ils quittent le corps, il y a une accélération ... là maintenant vous êtes en pause ! Quand on regarde toutes les existences en cet univers, Guendune Rinpoche disait toujours : la vie humaine c'est comme pouvoir s'asseoir sur une chaise, le reste c'est la course. Soyez conscients de cela. La vie humaine dans un corps est beaucoup plus stable que d'autres possibilités de vie. Et dès que nous n'avons plus de corps, cela sera aussi rapide que dans le rêve ! Alors à quoi tu réfléchis ?

Je pensais que pour me détendre, savoir qu'on pouvait attendre tranquillement la mort à un certain âge, cela pacifiait.

Oui, je suis d'accord, donc prends ton temps ! C'est maintenant que tu as tout ton temps ! Quand j'ai compris cela, j'ai pris mon temps. Et on peut apprendre à être dans la paix en pleine activité. Je vous conseille à vous tous de vous offrir du temps d'être, là maintenant c'est très précieux. Notre corps nous stabilise, nous avons reçu des instructions qui nous permettent de trouver le chemin, de nous détendre, de nous ouvrir, d'être dans la simplicité... Si nous avons développé cette capacité dans la méditation, sans être actif, cette capacité d'être, simple, nous pouvons l'appliquer dans l'activité.

C'est un apprentissage supplémentaire, il est un peu plus difficile d'être dans cette grande ouverture dans l'activité. Dans la méditation on commence à réciter le mantra, une petite activité. Déjà là, il ne faut pas s'identifier à quelqu'un, mais peut-être être le Yidam, le Bouddha, pas une personne. On commence à faire des gestes, les mudras dans la méditation – on apprend à bouger les mains, le geste de prière, le geste du don – on apprend à faire des gestes sans se focaliser, on apprend à être actif avec le corps. On fait la méditation en marchant, on apprend à être sans s'identifier en mouvement. Cet apprentissage continue avec des degrés de difficultés qui augmentent jusqu'à pouvoir être dans la méditation dans un dialogue. C'est beaucoup demander, mais pour les thérapeutes parmi nous, cela arrive d'être un état méditatif pendant un dialogue quand nous ne sommes pas investis dans un « Moi », moi et toi. Avec notre conjoint c'est différent, ce n'est pas exactement le dialogue méditatif. Parce que nous sommes investis. Avec un peu de recul, c'est plus facilement possible dans le rôle de thérapeute. On peut avoir un aperçu d'un échange très ouvert qui coule aussi de source comme j'aime le dire du fait de soigner. S'habituer au rien faire et puis faire un petit peu, un peu plus, en revenant à la méditation et à nouveau entrer dans l'activité. Là, peu à peu vous développez cette paix, cette ouverture au plein milieu des activités.

Participant/e : ma question rejoint une autre. Si un enfant développe un cancer et meurt à 7 ans. Quel est le sens dans le Bouddhisme par rapport au vécu, la douleur, la maladie, ce qu'il a vécu avant ?

Il y a le sens rétrospectif et le sens prospectif. Souvent on se demande : pourquoi cet enfant tombe malade ? On regarde les facteurs dans les vies antérieures qui auraient comme résultat de raccourcir la vie maintenant ou au moins d'avoir une maladie grave qui fait beaucoup souffrir. C'est rétrospectif. Cela pourrait nous expliquer si nous étions clairvoyants : à cause de telle attitude, il y a maintenant cette conséquence. Le Bouddha a donné quelques explications à ce sujet et parfois cela peut aider. Mais beaucoup plus intéressant est de donner un sens maintenant : que peut apprendre cet enfant maintenant ? Comment est-ce que nous pouvons aider de l'extérieur cet enfant à mourir dans cette crise qui pourrait aller jusqu'à la mort ou alors il pourrait aussi regagner la vie. On voit que le Dharma, même sans connaître les vies antérieures, peut donner beaucoup de sens. On est face à un être humain, avec l'acceptation, la patience, l'amour, la compassion ; on voit que ces enfants sont très disponibles à développer de la compassion. Ils sont très touchés et s'ils vivent après cela, ils sont bien plus mûrs que les camarades de leur âge. Ils vont garder cela comme une trace et avoir une compréhension profonde de toute la vie. S'ils continuent sur ce chemin, c'est une bénédiction. On peut, en donnant du sens du point de vue du Dharma, transformer ce défi, cette catastrophe, en bénédiction. Et ceci est valable pour toute situation de la vie. Au lieu de spéculer sur les facteurs du passé, ce qui nécessiterait de voir d'où vient ce courant d'être, qu'est-ce qu'il a vécu et pourquoi, ce que je ne suis pas capable de faire de toute façon, je me spécialise sur : comment utiliser cette situation pour grandir, mûrir, s'éveiller. Karma c'est tout cela : cause et effet. Il y a des causes et conditions qui ont amené à cela, et, maintenant notre attitude d'esprit : comment gérer cette situation ? Ce sont les conditions qui vont faire que l'on apprend de cette situation où l'on est emporté dans une spirale de tristesse, dépression ... C'est le

karma actif quand j'amène de bonnes compréhensions, attitudes positives, une capacité d'utiliser la situation pour développer ces qualités. Je suis en train de créer le karma du futur. C'est le plus intéressant.

Participant/e : Concernant le suicide assisté, notamment les personnes qui partent en Belgique ou Suisse pour mourir quand ils ont des pathologies graves comme par exemple la maladie de Charcot, qui font le choix de se faire aider pour mourir. Quelles sont les conséquences d'un tel acte ?

A nouveau, je devrais être clairvoyant pour répondre ...

Dans le cadre de la mort ...

Je peux répondre en termes généraux. Cela dépend de l'état d'esprit dans lequel on meurt. C'est un acte assez fort, donc probablement notre expérience émotionnelle juste avant la mort déterminera en partie nos premières expériences en revenant à la conscience après. Pour les personnes qui prennent la sortie de leur propre gré, assisté ou non assisté - peu importe - ce qui va compter c'est leur état mental, la situation émotionnelle. Tout laisse des traces. Quelle va être la trace de cette décision et de l'état émotionnel dans lequel se trouvait la personne ? Le reste est spéculation, mais vous avez peut-être un ressenti. On peut réfléchir à différentes pistes. On peut penser que – je ne parle pas pour tout le monde - juste certaines personnes souhaitent la mort parce qu'elles ont peur de souffrir trop et n'ont pas la patience, l'endurance de faire face à cette dégénérescence, douleur, dépendance. Je suis certain que ce manque de capacités de gérer la fin de sa propre vie va les accompagner dans leur vie future. Ils n'auront rien appris sur ce thème, cela se représentera à nouveau.

Parce qu'il n'y a pas de surprise. Elles n'ont pas appris cela, donc cela reste à apprendre. Après, si elles sont dans la paix et dans la compassion, cela va aussi contribuer à être dans la paix et la compassion quand elles se réveillent à la conscience. Ce n'est pas affreux, pas quelque chose à ne pas faire, seulement cette partie-là n'était pas encore apprise. Vous pouvez réfléchir vous-même de cette manière. Vous connaissez peut-être la personne, son état mental, vous savez ou soupçonnez qu'elle évite ce genre d'expériences, et probablement, cela va se présenter à nouveau dans une autre vie, comme disait Guendune Rinpoche, sous des conditions moins bonnes. Parce qu'en ce qui nous concerne ici - et d'autres qui ont accès à un accompagnement, au Dharma - s'il nous arrive quelque chose de terrible, nous avons le soutien du Dharma. Le soutien de toute cette pratique spirituelle et de la communauté autour de nous. Il n'y aura pas de meilleur moment d'apprentissage que maintenant. Il se peut que dans une autre vie, une autre situation, on sera confronté à la même expérience, mais démuné, sans le Dharma, sans avoir accès à ce soutien et sans les amis, l'entourage qui nous soutient. Guendune Rinpoche donnait toujours comme réponse : « réfléchissez à cela, la situation est grave du point de vue de la maladie du vieillissement, de la dépendance avec la souffrance, mais nous avons beaucoup de médicaments, nous avons le Dharma et le soutien émotionnel des amis. Est-ce que vous êtes prêt à faire face ? » A vous de décider, vous n'avez pas besoin de culpabiliser, on ne doit pas tout apprendre dans cette vie.

Participant/e : Une question mathématique, des additions et soustractions par rapport à la réincarnation. Si nous avons tous déjà été dans un corps, mon cerveau gauche n'arrive pas à suivre....

Si une toute petite partie des fourmis sur la terre revient comme êtres humains, cela suffira ? du nombre d'humains qui double toutes les quelques décennies, d'où viennent tous ces courants d'êtres ? Mais nous sommes une très petite population d'êtres dans le grand cinéma que l'on appelle les six Royaumes. Il suffit de toutes petites différences de l'équilibre dans le royaume animal, parce que vous connaissez les animaux, mais ces courants d'êtres ne viennent probablement pas des fourmis. Si une fraction des fourmis revenait comme êtres humains, cela suffirait largement pour nous faire exploser davantage. Ce sont les équilibres, ce qui nous semble être l'équilibre, qui sont dynamiques et qui changent. Quand on spéculer sur d'où viennent des courants d'êtres, cela pourrait venir de n'importe quel autre royaume. Ce sont les réfugiés.

Associé à cela, si j'ai besoin de croire, si cela me rassure qu'après ma mort je vais – mon âme ou mon courant d'être – me réincarner, c'est une saisie ?

Oui c'est une saisie de ton courant d'être, du seras dépossédé de ce courant d'être dès que tu meurs. Ce n'est plus toi qui continues. C'est un courant d'être, il ne se rappellera plus que tu t'appelais M. - juste encore un petit peu au début du Bardo - et dans la prochaine naissance déjà, plus aucune trace consciente ne restera. Dépossédé totalement. Tu seras une personne, un « nobody » qui sera quelqu'un sans nom et à nouveau, ce cinéma qui va se construire une identité recommencera. Et à nouveau quelqu'un va penser que c'est moi et que mon âme va aller ailleurs. Je vois quelques traces qui t'habitent aussi de ta façon de regarder le monde, ton degré de confiance, méfiance ... il y aura des traces qui vont continuer, des inquiétudes, mais sans la possibilité de te reconnaître pour quelqu'un d'ordinaire. Ta femme, ta conjointe, copine ne te reconnaîtra pas dans la prochaine vie. Même tes parents. Ne saisis pas trop !

Participant/e : Nous avons perdu notre fils il y a trois ans aux Philippines à 37 ans. Il a fait un arrêt cardiaque avec une embolie pulmonaire, nous n'avons pas pu nous dire au revoir et la question que je me pose, est-ce qu'il a réussi à évoluer, passer dans les Bardo, à être en paix... et le fait que nous soyons dans le chagrin et que nous n'arrivions pas à nous défaire de ses affaires, est-ce que cela peut influencer son évolution ?

A la première question personne ne pourra te répondre. Cette personne devrait avoir la capacité de trouver ton fils quelque part et vous donner des nouvelles. Je ne suis pas capable de faire cela. Il est parti comme tous les êtres qui meurent, vous n'avez pas pu dire au revoir. Même si vous aviez pu dire au revoir, être là lors de son embolie pulmonaire et lui tenir la main, vous ne sauriez pas aujourd'hui où il est. C'est une possibilité, mais ce n'est pas sûr. Vous avez peut-être des aperçus dans le cœur, où il se trouve, des fois peut-être en vous une intuition, beaucoup plus qu'à moi. Je crois que vous m'avez parlé avant de cette perte, j'ai l'impression d'être au courant, mais je ne peux pas répondre.

On est toujours en quête de sens avec cela, il n'est pas évident de retrouver une joie de vivre ...

Là je peux vous aider, c'est différent. Je ne sais pas si c'est possible tout de suite, quand vous avez écouté ces trois jours, est-ce que cela vous parle ? Vous voyez un peu, comme père et mère, que vous pouvez être fortement identifié à ce rôle, vous avez élevé votre fils et la vie l'a pris. Vous ne pouvez plus vivre avec lui, il laisse un trou, un deuil. Peut-être que je peux faire un petit travail sur le deuil avec vous. Avez-vous rencontré depuis d'autres parents qui ont perdu un enfant ?

On en a connu avant, et on voit un peu partout des personnes que nous ne connaissons pas qui ont perdu un enfant. Pour échanger avec des personnes qui ont perdu un enfant, nous avons fait cela tout au début.

Il y en a plusieurs ici dans la salle. Vous n'êtes pas seuls, c'est dur, parce que les choses se sont renversées. Normalement vous auriez eu envie de partir avant lui. Et là l'enfant est parti avant... c'est difficile. Quel sens avez-vous donné jusqu'à maintenant ?

Nous vivons au jour le jour, nous essayons de voir les petits bonheurs du quotidien, d'avancer tous les deux...

J'essaie de vous donner une première piste. C'est pourquoi j'ai parlé de suite des autres à qui cela arrive aussi. Déjà de vous lier dans votre cœur avec les autres parents qui souffrent autant que vous, vous n'êtes pas seuls dans cette expérience, c'est un début de compassion pour ce qui est le chagrin des parents. Le chagrin d'une mère, d'un père, partager cela. Et de faire déjà sur votre propre chemin de souhaits que nous tous puissions trouver une façon de vivre ce deuil. Mettons ces souhaits en prière. Et ainsi de suite. Je vois une suite, c'est fort de le faire en face de tout le monde : il faut savoir ce que vous avez à apprendre. Et chacun dans la vie doit se poser cette question. Tu dois te demander - et non pas à elle - ce que tu dois apprendre pour grandir avec cette situation. Et toi, demande-toi toi-même quelle leçon difficile est à apprendre. Je peux vous donner aussi une piste très simple : il y a quelque chose à apprendre sur la nature humaine et la vie. Très simple : nous n'avons pas le contrôle. On aurait aimé cela, c'est le souhait de tous les parents et de toute personne qui aime protéger, qui voudrait être capable de protéger ses proches.

On aimerait savoir où ils sont, s'ils vont bien et tout contrôler...

Là aussi, c'est encore grandir comme parent. Vous savez que les parents grandissent au moment où les enfants sortent de la maison. Il était déjà sorti. Il était aux Philippines à 37 ans. Là déjà, les enfants ne sont plus à la maison. Que peut-on faire en tant que parent maintenant ? Il faut les donner à la vie, à toutes les circonstances qui peuvent influencer une telle vie. Dans le Dharma on dit, on les remet au Refuge, on les remet à Bouddha pourrait-on dire, à leur propre nature de Bouddha, les qualités inhérentes de leur esprit qui devraient gérer leur vie. Ils ne sont plus protégés par nous. Même pas le peu qu'on pourrait faire à la maison. Ce n'est pas une protection complète.

Et là, deuxième étape, ils meurent. A nouveau maintenant, c'est leur nature de Bouddha à laquelle il faut les donner. Ils ne vont pas se perdre complètement. Ils vont faire leur chemin dans les formes diverses, les différentes renaissances, mais la nature de Bouddha, la nature de leur esprit va toujours être là. Et s'ils sont nourris par votre amour, quand vous envoyez votre amour comme des rayons de lumière encore et encore, pour rattraper votre fils, où qu'il soit, envoyez votre lumière vers lui, mais s'il-vous-plaît aussi vers tout autre enfant qui a dû partir avant ses parents. Accompagnez-le là où il est avec votre amour, vous pouvez faire cela maintenant. Il a vécu cet amour, il a eu une enfance d'enfant aimé et cela va lui rester comme une trace. Maintenant il faut faire confiance que ces traces, entre toutes les autres impressions qu'il a vécues dans sa vie, vont sortir un jour et lui donner la confiance de se sentir aimé, d'élever peut-être des enfants, continuer à faire des cadeaux d'amour. Les cadeaux d'amour se font toujours gratuitement. Toujours. On offre son amour, mais on ne peut pas protéger celui à qui on donne son amour. On devrait le protéger contre la vie, parce que la vie est menteuse, on ne peut pas et on le sait bien, mais c'est trop abstrait qu'un enfant

puisse mourir dans la matrice, pendant la naissance, étant jeune et vivre plusieurs maladies... Il est peut-être passé par plusieurs échecs et là, corps-esprit se sont séparés. C'est arrivé comme à d'autres enfants plus tôt ou plus tard. C'est la vie. Et l'amour donne le soutien pour que nous soyons prêts à cela. Pour que l'on puisse vivre cela dans l'amour, dans la confiance. Continuez à aimer, pas seulement lui, tous ceux qui sont autour de vous, aimez-les comme vos enfants. Continuez le cadeau de l'amour pour rendre la vie plus vivable, mieux, plus chaleureuse... continuez cela comme avec votre fils. Ce qui vous arrive c'est dans la normalité des choses. Il a pu vivre jusqu'à plus de 30 ans. Plus que d'autres enfants. Et moins que d'autres. Ce que vous avez vécu ensemble c'est trop beau pour continuer, mais vous lui envoyez l'amour et vous ne pouvez pas savoir où est l'amour. Normalement, s'il a fait le chemin habituel, il sera quelque part dans une vie où il ne pourra pas vous répondre. S'il vit comme être humain, il est déjà peut-être en train de marcher, il est quelque part, mais il ne peut pas vous répondre. Il va bien, vous vous faites toujours des soucis, donc s'il pouvait il vous enverrait un courrier « je vais bien, je m'appelle Antoine, j'ai deux ans et demi ... continuez à aimer tout le monde comme vous m'avez aimé ». Il écrirait cela, mais il ne peut pas. Il ne s'en souvient pas, mais il a les traces de cet amour dans son être. Continuez à offrir votre amour autour de vous. Offrez-le à tout le monde autour de vous. Je ressens votre tristesse, c'est pour votre fils, mais je ressens aussi votre amour, il est là ! C'est votre meilleure tâche dans cette vie ! C'est le sens de la vie de continuer ce que vous avez fait avec votre fils.

Pratique du Powa de Amitabha

Si vous voulez pratiquer la première forme de Phowa avec Amitabha, vous prenez refuge exactement comme nous l'avons fait maintenant, vous développez les quatre incommensurables avec la prière que nous venons de faire et vous imaginez Amitabha au-dessus de votre tête. Assis sur un lotus, complètement ouvert. Au centre de ce lotus se trouve le Bouddha qui est rouge dans la posture de Vajra avec les deux mains dans le giron, avec un bol d'aumône dans ses mains, rempli de nectar d'immortalité, cela veut dire aller au-delà de la mort, son visage est souriant avec tous les autres attributs d'un Bouddha, une robe de moine etc., mais tout cela en lumière sans solidité. Et dans son cœur, sur un lotus, un disque de lune, un disque de soleil, se trouve une syllabe *Hri* debout, rouge, scintillante et c'est de cette syllabe, ensemble avec le corps, qu'émane une telle lumière que cela remplit tous les univers. Pour faire le Powa, on se connecte avec cette lumière. On se dirige vers le centre même de cette lumière, au cœur d'Amitabha avec une forte aspiration de naître auprès de lui dans la Terre Pure de Sukhavati, Déouatchène. La terre de la félicité, de la grande joie non-duelle. Avec cette aspiration nous nous connectons à notre propre cœur où notre force vitale, notre motivation, une boule d'énergie des cinq couleurs pétille, comme si elle dansait déjà à la pensée de s'unir avec la lumière d'Amitabha.

Si nous faisons cette pratique de manière formelle, nous nous mettons tout droit, nous récitons peut-être à ce moment le mantra *om ami dewa hri* pour nous connecter encore plus avec Amitabha.

om ami dewa hri, om ami dewa hri...

Et pendant ce temps de récitation du mantra on visualise plus clairement Déouatchène, c'est-à-dire la dimension de l'être où on peut non seulement entendre les enseignements de Bouddha, mais aussi les comprendre.

om ami dewa hri, om ami dewa hri....

Et puis avec toute la force d'aspiration, vous vous connectez à cette sphère lumineuse dans le cœur qui va être transférée dans le cœur d'Amitabha. Arrivé dans le cœur d'Amitabha, il faut juste lâcher, sourire, être là. Et bien sûr on peut continuer à réciter le mantra, mais on est dans Déouatchène. Si vous souhaitez, en sortant du cœur d'Amitabha, si les pensées dualistes reprennent, visualisez-vous comme Tchenrezi, comme son fils, blanc, quatre bras, tel que vous le connaissez ... *om ami dewa hri...*

Nous avons nous-mêmes un *Hri* au cœur comme Amitabha, mais blanc, puisque nous sommes Tchenrezi, *om ami dewa hri...* peu importe si nous récitons *om mani padme houn*g ou *om ami dewa hri*, c'est la même énergie.

Et tous les êtres autour de nous en Déouatchène sont aussi des êtres de lumière, avec la nature de Tchenrezi, d'Avalokitésvara. *om mani padme houn*g... et quand il s'agit de l'entraînement, si vous vous retrouvez à nouveau dans vos pensées habituelles, ce que vous devriez faire aujourd'hui ... à nouveau vous pouvez faire un Powa. Peut-être maximum deux ou trois fois pour ne pas exagérer, chaque fois vous pouvez rassembler l'énergie du cœur et faire cet envoi d'énergie par la couronne, le chakra du haut de la tête, et vous continuez votre pratique. Ce son coupe avec l'identification à ce corps, nos activités de tous les jours. Ceci est comme une répétition pour vous. Une participante nous a fait l'impression de la prière de Déouatchène avec laquelle on peut stimuler et invoquer Amitabha et se diriger tous les jours envers lui et Déouatchène. Pour ceux qui veulent vraiment y aller, nous venons de faire cette prière.

Je vous livre la traduction :

Merveilleux Bouddha de lumière infini vous avez à droite le seigneur de la grande Compassion (Tchenrezi), à votre gauche le Boddhisattva au grand pouvoir (Vajrapani). Et vous êtes entouré d'une foule illimitée de Bouddhas et de Boddhisattvas.

Bonheur et bien-être sont incommensurablement merveilleux, en ce domaine paradisiaque que l'on appelle Déouatchène.

Au moment de quitter cette vie puissé-je y naître directement sans devoir subir d'autres existences et contempler le visage de lumière infinie, Amitabha.

Bouddha et Boddhisattvas des dix directions, bénissez la fervente prière d'aspiration que j'ai ainsi formulée pour qu'elle s'accomplisse sans obstacle

Theyata benzadryia aoua bhodhani soha

Nous chantons cette prière aussi dans le Centre Ekayana trois fois par jour, pas seulement pour nous-mêmes mais aussi pour soutenir les êtres dans le Bardo, pour qu'ils puissent se diriger vers Amitabha et sa Terre Pure. C'est une possibilité d'utiliser cela pour soi-même, pour se rappeler tous les jours et pour soutenir d'autres ; quand ils nous entendent chanter cette prière avec beaucoup de dévotion, en pensant à Amitabha, - vous le voyez sur l'image, vous voyez les vêtements, comment il est assis sur un lotus avec un disque de lune... bien sûr vous pouvez après photographier la feuille avec vos portables et l'amener avec vous.

Emaho ... (répété 3 fois)

D'habitude on répète cette prière trois fois. Les deux premières syllabes DA NI à la sixième strophe s'appellent MOI, que puissé-je renaître. Si on chante cela DA CHEN veut dire NOUS. Utilisons cela au lieu du NI. Ainsi cela devient une prière pour tous les êtres.

DA CHEN / DI NAI / TSE PEU / GYOUR MA TA //

C'est pour ceux qui aiment chanter. Bien sûr, Amitabha représente le Dharmakaya, un terme en sanskrit pour NATURE ULTIME. La dimension ultime de l'éveil.

Trois Kayas

Il y a trois KAYAS, trois corps de cette dimension :

- **DHARMAKAYA**, la dimension vaste, spacieuse, lumineuse qui pénètre tout là où il y a du vécu, la conscience, l'esprit.
- Mais cette dimension ouverte a aussi un côté dynamique. Elle a du cœur, elle communique. On appelle cela le **SAMBHOGAKAYA**.
Les termes du Sanskrit ne sont pas importants, c'est juste pour que vous sachiez de quoi je parle. Ce sont des concepts très anciens du Bouddhisme.
- Cette dimension éveillée n'est pas seulement vaste et dynamique, elle se manifeste comme une présence concrètement dans les différents univers, sur notre planète comme des émanations de cet esprit éveillé. Cela s'appelle **NIRMANAKAYA**, corps d'émanation. Tout ce qui se concrétise, est tangible, ce qui est vécu comme expérience de l'éveil.

Donc, il y a Dharmakaya, ouverture ; Sambhogakaya, la dynamique, la créativité, la force du cœur qui manifeste et le troisième aspect, la manifestation.

La plupart parmi vous sont instruits dans le Christianisme, vous avez fait la comparaison avec la trinité. Si on parle de Dieu comme étant omniprésent, comme étant partout, c'est la dimension spacieuse, lumineuse, avec un cœur, une dynamique qui s'exprime par le Saint Esprit qui communique la vérité, pour le bien de tous les êtres, avec des manifestations. Là, cela bloque un peu car dans la tradition bouddhiste il n'y a pas un seul Bouddha, un seul Christ, un seul Boddhisattva, une seule émanation. Il y en a d'innombrables. Donc, le Bouddhiste pense que le Christ est seulement un parmi plein d'autres. C'est à vous de voir si vous pouvez être d'accord avec cela. Le Bouddha lui-même n'est pas Dieu, il est une des émanations. Dans l'ère dans laquelle nous vivons, notre Kalpa, on pense avoir 1002 Bouddhas qui apparaissent mais qui n'ont pas encore enseigné. Ce Bouddha est dit être le quatrième. Les noms des autres sont connus. Mais ce principe universel qu'on appelle Dieu est l'éveil à une seule réalité, mais avec des manifestations multiples. Ce Saint Esprit inspire beaucoup d'émanations, à différents niveaux de réalisation. Seulement une personne qui a atteint l'éveil complet est appelée un Bouddha. Les autres sont appelés Boddhisattvas.

Il y a une forte ressemblance entre cette trinité et les trois aspects de l'éveil chez les Bouddhistes, mais il y a aussi cette différence qu'il n'y a pas du tout un dogme qui dit qu'il y aurait un seul Christ ou un seul Bouddha. On fait des prières pour qu'il y ait toujours plus de manifestations et pour qu'elles ne s'arrêtent jamais. Que la dimension éveillée se manifeste concrètement sur terre et sur les autres planètes dans l'univers, dans les autres dimensions de l'être. Pas seulement sur notre planète.

Nous avons chacun en nous ces trois aspects d'éveil. Nous avons en nous la possibilité d'expérimenter Dieu, le Dharmakaya. Expérience directe de l'ouverture non-duelle de l'esprit. Avec toute sa créativité. Grâce à la créativité, la dynamique de l'esprit, tous les mondes apparaissent sans cesse. Nous parlons du vécu de chacun des êtres, pas seulement des humains. En fait, chacun de nous vit dans son propre monde. Même deux personnes qui se connaissent intimement, partagent leur vie, vivent dans des mondes différents. Chacun fait des rêves différents la nuit. Chacun a un autre passé, une autre façon de regarder les mêmes événements. Ici dans la salle nous avons simultanément plus de 200 mondes différents. C'est l'expression de Sambhogakaya, cette dynamique qui s'exprime de manière créative pour nous faire vivre notre monde.

La création n'était pas un jour, ou sept, ou six et un jour de repos. Quand on va à l'essentiel, c'est une création qui se fait continuellement. L'esprit dynamique produit des phénomènes. Ces phénomènes n'ont pas de substance. Ils se dissolvent pour donner l'espace à d'autres. Dès que vous tournez la tête, vous regardez ailleurs, ce que vous avez vu d'un côté, fait la place à ce que vous voyez de l'autre côté. Sans cesse notre monde se produit comme une expérience vécue. C'est la créativité de l'esprit à notre niveau. Quand on regarde, on voit que tous les êtres partagent la même nature de l'esprit. Tout le monde fait partie de cette dimension du Dharmakaya. Nous l'avons tous en nous avec la possibilité de connaître Dieu. Mais connaître Dieu, cela voudrait dire entrer dans le Dharmakaya, l'esprit non-duel. Il n'y a pas sujet-objet. Et quand vous regardez les enseignements mystiques des Chrétiens, vous voyez qu'ils parlent de ce Dieu comme étant la non-dualité, cette même dimension de l'esprit. Ce n'est pas quelqu'un avec une barbe qui réside quelque part et qui s'énervé par moments et qui est content à d'autres moments, c'est une projection tout à fait samsarique. Cela n'a rien à voir avec ce que Dieu est vraiment, c'est plutôt une insulte pour ce qui est Dieu.

Un Dieu qui s'énervé et qui punit – cela ne peut pas être Dieu. Ce serait encore lui pris par les émotions, avec partialité, manque de compréhension – cela ne peut être. Dieu doit être l'ouverture maximale du cœur-esprit, l'espace non-duel où nous ne sommes pas séparés de cette dimension, chacun porte en lui-même la possibilité d'expérimenter cette dimension. On appelle cela éveil. Entrer là-dedans et être stable. C'est l'éveil complet. Sinon on parle d'une première réalisation de la nature de l'esprit. Là on réalise aussi que cet esprit a cette capacité de créer des mondes. Des mondes qui semblent être réels mais qui sont en constant changement. Vous savez bien que le monde change, donc Dieu crée un monde qui change tout le temps. Avec des causes et conditions de cette production à laquelle les êtres participent. Chacun produit, colore le monde avec ses propres émotions, ses propres projections. C'est pourquoi beaucoup de Chrétiens ne comprennent pas que Dieu permette des guerres, mais le jeu ce n'est pas cela. Le jeu c'est qu'il y a cette dynamique, et cette dynamique, c'est la nôtre. Avec notre colère et notre désir, nos saisies égocentriques, nous créons un monde qui n'est pas le paradis. Nous pourrions être dans le paradis, le Déouatchène, cela pourrait être là si les forces de notre esprit entraient dans une création bénéfique, qui sort de cette dimension qu'on appelle Amitabha, Dharmakaya, Dieu, Mahamoudra, le Tao ... utilisez les mots que vous voulez, nous parlons toujours de la même chose. Et ce qui se manifeste comme pensée dans notre esprit au niveau subtil, c'est le Nirmanakaya. Ce n'est pas seulement un être de chair, c'est aussi au niveau plus subtil chaque expérience tangible dans notre esprit. Tout ce qui bouge, tout ce qui est perçu et cet aspect concret de l'absolu. Ouverture – dynamique – manifestation. Ces trois principes de l'éveil se manifestent partout, tout le temps.

Chacun peut les vivre de manière individuelle. Et si un être est complètement pénétré par l'esprit éveillé, par la Boddhicitta ultime, alors c'est un véritable Nirmanakaya. Ce sera un Bouddha. Une véritable manifestation de l'éveil parce que complètement pénétré par cette dimension de l'éveil. Là vous pouvez faire la comparaison avec Jésus Christ ou avec d'autres personnages qui sont de grandes lumières dans le monde. Peut-être à différents degrés, mais nous n'avons rencontré ni le Bouddha ni le Christ, il est inutile de comparer.

Une personne a posé la question, est-ce que la tradition bouddhiste connaît des guérisons. Si vous regardez les soi-disant miracles qui sont racontés des différentes personnes qui les ont vécus jusqu'à nos jours, vous allez être abasourdi par ce qui est possible. Juste un personnage comme Gampopa guérissait, marchait sur l'eau, il volait dans l'air, il se manifestait en plusieurs émanations en même temps ... Milarépa de même, Karma Takshi, le 2^e Karmapa. Si vous lisez les histoires, vous allez voir maints Christ devant vos yeux, des êtres complètement purs, dévoués au bien de tous – et ceci pas seulement dans la tradition tibétaine, pareil dans la tradition birmane, thaï etc. Ce n'est pas un critère pour un seul individu qui pourrait être le seul Christ. Il y en a beaucoup qui ont montré ces miracles.

Guendune Rinpoche était un si grand guérisseur que quand il arrivait en France, les gens venaient en grand nombre vers lui pour être guéris. Il a arrêté les guérisons parce qu'il disait : ils veulent tous être guéris mais ne pas faire leur propre travail. J'arrête les guérisons, je suis là pour enseigner la voie de la libération. Il a arrêté alors qu'il avait un grand pouvoir. La première grande guérison dans sa vie quand il était encore dans la première retraite de trois ans. Un être proche qui le soutenait aussi en retraite était malade avec une maladie qui ressemble à la peste, ce n'était pas la peste, mais c'était de gros bubons sur la peau avec une grande fièvre et toutes les tentatives restaient sans succès. L'homme était en train de mourir. Le jeune Guendune a entendu cela dans sa retraite et il prend sur lui par la pratique de Tonglen la maladie de cet homme et les bubons apparaissent sur sa propre peau. Il passe par la fièvre et guérit en une semaine et l'homme est guéri avant lui en un jour. C'était la première fois dans sa vie. Il ne savait pas encore comment s'y prendre. Il a manifesté lui-même les symptômes, ce qui n'est pas nécessaire pour guérir. Il avait l'ouverture du cœur de vouloir le faire, de prendre sur lui et de se dire : si c'est moi qui dois mourir à sa place, je le ferai. Cette motivation de cœur l'a habité toute sa vie.

Ce sont des manifestations de l'esprit éveillé sur terre. On appelle cela un Nirmanakaya. Après cela il a passé 20 ans de retraite dans les grottes du Himalaya et 10 ans dans le Nord de l'Inde après 1959 quand il s'est échappé du Tibet, guidé par une divinité. Ensuite il a été envoyé en France. C'est pour répondre à quelques questions. Je vous donnerai dans le futur des enseignements bouddhistes bien sûr, parce que c'est la tradition dans laquelle j'ai vraiment grandi. J'essaie de faire des ponts, je vais réfléchir avec vous, mais le Christianisme n'est pas mon enseignement, je n'y suis pas vraiment à la maison, je ne sais pas comment s'expriment les Chrétiens vraiment. Donc j'ai des aperçus et j'ai aussi un certain devoir d'en parler.

Je vais vous le raconter parce que c'est notre quatrième jour. Est-ce que quelques-uns parmi vous connaissent l'église de Thuré ? En Auvergne près de Riom. C'est un lieu de pèlerinage. Avec mon passé difficile dans ma famille chrétienne j'ai visité cette église, j'étais inspiré, mais en sortant de la deuxième visite j'avais des nausées, j'ai dû vomir et suite à cela je me suis rappelé d'une vie antérieure avec de grosses difficultés en tant que moine chrétien, je faisais l'objet de persécutions, j'étais moine franciscain à l'époque et je voyais très clairement la scène sur le pavé... Après avoir travaillé cela, j'ai pu retourner dans cette

église quelque temps plus tard et j'ai médité longtemps dans l'église. J'étais seul pendant une matinée et d'un coup j'entends une forte voix, comme si l'église parlait : il faut que tu parles de Dieu... Oui, il faut que tu parles de Dieu ! Vous voulez que je parle des trois kayas, l'enseignement que je viens de donner ? Oui, exactement, il faut que tu leur expliques les Dieux comme étant les trois kayas. J'étais moins bouddhiste à l'époque, imaginez-vous mon choc ... c'est pourquoi parfois je prends la liberté d'en parler comme maintenant. Cela a commencé il y a une douzaine d'années. Dans une église française !

Questions

Nous avons beaucoup de questions aujourd'hui, presque impossible à répondre ... Je ferai de mon mieux.

Je passerai à nouveau un peu par les six royaumes pour vous expliquer cette cosmologie, comment on considère les êtres en Asie. Ce n'est pas seulement bouddhiste. C'est très répandu. D'abord il y a plusieurs questions concernant les animaux. C'est le royaume le plus près de vous, on voit le monde des animaux pour une partie. On ne sait pas exactement ce qu'ils vivent, mais on voit qu'ils ont beaucoup de peurs. Toujours en train de regarder s'il n'y a pas quelqu'un d'autre qui arrive pour le manger ... toujours effrayé à l'exception de quelques animaux comme un éléphant... qui est sûr que personne ne l'attaquera. Sauf les humains, ils sont fracassés, diminués par eux. Six cents éléphants tués en un jour juste pour enlever les défenses en ivoire. Les animaux se massacrent, se mangent entre eux, c'est leur condition de vie, les plus grands mangent les plus petits. Tout le monde fait attention de ne pas se faire manger. Et vous voyez cela avec les oiseaux, les insectes, ils ont peur et souvent ils dorment bien cachés et ils ont beaucoup d'opacité mentale, de torpeur. Un chat, un chien passent une grande partie de la journée en dormant. Ce n'est pas valable pour tous les animaux de la même manière. Si vous estimez le nombre des animaux qui existent, c'est incalculable. Juste les fourmis, les vers de terre, ou les poissons ... il y en a beaucoup plus que les êtres humains. Les animaux ont un Bardo très court. Quand un chien meurt, un chat, un cheval, ils passent très rapidement par le Bardo car ils n'ont presque pas d'attaches pour cette vie ici, une identité pour une vie comme nous l'avons développée. Je suis un tel, je suis attaché à tel lieu ... c'est moindre chez eux. Ils renaissent dans les minutes et les heures qui suivent leur décès. Chien, chat – un peu plus d'attachement, d'identité développées, quelques jours au maximum. Il se peut également qu'ils restent dans le Bardo. Ne pensez pas que c'est un signe si votre chien, chat qui vient de décéder semble être là. Qu'il n'a pas encore pris son chemin. Entre avoir le sentiment que quelqu'un est là et que véritablement ce courant d'être est encore dans le Bardo avec des contacts avec nous, il y a une grande différence. On peut ressentir des présences sans que ce soit vraiment l'être qui est là avec nous. Normalement cela se passe très vite. Vous pouvez les accompagner comme des êtres humains, faire *om mani padme houn*g dans leur oreille ou d'autres prières que vous pensez être bien. Je ne me permets pas de vous donner trop de conseils venant de la tradition chrétienne, ce n'est pas mon travail. C'est à vous de faire le point et je suis sûr de ce que je peux dire de la tradition bouddhiste dans laquelle je pratique depuis plus de 40 ans. Différents mantras peuvent être utilisés, on peut essayer un Powa, on peut essayer de les amener en Déouatchène, mais c'est difficile parce qu'ils n'ont pas vraiment développé la Boddhicitta ni cette aspiration d'y aller. Ils étaient plus préoccupés par la nourriture, bien dormir, jouer, des câlins ... ils se dirigeront normalement vers cela. Ils ont la possibilité de développer la Boddhicitta et il y a des Boddhisattvas parmi les animaux. Chacun souhaite que son chat, son chien soit un Boddhisattva. Mais regardez bien : entre projection de vos envies et la réalité il y a un écart ... qu'il ne faut pas le nier. Certains êtres s'incarnent dans les animaux et ils sont vraiment là pour les autres.

Cela existe. Vous avez peut-être rencontré un tel être qui pense d'abord aux autres avant de penser à lui-même. Cela existe tout à fait.

Ils ont le même esprit que le nôtre, mais en tant qu'animal ils ne sont pas aussi développés, différenciés. Certains peuvent renaître comme être humain. Et également dans d'autres domaines, le pas est très grand pour une fourmi jusqu'à l'existence humaine. Il y a une succession de vies qui est un miroir pour les forces qui dominent leur esprit dans ce petit Bardo. Les règles sont les mêmes : ce sont toujours les forces de la dernière chose avant la mort qui domine, soit des choses fortes dans la vie qu'ils viennent de terminer, soit des habitudes des vies précédentes. On essaie de créer pour un animal qui est proche de nous juste avant son décès de fortes expériences d'amour et d'ouverture, de détente, lâcher prise. Avec cela, il y a une chance que ce sera la dernière impression avant de mourir, corps-esprit se séparent et ils sont attirés par cette énergie et on continue à faire des prières pour eux et ils peuvent peut-être aussi aller dans la lumière. Ce n'est pas impossible, ou ils vont vers le monde humain en tant qu'être humain. Ce sera très bien. C'est plus facile que de naître en Déouatchène. C'est déjà un grand pas. De cette manière l'accompagnement des animaux proches de nous est pareil et quand nous voyons une mouche qui vient de mourir, nous pouvons réciter le mantra et souffler sur elle avec la force du mantra. Plus notre parole est pure le long de la journée, plus notre souffle a vraiment un côté de bénédiction. Par notre prana, notre souffle, nous pouvons aider l'être à entrer dans cette énergie, être un soutien pour son chemin futur. Vous pouvez dire des prières ou des mantras, je vous explique le principe.

Parmi les êtres humains il y a des êtres qui n'ont pas encore de chair qui sont des corps de lumière. C'est la grande classe des **Sadhags**, des **Shidags** en tibétain, en Français je ne connais pas les noms, cela commence avec des gnomes, des coboldes, des lutins, elfes ... vous connaissez ce domaine dans lequel les êtres ont un esprit similaire, une capacité de compréhension, avec des priorités proches des nôtres et presque tous sont très proches de la nature. Ils s'énervent envers les êtres humains qui polluent la nature sans cesse. Cela peut créer des problèmes. Ils peuvent être très en colère envers nous comme ils peuvent aussi être d'un grand soutien pour la pratique. Dans le Bouddhisme tibétain on fait des pratiques pour eux, on les invite à être notre soutien pour la pratique. Ce qui est très important quand on pratique dans la nature ou quand on arrive dans un lieu qui est déjà habité. On s'occupe d'eux avec respect. Ils sont classés parmi les êtres humains. Il y a également des êtres qui sont classés parmi les animaux qui n'ont pas encore de physique. On les appelle les Nagas. C'est la classe des grands et petits dragons, les nymphes et les êtres aquatiques, mais invisibles. Ils ont un esprit bien plus ouvert que la plupart des animaux, mais on les classe avec les animaux. Je ne sais pas exactement pourquoi, parce que cela glisse entre le monde de reptiles et de dragons invisibles ... il y a tout un monde. Toutes les traditions bouddhistes respectent aussi ce monde, leur font des offrandes - aux rivières par exemple - mettre un peu de lait dedans ou aux rives pour respecter ces êtres qui habitent cette dimension-là. Ils habitent sous l'eau. Beaucoup de clairvoyants, de maîtres bouddhistes complètement éveillés communiquent quotidiennement avec eux. Pour eux ce n'est pas une question s'ils existent ou pas, c'est juste notre aveuglement de ne pas les percevoir. Je vous en parle parce que quelques questions tournent autour de cela. Ceux-là sont les plus faciles à contacter comme les êtres dans le Bardo.

Ensuite il y a deux groupes qui sont un peu moins faciles à contacter. C'est le groupe des esprits tourmentés. Ils sont dans la détresse, dans le manque de nourriture, de boisson, effrayés par leurs propres projections des êtres qui les empêchent de se nourrir... Dans ce monde des prétras (sanskrit), les **yidak** en tibétain ont besoin de notre aide. On leur dédie des offrandes de nourriture avec des prières et des mantras. Là aussi on

récite *om mani padme houn*g avec quelques gouttes d'eau dans l'air ou en mettant une partie de notre nourriture au bord de notre fenêtre pour qu'ils puissent se nourrir : tout cela aide énormément. Beaucoup d'entre eux ne peuvent pas consommer de la nourriture qui ne serait pas bénie. C'est une pratique bouddhiste qui a des millénaires. Le bouddhisme birman, thaïlandais, vietnamien, japonais, chinois, tibétain – tous font de telles offrandes aux esprits avides, tourmentés. Beaucoup de chamanes connaissent ces dimensions, beaucoup de clairvoyants sont au courant, il est un peu plus difficile de les contacter. Il y en a parmi eux aussi qui sont des Boddhisattvas. Certains êtres Boddhisattvas s'incarnent, renaissent auprès d'eux parce qu'ils ont des corps de lumière, mais en même temps c'est triste, car cela ne veut pas dire qu'ils soient heureux. C'est juste sans substance. Des corps sans substance avec toutes les identifications, beaucoup de souffrance. Il y a des êtres qui vont chez eux pour s'occuper d'eux. Dans tout ce royaume il y a des êtres très évolués, avancés, on connaît leur nom, ils ont pris refuge, ils pratiquent le Dharma et s'occupent des autres.

Pour vous raconter une petite histoire – je crois que vous aimez bien les histoires ! Guendune Rinpoche était contacté dans sa méditation par un grand **shidag**, un seigneur de la terre qui semble vivre comme domestique principal sur le Puy du Dôme. Mais qui prend en charge pas seulement toute la France, mais une partie de la Suisse et de l'Allemagne également. C'est sa zone d'influence. Il a pris refuge avec Guendune Rinpoché. Cela est déjà une belle histoire. Guendune Rinpoché meurt et quelques années plus tard arrive Mipham Rinpoché, le père de Karmapa Thaye Dorje qui lui-même est dans la chaise roulante, handicapé mais complètement présent, rayonnant, sauf qu'il ne peut enseigner que par écrit. Il ne peut pas parler. Il écrit que dans sa méditation un être vient de le contacter qui lui dit qu'il aurait pris refuge avec Guendune Rinpoché et qu'il vit sur le Puy de Dôme et il en amène deux autres qui ont pris refuge avec Guru Rinpoché. Ce maître qui avait aussi, semble-t-il, une activité jusqu'à l'Europe parce que les deux disent que le premier contact avec le Dharma était avec Guru Rinpoché. Il nous raconte cela, il donne les noms et cela fait maintenant partie du monastère de penser à ces trois grands gardiens du lieu pour aider à l'établissement du Dharma. D'ailleurs le premier est venu vers Guendune Rinpoché en disant, merci, merci d'être venu, la région a tellement besoin de Dharma, de l'enseignement pur. Je vous remercie, je n'ai pas besoin d'offrandes, je suis à votre service. Les offrandes dans ce cas sont des tormas.

Ils sont eux-mêmes des Boddhisattvas. Ils sont là pour aider, mais sont en interaction avec l'être humain, ils sont aussi restreints dans leur activité. Quand on travaille ensemble, cela va bien mieux. Je vous fais part de quelques histoires, il y en a beaucoup, de belles et d'autres aussi pour vous dire que ce monde n'est pas juste un monde imaginaire sans preuve, les différentes personnes, indépendamment l'une de l'autre, racontent les mêmes choses, décrivent les mêmes personnages, la même présence. De cette manière on peut avancer. J'ai posé aussi à différents amis clairvoyants les mêmes questions dans les mêmes lieux : qui habite ici et là, pour savoir s'ils voient les mêmes choses ou pas. On peut vérifier de cette manière.

Ensuite, il y a ce royaume des esprits tourmentés, c'est une classe d'êtres qui vit dans beaucoup de souffrance. Il ne convient pas de faire le souhait de renaître auprès d'eux. La panoplie des possibilités pour la renaissance est grande, mais cela ne convient pas. Ce qui convient, c'est revenir comme être humain ou aller dans une terre pure. Il faut se décider entre les deux options. Les autres options sont plutôt à éviter. C'est trop risqué. Il y a l'option de renaître comme un demi-dieu. Ces êtres ne sont pas complètement Dieu, mais jouissent de tout, c'est lumineux, comme continuer dans une dimension où rien ne manque, seulement l'esprit n'est pas encore en paix. Ils se comparent toujours aux êtres. C'est comme les multimillionnaires chez nous qui se

comparent à des milliardaires. C'est grave, c'est une grande souffrance. Vous rigolez, mais il vaut mieux ne pas être dans leur peau. Si l'esprit est tourmenté par la comparaison, la jalousie, l'envie ... on se sent petit, démuni à côté des grands. C'est leur souffrance. Il y en a aussi qui sont contactés par des médium ou des êtres de lumière qui parlent aux médiums faisant du channeling et qui disent certaines choses, mais ce ne sont pas des êtres éveillés, ce sont juste des êtres avec un très bon karma. Leurs conseils ne sont pas plus avisés que ceux des humains. Beaucoup de channeling se fait dans le royaume des êtres du Bardo et des demi-dieux - pas très bons conseils, pas plus éveillés que nous. Un être humain avisé peut parfois faire un meilleur channeling qu'eux. Soyez prudents avec ce monde. Il est assez facile à contacter, mais pas très fiable. Ces êtres sont encore dans la dualité. Ils ne sont pas libérés du samsara.

Le monde des dieux qui est soi-disant au-dessus, plus ouvert, est difficile à contacter. Il est rare d'avoir des contacts. Je n'en ai pas. Parmi les dieux il y a différentes classes, je vous épargne toutes les classifications, c'est un monde presque sans souffrance - sauf la souffrance que cela se termine un jour. En soi, la seule souffrance qui reste - ce n'est pas la souffrance de la maladie etc. - c'est la souffrance de la tension dualiste. Ils sont encore dans le samsara et toutes leurs expériences sensorielles et leurs Samâdhi de la forme, avec une forme ou sans forme, sont imprégnés par la dualité. Ils ne sont pas encore sortis de cela. Il ne convient pas non plus de renaître dans le royaume des dieux – il y a moins de dieux que d'êtres humains – car même si cela n'apporte pas la souffrance, il n'y a pas assez de stimulations pour avancer sur le chemin spirituel. Il manque la souffrance ressentie, tangible, parce que la souffrance subtile de la dualité n'est pas ressentie comme une souffrance. C'est une vie extrêmement paisible, sans stress, donc il n'y a pas de moteur s'il n'y a pas la compassion. Voir comment les autres souffrent et être motivé de trouver une solution pour tout le monde. Cela pourrait être un moteur, mais il est difficile à déclencher. La plupart des êtres marchent avec un moteur qui est la motivation de sortir de leur propre souffrance. S'il n'y en a pas, on arrête la pratique. Vous connaissez cela ? S'il n'y a pas assez de souffrance ... pas besoin de faire mes prières... C'est grave, mais c'est la nature humaine, le monde humain est excellent parce que la prochaine souffrance vient très bientôt. Notre fatigue du soir nous rappelle toujours cela, on reçoit une critique, on est tout de suite touché ... petite indigestion... toujours un petit quelque chose ... Heureusement, dans le monde des dieux, des grands bodhisattvas qui enseignent parmi eux et qui essaient de les stimuler pour qu'ils s'appliquent à pratiquer le Dharma. C'est une tâche difficile. Mais le prochain Bouddha Maitreya, comme actuellement le Bodhisattva Maitreya est par exemple supposé résider dans une dimension de dieux qui s'appelle Tushita, juste pour donner un exemple, mais il y en a d'autres.

Je vous parle de cela parce que vous avez demandé. Il y a tout cela derrière, je ne sais pas si je dois y croire, je crois ma propre expérience et c'est bien plus détaillé que ce que je vous raconte maintenant. Je vous ouvre juste un possible aperçu parce que vous n'avez peut-être pas la notion à quel point la transmission bouddhiste est détaillée. Détaillée sur tous les différents aspects de l'éveil, la progression dans l'éveil, toutes les nuances de la souffrance, tous ces êtres dont il faut s'occuper. Tout cela est utilisé pour développer de la compassion, cet enseignement que je vous donne sur les dieux par exemple est utilisé dans la pratique de Tchenrezi avec *om mani padme houn*g pour développer la compassion pour les dieux, leur envoyer de la lumière avec le souhait qu'ils contactent le Dharma. Tous ces domaines sont décrits afin que nous développions plus de compréhension pour ce que sont les problèmes nuancés de ce genre d'expériences de vie. On retrouve aussi un peu cela chez nous. Un peu de dieu, un peu de demi-dieu, un peu d'esprit avide, parfois assez animal.... Il y a de tout cela et des fois il y a les enfers également. Les enfers que nous expérimentons sur terre sont graves, gravissime, mais il y a un avantage : on peut tomber inconscient, on peut s'évanouir. Les enfers

comme le tourment des êtres sans corps ne peuvent pas tomber inconscients, c'est sans cesse. Ils tournent dans des souffrances comme les souffrances infernales ici sur terre, mais sans pouvoir s'échapper. Dès qu'ils sont tués, ils sont de suite là, ils ne sont pas morts. C'est l'expérience d'être tué. Dès qu'ils sont morts de froid, glacés, le corps et la tête en mille morceaux à cause du froid, ils sont tout de suite présents à nouveau. C'est sans cesse. Attaque – contre-attaque, paranoïa, tout le temps, sans cesse ... C'est pour cela que l'on dit que les enfers sont bien pires que les enfers sur terre ; une souffrance incroyable. Si forte que vous ne voudriez pas en entendre davantage.

Je ne vous en parle pas d'une manière symbolique, en disant que ce sont des dimensions, mais en fait je ne parle que des êtres humains. Non, il y a des courant d'êtres qui ne sont pas des courant d'êtres humains qui tournent là-dedans et qui ont besoin d'aide. Ils sont empêtrés dans des mécanismes qu'ils reproduisent, les mêmes projections encore et encore. C'est une souffrance énorme. Pendant la vie, les êtres humaines et les animaux vivent. Le temps de vie des êtres humains qui vivent jusqu'à 100 ans à peu près, est extrêmement court en comparaison avec les autres royaumes. Les animaux entre un jour et aussi 100 ans ou un peu plus, c'est très court également. Les autres vivent beaucoup plus longtemps. Maintenant, quand on parle de temps, le temps mesuré par le soleil et la lune, leur apparition dans nos jours et mois, n'existe pas pour ces autres êtres. Ils n'ont pas cette comparaison avec un système solaire. Pour eux c'est sans importance. Quand on compare la durée de vie, on la compare avec l'intensité de vécu. Et vous savez qu'un moment d'enfer peut durer une éternité, même si en vrai, cela a peut-être duré cinq minutes. Mais c'est une éternité vécue. Un Samâdhi de méditation peut durer une éternité, même si en vérité c'était juste une demi-heure. Je voulais vous expliquer cela, si vous trouvez dans des livres des comparaisons de jours/mois/années... que vous ne le preniez pas à la lettre, mais avec cette compréhension que l'on compare l'intensité de vie. Notre vie est peu intense en comparaison avec ces autres dimensions. Notre souffrance est encore peu intense par rapport aux royaumes inférieurs. C'est difficile à imaginer parce que l'on souffre déjà assez. C'est important à retenir pour ne pas être leurré. Croire que tout va bien et que tout ne peut qu'aller mieux... Un petit passage au purgatoire... ces royaumes inférieurs sont tous des purgatoires... cela dure et dure ... Ne faites pas de souhaits pour faire un séjour là-bas.

Ne vous trompez pas non plus sur ce que l'on appelle les dieux. Les absorptions méditatives, ce n'est pas très productif. Pour le bien des êtres il n'en sort pas grand-chose. C'est une absorption, on est comme stationnaire, c'est comme garé sur un parking longue durée. On n'avance pas vers l'éveil. C'est rare que des Bouddhas et Boddhisattvas s'occupent à faire avancer ces êtres fortunés, il est très difficile de les sortir de leur Samâdhi pour des prises de conscience, développer des motivations plus profondes, regarder vraiment la petite saisie, la grande saisie envers la paix, un esprit sans pensée... il faudra dissoudre tout cela. C'est difficile.

Tout cela existe en transcription française. J'ai donné cet enseignement en Auvergne pendant sept ans de pratique de Tchenrezi avec des explications détaillées. Une année je me suis concentrée sur les six royaumes, une autre sur Déouatchène... j'ai donné des explications assez complètes et vous pouvez les télécharger sur notre site d'Ekayana. J'ai pris les soutras qui décrivent cela C'est à votre disposition.

Au niveau des informations cela ne change pas, au niveau de mon vécu, comment je ressens la possibilité d'aider ces différents êtres, cela évolue tout le temps.

Dans la méditation ce matin, je vous ai offert la possibilité d'entrer dans le cœur d'Amitabha, et ressortir comme Tchenrezi. Quand l'activité dynamique de notre esprit produit à nouveau des pensées dualistes, nous devenons Tchenrezi et continuons avec le mantra *om mani padme houn*. C'est un Powa où on va dans la dimension ouverte, et on continue la pratique avec le mantra en nous visualisant comme Tchenrezi. C'était la deuxième pratique que je vous ai montrée : devenir le yidam, la divinité de méditation en récitant le mantra correspondant et en développant de plus en plus une visualisation, une vision pure. Nous l'avons fait quand nous avons récité le mantra et c'est cela. Il faut répéter ce mantra et se préparer à cela. Quand on est vraiment déjà Tchenrezi, on peut encore faire un Powa dans le cœur d'Amitabha et dès que l'esprit est à nouveau actif, on continue comme Tchenrezi. Le moment du Powa – je vous ai dit cela le premier jour – quand on accompagne quelqu'un, ce serait bien d'attraper ce moment où l'esprit entre dans le Bardo du devenir, de le guider à ce moment-là. Mais il y a aussi la possibilité dont vous avez dû entendre parler avec **Phakyab** Rinpoche, de le faire juste après le dernier souffle, si vous êtes à côté de la personne qui meurt.

Vous pouvez faire à ce moment un Powa comme ce matin, vous êtes vous-même dans la pratique, vous faites les prières et d'ailleurs parmi les prières à faire, il sera important de faire des prières à la lignée, à Amitabha et tous les êtres éveillés pour qu'eux fassent le Powa pour vous. Ce n'est pas le moi du pauvre pratiquant à côté du lit de celui qui vient de décéder, qui avec son petit moi accomplit un Powa dans l'éveil. Ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. Il faut faire un Powa où on se relie avec les bénédictions de tous les êtres éveillés et on leur demande de faire le Powa et c'est le non-soi, le non-moi en nous qui fait le Powa grâce aux bénédictions. Cela s'ouvre dans une autre dimension. Nous faisons juste une petite chose mais grâce aux bénédictions c'est eux qui font le Powa. C'est la bénédiction des maîtres qui nous aide avec cela. Ce n'est pas la force du PHE qui va décider de l'efficacité du Powa. On peut faire un Powa sans PHE. Il vaut mieux le faire avec pour couper court aux pensées dualistes pendant un moment et s'ouvrir dans la dimension éveillée. Un Powa efficace, c'est un Powa qui n'est pas fait par le Moi ; ce n'est pas moi l'acteur, c'est cette autre dimension éveillée qui accomplit, qui invite et qui guide la personne décédée. Il y a deux moments opportuns, le moment du décès extérieur après le dernier souffle, là vous commencez la pratique du Powa. On ne fait pas de Powa tant que la personne est vivante. C'est uniquement après le dernier souffle et ensuite on pourrait dire qu'on fait de temps en temps un Powa - 15 à 20 minutes après le décès extérieur - mais on continue quelques heures après, les jours après, jusqu'à avoir le sentiment que c'est inutile. Il m'est arrivé de faire la pratique complète dans un premier centre de retraite, parce que j'étais dirigeant des centres de retraite, pour une personne qui est décédée, deux ou trois heures le premier jour après la mort. Dans le deuxième centre de retraite le deuxième jour. Troisième centre de retraite le troisième jour. Et ainsi chaque jour il y avait une pratique et le ressenti change à l'intérieur jusqu'à avoir le sentiment que ce n'est plus nécessaire.

Je me souviens d'une femme avec un cancer du côlon héréditaire, elle a laissé deux enfants derrière elle, elle avait 37 ans, Guendune Rinpoché était encore vivant, elle s'appelait Claudia, elle n'était pas très pratiquante mais les derniers mois avant son décès elle a pris pleinement conscience de ce qui allait lui arriver parce que sa mère était décédée au même âge. Depuis l'Allemagne elle m'a demandé de lui envoyer les enseignements de base car elle n'avait jamais pratiqué. Vous trouverez un texte sur mon site qui s'appelle « le fil rouge ». En fait ce texte est la transcription d'enregistrements que j'ai faits à l'époque pour elle afin qu'elle apprenne la base du Dharma. C'était d'abord transcrit en Allemand et ensuite traduit en Français. C'était le fil rouge des enseignements de base juste avant la mort. Ensuite elle a pu se libérer pendant six semaines de retraite dans notre monastère et cela s'est terminé six semaines avant sa mort. Elle est rentrée

en Allemagne pour aller à l'hôpital et elle y est restée jusqu'à la mort. Dans ces six semaines de retraite au monastère elle avait de fortes douleurs, à certains moments j'ai dû faire des injections intraveineuses de morphine et un soir où c'était difficile pour elle on m'a appelé avec la seringue. Elle se lève du lit, je la prends dans les bras, elle pleure parce qu'elle devait quitter ses deux enfants petits. Je l'embrasse, elle pleure sur mon épaule, ses yeux s'ouvrent et derrière moi, sur son autel elle regarde droit dans le visage de Tchenrezi sur une Thangka. A ce moment, en regardant dans les yeux de Tchenrezi elle est touchée par une telle compassion, elle reçoit une si forte compassion-amour que ses douleurs s'estompent. Je n'ai pas eu besoin de faire l'injection. A partir de ce moment-là, elle avait une si grande foi dans Tchenrezi et la force de faire cette prière pendant les deux mois qui lui restaient. J'étais tout jeune lama à l'époque, j'avais 36 ans et quand elle est décédée, je l'ai su et j'ai fait cette pratique dans les différents centres de méditation et j'ai pu aller voir lama Guendune qui la connaissait parce qu'elle avait passé ce temps dans le monastère juste avant. Elle avait reçu ses bénédictions. Et Guendune Rinpoche a dit qu'avec sa grande foi en Tchenrezi elle a pu aller en Déouatchène. Je le sentais dans la pratique, le troisième jour il n'y avait plus rien, elle était partie, il n'y avait que lumière et joie et je voulais avoir confirmation. Guendune Rinpoche qui voyait bien les êtres dans le Bardo m'a confirmé qu'avec cette pratique intensive pendant les dernières semaines, mois de sa vie, elle a pu faire la différence. J'étais très soulagé.

Guendune Rinpoché m'a dit aussi de dire aux gens que ce n'est pas facile. Elle avait cette bénédiction spéciale, le contact était fort, donc sa confiance était stable et cela lui a permis après une vie normale comme mère de passer dans la Terre Pure. Normalement il faut une vie entière de pratique de Tchenrezi, les prières d'Amitabha, de Déouatchène pour que cela puisse se faire. Je vous dis cela pour que vous voyiez de quoi nous parlons ici. Avoir cet élan de cœur avec la confiance en Tchenrezi, Amitabha, se laisser emporter par le Powa, se laisser guider. On peut se braquer aussi, ne pas être d'accord. On ne peut pas expédier les êtres en Déouatchène, il faut qu'ils soient d'accord et prêts. Il faut donc préparer notre courant d'être. Soit avec la pratique d'Amitabha ou Tchenrezi, soit avec Gourou Rinpoché, cela aide énormément.

Le Powa du Mahayana – le transfert graduel par la Boddhicitta avec les cinq forces

Maintenant j'aimerais pratiquer avec vous la troisième forme de Powa avec ce transfert graduel par la Boddhicitta. Le Powa du Mahayana avec les cinq forces. Etes-vous d'accord de vous imaginer d'être sur votre lit de mort ? Dans le lit du grand déménagement, on va lui donner un autre nom. N'ayez pas peur, cela se passera bien. C'est juste une contemplation-méditation pour vous donner un goût comment cela peut être si tout se passe bien avec une mort tranquille qui nous attend.

Méditation

Nous sommes dans notre lit, affaiblis, les organes ne fonctionnent plus bien... toujours plus faible... on peut à peine sentir son propre cœur battre ... des fois cela semble s'arrêter, cela reprend tout de suite, mais c'est faible. Les yeux sont fermés la plupart du temps... la respiration est un peu lourde, mais régulière.

Nos dernières réflexions sont de l'ordre du contentement, nous avons tout réglé, l'héritage ne pose plus de problème, nous avons fait la paix avec nos proches... nos proches nous ont dit qu'ils s'occuperont de tout, ils n'ont plus de questions à nous poser....

Nous pouvons laisser derrière nos biens, nos proches, et nous contemplons la lumière ... nous savons que chaque respiration nous approche exactement de notre mort qui est imminente et nous décidons de rester avec la Boddhicitta, avec et dans l'amour, dans la compassion, la réceptivité, dans l'ouverture du cœur, la sagesse, la compréhension pour tout ce déménagement et tout ce qui s'ouvre à l'avenir.

Nous faisons une prière à l'intérieure, silencieuse que la Boddhicitta soit mon guide, que l'amour soit mon guide... que l'ouverture soit toujours là. Et nous commençons à respirer, inspir, expir... en nous rappelant les enseignements essentiels du Dharma...

Pour le bien de tous, sans saisir, sans identifier... je prends l'expir comme un encouragement de lâcher prise, et l'inspir comme un encouragement à m'ouvrir à l'inconnu...

S'ouvrir à l'inconnu ... et lâcher sa propre importance pour le bien de tous...

Inspir – compassion, expir – amour et les pauses – sagesse ...

La compréhension de la nature illusoire de tous les phénomènes ...

Je m'ouvre à l'inévitable ... à chaque expir je sais que cela pourrait être le dernier ...

Avec une confiance profonde : je sais que je vais mourir, je m'ouvre aux qualités éveillées ... ce sont déjà ces qualités-là qui respirent ...

A un moment donné cela s'arrête, plus d'inspir ...

Et quelque temps plus tard, après la dissolution, phase blanche, rouge, noire .. la lumière, un moment d'inconscience, cela commence à bouger à nouveau ... cette dimension d'ouverture, de fluidité, amour et ressenti ... il y a un espace vaste sans centre ... lumineux ... confiance ... quand cela devient plus dynamique il y a des formes et des couleurs, des sons qui commencent à se dessiner dans ma conscience ... dans ce courant d'être ... et il semble y avoir une lumière intense et chaleureuse qui m'invite comme si les lumières étaient des mains qui se tendent vers moi, ce courant d'être ... cette conscience, ce courant d'être se laisse envelopper, guider par cette lumière ... une petite prière se formule : que le Bouddha et les êtres éveillés me guident vers l'éveil ... peut-être un mantra ... la prière que je pratiquais tout le temps ... revient – ou au moins son énergie, cela ne fait qu'intensifier la lumière ... invitation à se laisser glisser là-dedans, de plus en plus ... jusqu'à entrer dans cette autre dimension où tout est lumière, que le Dharma devient de plus en plus clair – tiens, c'est cela que les humains appellent la mort ? c'est le passage ... peu de pensées, l'esprit s'ouvre, reste calme ... il y a comme un regard du cœur qui se fait ... nous percevons d'autres présences, des densités, des champs enneigés qui peuvent se manifester, encore des lumières ... je m'habitue de plus en plus dans cette nouvelle ambiance dans cet environnement, on s'aperçoit que notre propre corps – ni homme ni femme – est fait de lumière... on peut regarder au travers ... des compréhensions s'élèvent de la non-substantialité ... de tout vécu... et voilà Et ainsi de suite ...

Le plus grand obstacle est la peur de l'inconnu et d'être distrait par des pensées d'attachement, d'aversion, par les peurs. Ce sont les grands obstacles. Si les pensées s'élèvent suite à des projections émotionnelles, il faut la force du rejet, de se détourner de cela et revenir vers les qualités du cœur. Le reste est aussi simple que s'endormir et se réveiller. Après, quand on se réveille, c'est similaire au matin, il ne faut pas se laisser

distraindre par les préoccupations, mais rester avec l'essentiel. C'est pourquoi il est si important le matin, avant de quitter le lit, avec les premiers mouvements mentaux, les prendre comme une pratique pour se tourner vers les qualités éveillées. Quand vous êtes dans cette première méditation, prière du matin, prise de refuge, après vous pourrez sortir du lit. Ensuite vous pourrez commencer votre méditation formelle. Utilisez ces premiers moments ! C'est le plus facile. Si vous êtes déjà emmêlés dans les projections, soucis, même avant de sortir du lit, vous avez fait déjà trois crises cardiaques parce que la vie est tellement difficile, si vous êtes déjà dans votre agenda avant de commencer la pratique, c'est inutile – restez avec l'essentiel !

On m'a demandé si on peut méditer au lit. Cela invite à la somnolence, ce n'est pas génial parce que dans ce même lit il y a votre vie sexuelle, votre vie de désir, vous regardez la télé ... que sais-je de votre lit ?

Donc, normalement ce n'est pas l'endroit idéal pour la pratique. Par contre si votre lit est un lieu de pratique, alors vous pouvez méditer dedans, même pour des sessions prolongées. Notre lit est notre endroit de méditation dans la retraite. On dormait et pratiquait sur le même siège. On se glissait simplement dans la position allongée et quand on commençait à méditer, on se redressait juste, c'était simple. Mais si cet endroit vous invite à d'autres préoccupations, s'il est imprégné des énergies émotionnelles, ce n'est pas le meilleur endroit pour continuer la pratique. Mais c'est toujours le meilleur endroit pour se tourner vers la Boddhicitta. Il n'y a pas mieux que l'endroit où nous sommes. Nous n'attendons pas de changer de lieu avant de développer la Boddhicitta, c'est clair ? Nous commençons tout de suite. Notre lit de mort sera peut-être un lit d'hôpital, avec beaucoup de soucis dans l'esprit des gens qui étaient là avant, ce sera notre endroit de pratique. Le Bouddha il y a 2500 ans parlait de quatre postures de méditation : allongé, assis, debout et en mouvement. Il voulait dire que toutes les postures conviennent à la pratique. Il est erroné de dire qu'il y en a une qui ne convient pas. Il faut juste avoir le temps de passer par l'opacité mentale et que l'esprit devienne clair. Ne pas se laisser prendre par la torpeur. Pour des personnes qui sont claires et qui viennent de se réveiller du sommeil de la nuit, il n'est pas problématique de faire quelques minutes de méditation avant de se lever parce que ces minutes représentent l'habitude à créer pour avoir la méditation qui démarre tout de suite dans le Bardo du devenir.

Maintenant pour l'accompagnement : votre accompagnement est aussi bien que votre propre pratique. Il n'y a pas de miracle. Vous ne pouvez pas mieux accompagner que ce qu'est votre propre développement spirituel. C'est le miroir. Si vous n'avez pas la confiance dans ce processus et dans l'au-delà, vous ne pouvez pas partager et inspirer cette confiance chez les autres. Pour être un bon accompagnateur, il faut clarifier toutes ces questions soi-même, avoir une méditation stable, quotidienne qui est facile à emporter avec vous sur le lieu d'accompagnement. L'hôpital, l'hospice, la maison... être capable de méditer partout, dans toutes les conditions. Méditer veut dire avoir une présence ancrée dans la Boddhicitta, l'amour, la compassion, l'ouverture, sagesse ... Les personnes ont besoin de cela quand elles sont devant la mort.

On m'a demandé si on pouvait faire des massages, toucher quelqu'un qui se prépare à la mort : oui, oui, vous pouvez ... n'hésitez pas à donner des massages. J'ai donné des massages des pieds à mes parents et à d'autres que j'ai accompagnés, ce n'est pas interdit. Il ne faut pas masser la tête forcément, parce qu'on a dit que pour la mort c'est important de quitter la vie par là. Ils ne sont pas encore morts, donc on peut offrir les soins, massages dont ils ont envie. Souvent les pieds sont froids, quel délice d'avoir un bon massage des pieds ou tenir la main, ou si c'est possible mettre une main sur le ventre, ou les deux mains de la personne ensemble avec notre main posée quelque part sur le cœur. Tout est bien. Seulement il est vrai qu'au moment de la mort, il vaut mieux énergétiquement diriger la conscience vers le haut. Si la chambre permet de faire

cela, je m'assois derrière la personne quand le dernier souffle vient. Elle n'est plus vraiment là, mais ressent ma présence. Ou je m'assois dans la partie haute de la personne et je la touche dans la partie haute. Énergétiquement les consciences lumineuses sont plus liées au chakra de couronne, ce qui n'est pas nécessairement le cas pour quelqu'un qui aurait pratiqué toute sa présence comme un corps de lumière, comme une divinité de méditation, un Bouddha, le centre de lumière dans ce cas peut être sous le nombril, dans le cœur ... il y a toutes les possibilités. Pour un être humain normal, on parle du haut et du bas. Le haut, c'est ce qui est positif et quand on parle du bas ce sont les forces qui nous tirent vers le bas, les émotions perturbatrices. Énergétiquement c'est cette image intérieure qui habite les personnes que nous accompagnons pour la plupart du temps. Pour respecter cela, on dit il faut partir vers le haut. C'est une manière différente de dire qu'il faut partir dans la vertu, l'ouverture, l'amour, les bénédictions. On dit toujours que les bénédictions viennent d'en haut, ce n'est pas vrai, elles viennent de la nature de l'esprit, mais lorsque l'on les symbolise, quand on les ressent énergétiquement, c'est comme si cela venait du haut, comme une douche, un courant qui passe du haut vers le bas. Normalement c'est représenté ainsi. Notre système énergétique travaille ainsi. Les bénédictions viennent en fait de tous les côtés, toutes les directions, du bas comme du haut, derrière, devant, droite, gauche ... Si l'atmosphère est imprégnée de bénédictions, elles viennent de partout. Ce n'est pas limité à la direction supérieure.

Sinon, imaginez-vous que nous recevons les bénédictions du haut, don du ciel : que font les gens d'Australie ? Ils sont en bas ... chez eux le haut c'est notre bas. Cela ne colle pas. Haut c'est juste une dimension énergétique de l'être, ce n'est pas géographique. Cela veut dire la vertu, la bonté, l'amour, l'inspiration, la lumière... parce que le soleil brille là-haut. Il ne brille pas sous nos pieds. Tout ce qui est spacieux, lumineux est associé avec le haut et notre système énergétique se fait de cette manière pendant toute notre vie. Nous respectons cela. Il ne faut pas crier si une infirmière vient faire quelque chose aux pieds. Elle touche votre chair, elle redresse peut-être la couverture ... il ne faut pas toucher en bas ... non, le plus important c'est l'amour avec lequel est fait le geste. Si les autres personnes, une famille est présente, vous ne pouvez pas les installer tous à la tête ... il y aura quelqu'un qui sera près des pieds... ce n'est pas grave, c'est l'amour qui compte. La présence du cœur et on peut gentiment - s'il y a encore de la communication avec la personne - lui dire de se diriger vers le haut, la lumière, elle le fera naturellement s'il y a cette confiance, ambiance d'amour, des états d'âme bénéfiques. Cela ouvre vers le haut. Vous pouvez aider un peu par exemple avec un autel, une représentation, une statue derrière la tête de la personne, mais le plus important pour la personne tant qu'elle a encore les yeux ouverts, c'est une représentation, une thangka en face d'elle, ce sera aux pieds, mais en haut pour qu'elle puisse regarder dans les yeux d'un Bouddha, d'un Christ, être inspiré, se fondre là-dedans... Cela est bien plus important que la direction spatiale. Il faut que cela puisse être vu. Pour une personne qui est couchée sur le côté, on mettra la statue sur le côté, ce sera là le bon endroit. Si elle n'aime pas les statues, on mettra un bouquet de fleurs, une bougie... quelque chose d'inspirant, symbolique.

Après la mort on fera attention de laisser la personne tranquille, plutôt une présence vers le haut du corps, derrière la tête, si possible évitez de toucher. Si cela convient, si vous avez l'impression que cela pourrait aider, il faudra suivre votre cœur... un toucher léger de la couronne, au niveau de la fontanelle... peut-être, mais je le fais rarement, ce n'est pas nécessaire. Les Tibétains mettent un onguent, une crème, une huile qui incite la conscience, le prana, l'énergie subtile à monter vers le haut. Ils ont ajouté à cette onction des aimants pour énergétiquement attirer la conscience. On peut aller loin...

Question : (inaudible)

Cela ne change rien, je ne vais pas substituer ce rituel par un rituel bouddhiste. Si vous faites cela, c'est bien, faites-le comme vous l'avez appris.

Dans notre tradition, on donne souvent des pilules dans la bouche, bénies par de grands maîtres ou dans de grandes cérémonies avec beaucoup de prières, un peu de sel de Guendune Rinpoche qui l'avait entouré pendant les 49 jours avant la crémation. Ce sont de petits gestes qui permettent de se connecter aux bénédictions. Cela aide la personne de faire les derniers processus, laisser derrière tout ce qui doit être laissé derrière. En passant du côté grossier de l'héritage, côté émotionnel, jusqu'à lâcher les identifications intimes. A ce moment, on est prêt.

Disons une demi-heure après, faites le nécessaire, vous pouvez laver la personne, enlever les instruments médicaux, si ce n'est pas déjà fait et si on vous le demande, on peut amener le corps dans une autre pièce si la pièce est nécessaire pour d'autres malades. On va éviter de bousculer le corps, c'est encore une période sensible où la conscience revient peu à peu dans le Bardo et une, deux ou trois heures après elle est déjà bien présente et vive, elle pourrait s'identifier aux maladresses que l'on fait avec le corps. Comme courant d'être, l'endroit où on a été le dernier jour avant la mort était un endroit auquel on s'est habitué. Si on pouvait mourir au même endroit où l'on séjourne pendant les trois jours suivants, où les proches feront leurs prières et diront aurevoir – ce serait le mieux. Mais s'il faut changer de pièce, il faut le faire. Si on doit l'amener à la morgue, on l'acceptera également. Cela n'a pas empêché notre ami **Jangchub** d'avoir toujours le cœur chaud dans la morgue à Clermont Ferrand et de rester dans la méditation. Je voudrais éviter que ceux qui sont proches du Bouddhisme soient perçus comme une secte, trois jours sans toucher ... ce n'est pas nécessaire. Ce que je vous dis c'est le résumé de beaucoup de discussions avec des maîtres et des lectures, études de textes ...

Questions

Participant/e : On propose souvent aux parents de prendre leur bébé dans les bras juste avant le décès et on le leur laisse plusieurs heures dans les bras. Est-ce que l'amour des parents et leur étreinte de l'enfant est salvateur parce qu'il est compliqué pour moi de les empêcher ...

C'est bien, plusieurs heures après le décès d'un bébé ?

Deux heures, on n'est plus obligé de les amener rapidement au reposoir, on peut les garder un peu, surtout en pédiatrie.

Je ne vois pas d'inconvénient.

Participant/e : Je me demande s'il faut une permission ? Comme médecin quand j'arrive je peux douter de moi, ce ne sont pas des personnes qui m'ont demandé pour donner de l'assistance et je me suis rendue compte que je ne fais rien, parce que j'ai peur de dépasser la volonté des personnes. Je pense que la question

est valable pour plusieurs personnes dans la salle ... comment fait-on avec le savoir qu'on a, ce qu'on a reçu, que peut-on faire avec ?

Tout devient délicat quand ce n'est pas bien préparé. Toi comme médecin, tu arrives dans le service d'urgence, la personne est mourante ou vient de mourir, tu sais beaucoup de choses qu'eux ne savent pas que tu es pratiquante et tu es dans un dilemme. Ce n'est pas un conseil à donner, mais il faut demander si ceux qui sont autour souhaitent plus de soutien et suivre ton intuition. Je comprends que normalement tu ne fais rien parce que la situation ne se prête pas à cela. Il y a une femme médecin inconnue qui arrive sur place et ... merci de constater la mort et au revoir. Elle aurait pu faire plus, elle est disponible. Tu fais avec toute cette intelligence émotionnelle et tu peux demander : est-ce que vous souhaitez que je reste pour un moment de silence avec vous... et dans ce silence tu peux faire ce que tu veux... une petite pratique, prière, demander un peu plus : est-ce que vous avez le souhait de garder le défunt encore une demi-heure ... on peut proposer... Sinon, on ne peut pas juste faire.

Finalement je me demande encore plus pour celui qui vient de mourir, pas tellement pour ceux qui sont autour, avec eux c'est facile, je sens directement. Mais le défunt ...

Quand j'arrive, je ne suis plus dans le rôle de médecin. Si moi j'arrive sur un lieu et ils ne savent pas que je suis un lama, je vais être assez courageux pour faire quelque chose pour celui qui vient de mourir parce que son bien domine. Mais si j'étais avec un rôle de médecin, cela me freinerait aussi beaucoup. Si j'arrive ainsi je peux faire quelque chose pour le défunt et presque décider pour eux : attendez un moment, on s'occupe d'abord de lui. Il faut avoir un peu de courage à ce moment. Je ne sais pas si je pourrais le faire dans ton rôle.

Je me dis souvent, j'ai failli emporter souvent cette douceur, importer ce respect, ne pas parler devant celui qui vient de décéder, faire l'examen en lui disant dans mon esprit : je vais faire l'examen, ne vous inquiétez pas, vous êtes déjà mort ... j'essaie de faire ces petits trucs, mais je me demandais si je pouvais aller un petit peu plus loin...

Cela, tu le sais mieux que moi ! Je t'encourage à aller un peu plus loin ! Mais je ne sais pas si c'est possible. Il ne faut pas que les gens se plaignent après.

J'aimerais répondre à une question encore : On m'a demandé si un animal qui est mourant et que l'on euthanasie, quelques jours avant la mort naturelle, est-ce que cet animal aura à vivre ces douleurs plus tard dans la vie suivante ?

Je ne peux pas le savoir, mais ce n'est pas l'animal qui nous a demandé de faire l'injection, comme il n'avait pas une attitude de vouloir éviter, je crois qu'il n'y a pas de conséquences karmiques importantes pour l'animal. Pour eux, cela ne fait pas beaucoup de différence, cela se termine avec une souffrance physique, ce n'est pas créé par le karma, l'émotion, c'est juste à cause de la maladie qu'il y a toute cette souffrance et cela se termine. Par contre, il faut l'accompagner, il faut faire en sorte que cela se passe pour l'animal sans cette peur de mort. Il y a des vétérinaires qui font cela très bien. Qui sont très doux, établissent une relation d'abord avec l'animal, font une anesthésie locale avant la seringue, pour que l'animal s'endorme progressivement et ait un passage sans être agressé. Il se peut aussi qu'il y ait la peur de la mort, de l'attaque

dans les yeux de l'animal et à ce moment, la dernière trace de cette vie est une grande peur. La peur de mourir, se sentir attaqué, ne pas pouvoir échapper et tout cela est fort. On essaie d'éviter cela. Si vous êtes dans cette situation, préparez bien le moment avec le vétérinaire pour que cela se passe dans la paix et dans l'amour.

Participant/e : pourriez-vous m'éclairer sur une croyance à propos du don d'organes. A-t-on besoin de leur énergie pour avancer dans les Bardos ?

Non, on n'a pas besoin d'avoir un corps intact pour pouvoir avancer sur le chemin d'éveil dans le Bardo. On peut être un soldat mutilé, qui a perdu des bras, jambes... cela n'empêche aucunement le trajet dans le Bardo parce que corps-esprit se sont séparés. L'esprit n'est plus lié au corps. C'est différent de ce que disent quelques prêtres peut-être. On n'a pas besoin d'un corps intact pour engendrer une résurrection. Pas besoin de ramasser les morceaux. Si une bombe nous fait exploser, c'est impossible ... Quand un courant d'être se lie pour la prochaine naissance avec le principe matériel, ovule, sperme, les deux ensemble ... à partir de là les énergies subtiles et l'esprit ne peuvent plus être différenciés. C'est différencié seulement dans la prochaine mort. Pendant notre vivant, là où nous sommes ici dans la salle, chaque mouvement mental de notre esprit est simultanément accompagné par un mouvement de l'énergie subtile. Et cette énergie subtile est entièrement liée à notre corps. Chaque mouvement de notre esprit entraîne en fait un petit changement subtil comme conséquence dans notre corps. On appelle cela le prana, énergie subtile. C'est indissociable pendant la vie et la vie commence avec les premières cellules qui se forment pour l'embryon. Ces énergies subtiles sont encore très peu développées quand nous avons seulement quelques centaines de cellules, mais dès que cela s'organise davantage, l'énergie subtile se manifeste plus subtilement en miroir de la subtilité de l'esprit. Dans la médecine bouddhiste, on indique que c'est l'esprit qui forme le corps au travers de l'énergie subtile. Et pendant que nous sommes liés, nous pouvons aussi avoir une influence énorme du corps et des énergies subtiles sur l'esprit.

Si vous devenez très fin dans votre perception, vous remarquez que votre état d'âme, votre façon d'être est influencée par de simples différences comme étendre une jambe. Ce que cela fait déjà pour l'esprit : plus de détente, de distraction, mais de toute façon cela ouvre et cela change quelque chose et si vous redressez la jambe vous remarquez que cela provoque tout de suite un changement au niveau méditatif. C'est ainsi pour tous les gestes, les postures, tout a une influence. Les températures, la nourriture, tout... les couleurs, tout ce qui est une expérience sensorielle, en passant par le corps a aussi une influence sur l'esprit. Cela agit dans les deux directions. Si l'on n'est pas bien assis sur sa chaise ou son coussin, le dos courbé, il est plus difficile de libérer la clarté. Quand on est trop tendu, c'est très difficile de développer un esprit ouvert, la détente. Tout a une influence. C'est pour répondre à une question sur l'imbrication de la conscience avec le corps physique.

Participant/e : le courant d'être est-il parcellisé, y a-t-il des compartiments, parcelles dans le courant d'être ?

Non, il n'y a pas de parcelles mais il y a dans le courant d'être des régions, pourrait-on dire, qui sont plus ou moins conscientes. Il n'y a pas de murs ou séparations, ce qui n'est pas conscient maintenant peut devenir conscient demain. Tout notre courant d'être, avec des impressions très fines, des traces du passé, peut devenir conscient. Un Bouddha pleinement éveillé devient conscient de nombreuses vies du passé, parce

que toutes les traces du passé deviennent conscientes. Mais pour nous, tout cela est comme une zone inaccessible. Comme dans un compartiment ailleurs ... On n'a pas les clés pour ouvrir ce tiroir alors qu'en fait il n'y a pas de tiroir. Il faut des conditions adéquates pour que cela puisse monter dans la conscience. Pour un être complètement éveillé, il n'y a plus de traces inconscientes. Tout est devenu conscient. C'est énorme, vous n'imaginez pas ... je crois. Pas seulement chaque mouvement actuel de l'esprit est conscient, mais aussi toutes les empreintes du passé, toutes ces forces qui œuvrent. C'est pour cela qu'on parle de la première terre d'éveil, du premier niveau. Guendune Rinpoche disait toujours que c'était comme une goutte d'eau comparée à un océan. Du premier niveau d'éveil jusqu'à la dixième terre de Boddhisattva. Il disait : et vous n'imaginez pas la dixième terre en comparaison avec un Bouddha, c'est encore une fois comme une goutte d'eau avec un océan. C'est difficile à imaginer à quel point notre esprit pourrait être clair. Être fin, sensible et ressentir pas seulement chez soi, mais chez les autres également. C'est pour répondre à cette question même si probablement ce n'était pas cela qui était visé.

Participant/e : des courants d'être peuvent-ils se reconnaître dans le Bardo ? Ou peut-être après le Bardo ?

Oui, les courants d'êtres se rencontrent. Quand le karma des courants d'être est très similaire, comme le nôtre, nos forces karmiques qui opèrent dans notre esprit, sont si proches que nous avons la possibilité de nous voir, nous toucher, nous comprendre. Ce qui devient plus difficile quand notre karma, nos forces qui travaillent sur nos actes et pensées du passé sont très différents. Les êtres peuvent se rencontrer quand il y a proximité de vision du monde, mais ne vont pas se voir quand ils sont dans des façons de voir très différentes. C'est la raison pourquoi on parle des six royaumes que j'ai évoqués ce matin. Je disais qu'il y en avait qui étaient plus proches de nous et d'autres qui étaient plus lointains. Ceux qui sont loin ont une vision tellement différente que nous n'avons pas la capacité de nous adapter à leurs vibrations. Oui, on peut se rencontrer mais ne pensez pas que l'on va nécessairement se reconnaître. Les identités qui sont liées à notre corps, notre sexe, notre nationalité sont parties. Nous ne parlons pas de langues différentes dans le Bardo, c'est une communication du cœur. On lit les pensées. On se reconnaît par affinité. Il y a une proximité, mais nous ne saurons pas forcément qui sont nos grand-mères. C'est pareil pour Déouatchène, ne pensez pas que vous allez retrouver votre fille, maman. Elles vous attendent quelque part mais seulement si la conscience des vies antérieures des deux côtés est présente. C'est pourquoi on ne parle pas d'âme qui passe d'une existence à l'autre. Une âme stable avec une identité stable que l'on pourrait reconnaître sûrement. Ce courant d'être est dynamique et change. Au niveau de ce qui est stable, nous sommes tous pareils, c'est la même nature d'esprit, nature de Bouddha, mais les ondulations pourrait-on dire, de notre karma, de nos préférences, aversions, de notre vécu du passé - cela donne des colorations personnelles qui changent, qui ont déjà évolué dans cette vie et qui évolueront davantage. L'âme n'est pas quelque chose de stable, mais dynamique parce que c'est notre individualité qui est en train de se former, de changer sous la force de notre vécu, de nos rencontres, nos grandes joies, déceptions. Cela continue à évoluer, c'est pourquoi on parle d'un courant d'être au lieu d'âme, il ne faut pas penser que le concept d'âme et courant d'être pourraient se substituer. L'idée chrétienne, si j'ai bien compris, est plutôt stable et passe d'une vie ici auprès du Christ ou Dieu et reste stable. Du point de vue bouddhiste, c'est toujours évolutif. Il n'y a rien de stable dans notre individualité, tout est dynamique. Il y a évolution, il y a apprentissage, certains aspects se développent plus et cette individualité ne cesse pas, non, c'est seulement que cela devient des Bouddhas différents. Sans souffrance, sans attachement, mais chaque Bouddha est différent, mais s'ils enseignent la même chose. Ils se manifestent différemment dans le monde à cause de leurs souhaits, prières qu'ils ont faits sur le chemin en rencontrant différentes situations, et donc ils se sont formés différemment.

Si vous avez rencontré comme moi un certain nombre de maîtres assez réalisés, vous voyez qu'ils sont tous différents, comme nous, mais il y a quelque chose qui est pareil, c'est qu'ils ne souffrent pas émotionnellement. C'est génial, ils sont libres. Mais leur activité dans le monde, leurs préférences de goût ... c'est différent. Ils ont des présentations du Dharma qui diffèrent, le contenu profond est le même. L'individualité se libère de ce qui crée de la souffrance, ils deviennent de plus en plus éveillés, mais ce n'est pas pour cela qu'ils deviennent pareils. Ne pensez pas que nous allons être comme ces statues de Bouddha, Guru Rinpoché. Ils ont déjà commencé, il y en a qui ont la plume un peu cassée, leur individualité commence déjà. C'est assez récent, mais ils sont sur le chemin. Il y en a qui n'ont plus de rouge, le chapeau a souffert, quand c'est ainsi, la vie nous influence et influence aussi le Bouddha. Même si nous avons la même forme, sur ce fond se travaillent les différentes situations et c'est évolutif. Dans cinq vies, imaginez-vous ! La transformation que nous avons pu vivre... L'âme individuelle de notre vie présente ...difficile à connaître son futur. Il faut être un Bouddha pour voir la suite des événements, l'évolution...

Je pense que c'était une clarification importante. Vous n'avez pas besoin de me croire. Je vous décris comment je vois les choses. Quand j'ai appris, je n'ai pas cru totalement mes maîtres, tant que je peux, je vérifie toujours.

Dans cette évolution, il y a des êtres qui développent de grandes qualités et quand ils naissent au monde, les parents ou l'entourage remarquent qu'ils sont un peu spéciaux. On les appelle « enfants cristal, indigo ou millénial » - l'ésotérisme peut dire ce qu'il veut, c'est juste un karma un peu plus spirituel et, espérons, avec une motivation de Bodhicitta de vouloir être au service du monde. Ces enfants ont besoin d'être soutenus pour que leur capacité puisse être bénéfique. On les appelle des Tulkous, des émanations. Ce sont des êtres - s'il s'agit véritablement de pratiquants du passé qui ont déjà une réalisation - qui reviennent de leur propre gré, et non pas parce qu'ils sont obligés de revenir. Ils ont le souhait d'aider. Je parle de tulkous, pour ces enfants mentionnés, je n'en sais rien. Si un enfant est doué, cela ne vient pas seulement de l'ADN des parents, cela vient aussi du passé de cet enfant qui a pu avoir ce genre d'ADN pour se manifester dans le monde. Sachez que l'ADN, c'est du karma. Le karma se manifeste dans l'ADN par ce qui vient ensemble du côté homme, père et côté femme, mère. C'est exactement la définition comment le karma se manifeste dans le corps. Dans le corps se joignent les deux lignées de transmission, maternelle et paternelle. Et en plus il y a déjà des impulsions, intuitions, expériences dans ce courant d'être qui se joignent à cela. Cet ensemble donne un être humain. Et il y a bien sûr aussi des différences. Il faut s'occuper de chaque enfant de manière individuelle.

J'ai tourné la feuille à l'envers. Mon père à la fin de sa vie lisait le journal comme cela pendant une heure et il ne voyait rien... Je deviens aveugle, c'est sûr.

J'adore cela : un papier vide !

La dynamique de l'esprit

Tout notre esprit est continuité, ce n'est pas un aspect de notre conscience qui serait responsable de la continuité de maintenant jusqu'à demain, jusqu'à la vie prochaine ... C'est tout l'esprit qui est la continuité. Dans notre esprit il n'y a rien de statique. Même la mémoire est dynamique. Tout est dynamique. Les

impressions du passé nous influencent de manière dynamique. Ce n'est pas comme un courant de conscience qui porterait de petits bateaux statiques pour les amener dans la prochaine vie. Tout fait partie de ce courant. Si vous regardez dans votre esprit, ce qui semble être stable dans la mémoire : vous voyez de suite que la mémoire est dynamique. Elle se refait en remémorant et nos souvenirs changent tout le temps. Regardez par vous-même, cela peut s'expérimenter par la méditation. Il faut que l'esprit soit clair, mais il n'y a rien qui reste immobile, cela n'existe pas. Même ce qu'on appelle la nature non-changeante de l'esprit, la dimension de cette conscience intemporelle, est aussi dynamique. Elle vibre de la dynamique de la force vitale. Elle fait que l'esprit, la conscience peut à tout moment percevoir, penser. Des fois cela semble être stable, par exemple on a cette impression quand on est devant un mur blanc comme dans le zen. C'est très stable. Après un certain temps, on se rend compte que cela change tout le temps. Que voir est un processus, quand je te regarde par exemple, je ne te regarde pas une fois, je te regarde, regarde, regarde Et voilà et dès que tu souris, je m'en aperçois. On est présent, présent, présent Tout le temps et dès que quelque chose bouge, il y a un événement, je le perçois. L'esprit est dynamique, même quand il semble être en paix. Même quand je semble rester, il y a une vigilance, présence, conscience dynamique. Il n'y a pas de moment stable.

Participant/e : Peut-on faire appel à des êtres éveillés, résidant dans la Terre Pure ou dans les autres Royaumes pour aider un défunt à trouver le chemin ?

Tout à fait. C'est ce qui est à faire. Vous pouvez faire appel, vous n'avez pas à faire le travail vous-même si c'est trop, mais vous pouvez faire appel. Ils réagissent. Il y a une réponse. Faites ceci, c'est pareil dans toutes les traditions, dans le Christianisme il y a les anges, les Dakinis dans le Bouddhisme et des êtres éveillés comme Tchenrezi, Amitabha – ils ont tous des courants d'êtres incroyables qui travaillent avec eux. On peut faire appel à eux. Cela fonctionne si notre cœur est pur et cela fonctionne d'autant mieux si notre vie est basée sur la vertu, un esprit d'amour, de respect envers autrui. Ce genre d'appel dépend un peu de notre propre force antérieure. On dit toujours pureté, mais finalement cela veut dire si la Boddhicitta est vraiment active à ce moment-là et s'il y a une force positive qui nous entoure : un petit appel – et cela marche de suite. Il n'y a pas besoin de lancer de grands appels, faire beaucoup d'efforts, c'est le moi qui est entendu dans la pratique spirituelle. Les prières n'ont pas besoin d'être avec les mains serrées, des sourcils qui se lèvent, je prie ainsi quand je n'ai pas confiance. On peut se détendre. La prière vient du cœur, le cœur est complètement tourné vers ce qui est le contenu de notre prière, nous sommes dans la confiance qu'eux n'ont pas besoin d'être pressurés, recevoir du stress de notre côté. Ils ne réagissent pas à cela. L'intention de prière, toute sincère, suffit.

C'est le moi qui est dans le manque de confiance, qui insiste ... Dans la prière on peut savoir quand on a assez prié : c'est quand notre vision antérieure a changé. Là, nous avons assez prié. Nous commençons normalement la prière dans un état d'esprit un peu serré, limité. On prie, par exemple Guru Rinpoche et le moment où notre vision du monde change, et on commence à voir le monde avec les yeux de la confiance, de l'amour, avec les qualités éveillées, c'est là où notre propre vision a changé de petite, étroite vers une vision large de confiance et d'amour. On ne voit plus de problème, on voit juste avec le cœur éveillé. Là, c'est bon. Parce que notre propre esprit a changé. Nous sommes prêts à faire le nécessaire. Si vous voulez avoir une mesure combien il faut prier : chaque fois jusqu'à ce que notre vision ait changé pour une vision pure. Une vision éveillée. Vous verrez de quoi je parle. C'est très tangible. Des fois on prie, on prie ... cela ne change pas. A d'autres moments, une prière, quelques mantras et cela s'ouvre tout seul on pourrait dire.

Si vous avez l'habitude de vous ouvrir par la prière cela arrive plus vite. Parce que à l'intérieur il n'y a pas la grève, on ne squatte pas l'endroit où pourrait s'installer la bénédiction. Ainsi cela devient plus facile. Quand on prie et on squatte en même temps, imaginez combien de temps vous pouvez prier. On invite, n'ouvre pas la porte, on invite, on n'ouvre pas la porte... D'accord ?

Conclusion

Nous avons commencé ce que j'appelle la grande finale, la fin de notre stage, il nous reste une heure. Les questions sont sans fin ... nous avons vu beaucoup de sujets. L'ensemble est devenu assez clair et c'est peut-être devenu aussi clair autour du sujet de la mort, la pratique se découvre, toute la pratique du Dharma est là... finalement il n'y a même pas de mort, mais la pratique continue tout le temps. On peut utiliser cela comme une inspiration pour la pratique continue dès aujourd'hui. Ou si vous avez déjà une pratique, de la stabiliser et renforcer. Si vous voulez être bien préparé à la mort, à ce grand déménagement : pratiquez ...Préparez-vous ! Après ce sera plus facile. Vous allez aussi mieux accompagner les autres.

Ecouter juste l'enseignement, même si c'est beau, cela part très vite. Attendez deux ou trois jours et la vague est passée. Par votre propre pratique vous allez maintenir le courant de bénédiction. S'il n'y a pas de pratique, vous allez le perdre. Qu'est-ce que j'appelle pratique : Ce que nous avons partagé ; commencez avec, je ne sais pas ce que vous faites dans votre vie. Pour ce qui est de la pratique de la méditation, les enseignements principaux sont donnés à Lenzkirch en mai et en août. Vous pouvez participer, c'est une transmission très claire de toutes les étapes de la méditation Mahamoudra. Cela développe la compréhension de la sagesse profonde, compréhension de la nature de l'esprit. C'est le pourquoi de la pratique de Mahamoudra qui nécessite au minimum une heure de méditation par jour. Sinon, on n'arrive nulle part. Si on ne pratique pas entre les stages, on a chaque fois un peu plus d'informations qui seront toujours moins intégrées parce qu'il n'y a pas la base de notre propre expérience. Donc, si cela vous intéresse vraiment de faire ce chemin d'éveil, il est dans la pratique personnelle. Vous avez compris aussi que la pratique personnelle, ce n'est pas le moi, le *Je* qui pratique. C'est une pratique d'abandon, d'ouverture, d'amour, de compassion... laissez la place aux qualités... laissez la place aux Bouddhas, mais ce n'est pas un Bouddha qui prend la place en nous, c'est le Bouddha en nous qui se révèle en nous. Utilisez toute la journée pour pratiquer. Commencez le matin si possible avec les premières pensées dès que vous êtes réveillé-e, tournez votre esprit vers ce qui est le plus important et puis, après les premiers gestes de la journée, une pratique formelle, ce sera bien, si votre vie le permet. Ensuite, continuez toute la journée, pratiquez de manière différente, dans le contact avec les autres, au volant, sur le vélo, en faisant vos courses... et quand vous revenez le soir, peut-être la première pratique est d'être relax sur la chaise ... c'est bien, tant que vous ne faites rien, c'est bien !

Quand vous êtes reposé, après le repas, s'il y a encore un peu d'énergie, méditez à nouveau de manière un peu plus formelle et il y a les dernières minutes de pratique avant le sommeil pour s'entraîner à la mort, pour quitter cette vie. Comme on quitte cette journée, on se détend complètement et on peut utiliser cela comme une préparation à la mort, en utilisant les cinq forces, en s'ouvrant à la Bodhicitta avec chaque inspir, chaque expir ... la pratique la plus simple. Pendant la journée, Tchenrezi, *om mani padme houn*... peut-être une prière d'aspiration à Guru Rinpoché... vous avez beaucoup de méthodes différentes. En plus vous avez votre prière de cœur pour quelques-uns parmi vous. Mais il faut faire ... Les résultats vont être là, s'il y a la continuité de la pratique avec le cœur.

Ce qui a été important pour moi pendant ces quatre jours, c'est de vous donner une compréhension de ce grand déménagement et des implications, la possibilité de renaissance, de se diriger vers une Terre Pure comme Déouatchène... possibilité de revenir en tant qu'humain, avec la conscience qui se dirige consciemment vers une activité de Bodhisattva dans cette vie, si jamais on se sent prêt. Sinon il vaut mieux d'abord s'entraîner davantage dans une Terre Pure comme Déouatchène.

Ne pensez pas que la pratique dont je vous parle soit un devoir. Vous n'avez pas besoin de pratiquer pour moi. Ce n'est pas un devoir pour le professeur ... C'est juste que vous allez être de plus en plus triste si vous ne pratiquez pas, parce que plus vous entendez, plus l'écart avec votre expérience va s'agrandir. Au lieu d'entendre beaucoup et réaliser peu, il faut réduire cet écart jusqu'à ce que vous n'ayez plus beaucoup de questions auxquelles vous ne pouvez pas répondre par votre expérience. C'est seulement grâce à la pratique que vous allez réussir cela. Le plus grand regret que j'ai vu au moment de la mort, c'était des personnes qui avaient compris il y a longtemps ce qu'ils devraient vivre et faire et qui ne l'ont jamais fait.

J'ai accompagné un homme, multimillionnaire, qui a mangé plusieurs fois avec le Dalai Lama, qui a rénové des monastères en Asie, qui était un grand bienfaiteur du Dharma, mais qui n'a pas du tout pratiqué. Cet homme était si tourmenté sur le lit de mort ... juste pour vous dire... ce sont de grands regrets d'avoir été aussi proche, toujours encouragé à la pratique, mais jamais mis en œuvre, toujours le business... des dons qui créent du mérite, mais cela ne suffit pas. Il faut appliquer soi-même le Dharma que l'on entend.

Donc, en résumé : que faut-il faire ? Appliquer ce que vous avez compris. Pas plus. Mettre en application votre propre compréhension. Celle d'aujourd'hui, pas moins, pas plus. Pas la mienne, pas la compréhension de votre voisin, juste la vôtre... Et là vous allez être heureux, vous n'aurez pas de regrets au moment de la mort. C'est une tâche qui rend heureux, le faire c'est comme disait une personne hier : on ne va plus procrastiner... On va faire maintenant et on va vivre ce soulagement de faire le nécessaire, pas plus tard, pas demain. Votre vie sera heureuse, et à votre mesure... On peut dire à votre compréhension, vous ne suivez pas la compréhension de quelqu'un d'autre. Ce qui a fait tilt aujourd'hui ou les derniers jours, le déclic que vous avez eu, c'est cela qu'il faut mettre en application.

Questions

Participant/e : Nous avons parlé du royaume animal, j'entends aussi parler du règne végétal, quelle est sa place dans le Bouddhisme ?

Je ne sais pas si les plantes sont très croyantes, mais du temps du Bouddha, on faisait preuve de grand respect envers les plantes dans le Bouddhisme. Le Bouddha interdisait à ses moines de couper un arbre sans besoin, marcher sur les feuilles de riz sans besoin...et de marcher entre les plantes si possible, tant il y avait de respect vis-à-vis du vivant. C'est la vie, mais ta question est peut-être plutôt : est-ce que ce sont des êtres vivants, des courants d'êtres ? Et là, les maîtres ne parlent jamais d'une plante comme pouvant s'incarner comme un animal ou un être humain. C'est la vie, mais pas une vie qui aura une conscience qui produit de la souffrance pour soi-même ou qui pourrait s'éveiller, se libérer de la souffrance. La définition est simple : une conscience qui peut s'éveiller doit pouvoir prendre des décisions et une plante ne prend pas une décision

d'ouvrir ses fleurs ou de les fermer ; elle s'ouvre avec la lumière et se ferme pendant la nuit – ou inversement. Cela suit un rythme de la nature sans qu'il y ait une décision éthique. Il n'y a pas de décision de nuire ou d'être bénéfique, de changer vers la droite, la gauche ... toutes ces décisions d'un être qui déterminent sa voie ne semble pas exister chez les plantes. C'est la vie et on respecte la vie, on respecte les arbres, les plantes sans les exploiter. Quelque chose d'important : dans les arbres et chaque arbuste, habitent d'autres êtres, des attributs qu'on donne parfois aux plantes sont en fait des réactions des êtres qui vivent dans les plantes. Cela crée parfois de la confusion. La plante toute seule, sans être habitée, est différente de la plante habitée. Il y a aussi des rochers qui sont habités. Il y a des minéraux qui ne semblent pas vivre autant que les plantes, mais là aussi il faut regarder avec un œil très affiné. Il n'y a que les théosophes qui parlent du fait qu'on pourrait renaître en tant que plante. Sinon cela ne semble pas faire partie des options de renaissance pour nous.

Il y a eu des discussions pendant 2500 ans pour définir la limite : où est-ce qu'il y a encore une vie qui peut s'éveiller, ou où est-ce qu'il y a simplement la vie. Cela fonctionne dans des rythmes très réceptifs, très en résonnance avec nous et le reste, mais sans cette capacité de se décider et d'évoluer. Je crois que c'est encore une zone de recherche. La plupart des enseignants bouddhistes seront d'accord probablement avec ce que je vous ai expliqué.

Participant/e : Si je fais des souhaits pour renaître en Déouatchène, imaginons que cela fonctionne et que je sois en Déouatchène... mais ensuite ? Une fois que le courant d'être arrive en Déouatchène, quel sera le but ensuite ?

Comme dans toutes les entreprises : soit tu deviens chef, soit tu es renvoyé ailleurs ... Je ne blague pas ! Tous ceux qui sont en Déouatchène et qui ne deviennent pas chef, vont se manifester ailleurs comme Boddhisattvas dans différents univers, mais quelques-uns parmi nous devons prendre le relais et nous occuper de ceux qui sont en Déouatchène. Dans les explications de Karma Chagme sur Déouatchène on parle d'un moment dans le futur très lointain – trop pour donner des chiffres – où Amitabha passera encore au-delà de cela, dans une ouverture où il ne va plus s'occuper de Déouatchène. A ce moment, Tchenrezi deviendra le chef de Déouatchène, de Sukhavati. Et dans un temps très lointain, Tchenrezi aussi ne conservera pas cette fonction et passera dans une ouverture encore plus grande et Vajrapani va prendre le relais. Le rôle de ces trois est déjà défini. Et dans un futur encore plus lointain Vajrapani passera aussi au-delà. Et le commentaire dit : à ce moment, ce sera à toi, lecteur du commentaire, de prendre le relais. Vous voyez que tout est dynamique, même Amitabha est dynamique. On ne fige rien, on est dans ce processus de s'ouvrir et on ne posera pas de limites, on ne va même pas dire qu'on ne pourrait pas être le/la chef de Déouatchène un jour.

Participant/e : Ma question concerne la pratique de ce matin où il fallait se visualiser sur son lit de mort et il y avait l'expir qui correspondait au lâcher prise en accord avec tout ce que nous avons fait avant, mais je ne me souviens plus de l'inspir.

L'inspir correspond au lâcher prise. Ce n'est pas figé, j'avais dit je crois : l'inspir correspond à l'ouverture vers l'inconnu. Sourire à ce qui vient. C'était juste symbolique. On peut aussi s'ouvrir à l'inconnu avec l'expir. C'est vrai pour l'inspir et l'expir, il faut laisser entrer ... et laisser aller ... c'est une nécessité.

Participant/e : J'aimerais avoir quelques précisions. Nous parlons depuis quatre jours dans les enseignements que tu nous donnes de la fameuse ouverture du cœur. Qu'est-ce qu'on sent exactement quand cette ouverture du cœur se fait ? Est-ce que c'est quelque chose qui est palpable, ressenti physiquement, est-ce que cela fait émaner une joie intérieure, amplifier notre dévotion ... les trois en même temps ?

Cela peut être physique tant que nous avons un corps. Sinon c'est un langage figuratif, symbolique, il n'y a pas de cœur dans le Bardo. L'ouverture du cœur sera une ouverture à ce qui est, au partage, la joie quand tu es ouvert aux bénédictions... le courant d'être n'est pas fermé, il est interactif, ne se crispe pas ; finalement « ouverture » est un synonyme pour être libre de souffrance, d'angoisse – ce qui ferme le cœur. Comme tous les mots cela joue avec le contraste et le plus grand contraste qu'on peut vivre, c'est quand on était très fermé avant, très angoissé et là cela s'ouvre, on ressent au niveau de la poitrine, au centre une ouverture. Grâce à ce contraste, l'ouverture du cœur est un terme qui nous parle beaucoup. Quand on est habitué à l'ouverture du cœur, on ne la ressent plus. Ce n'est plus une expérience en soi. C'est juste une fluidité, une souplesse de l'esprit.

Participant/e : Quand vous avez parlé de la perception des souffles subtiles, on est encore sur la forme, la sensation ?

On est encore avec ce corps, c'est cela que tu veux vérifier ? La question derrière c'est : est-ce qu'il y a des énergies subtiles s'il n'y a pas de corps ?

La question est dans la temporalité de l'expérimentation. On expérimente cela juste après les perceptions grossières ?

Au moment des perceptions grossières et simultanément, il y a déjà ces changements dans l'énergie subtile. Ce n'est pas après, c'est simultané. On ne peut pas percevoir sans que quelque chose change dans nos énergies. Tu peux te l'expliquer avec tes connaissances biologiques, neurologiques. Pour voir, il faut que les neurones soient actifs. La conscience auditive, visuelle travaille. C'est déjà un changement au niveau des énergies subtiles. Cela s'explique très facilement. Si cela ne marche pas, s'il n'y a pas changement, information qui passe par les neurones, dépolarisation, il n'y a pas de perception. C'est toujours simultané. Mais bien sûr il y a des énergies subtiles qui ne sont pas directement liées à notre système nerveux. Elles passent par d'autres canaux, comme les méridiens dans l'acupuncture pour donner un exemple.

Pareil, c'est immédiat. Ce n'est pas d'abord perception grossière, après changement subtile – on pourrait le dire à l'envers : d'abord changement subtile et ensuite perception grossière. Si on veut créer un ordre, ce serait à l'envers. Souvent avant qu'il y ait perception consciente, il y a changement subtile de nos énergies qui nous font remarquer qu'il y a eu un événement, quelque chose à remarquer.

Et donc il s'agit d'être dans cet instant entre l'énergie subtile et la sensation grossière.

Il suffit que tu sois ouvert et réceptif, tu verras que cela se fait tout seul. Il n'y a pas besoin de te mettre entre quelque chose, c'est incroyable à quel degré notre conscience est capable de ressentir à différents niveaux en même temps. Ce n'est pas un moment après l'autre, comme quelques bouddhistes nous le font croire. En fait on travaille sur différentes dimensions en simultané.

Participant/e : Comment peut-on se situer par rapport à la pratique des vœux de Boddhisattva lorsqu'on la reçoit en cadeau ?

Où est la difficulté ?

Quand je l'ai reçue, je n'ai pas fait la demande, je l'ai reçue quand même...

Tu ne l'as pas demandée ?

Non, on te l'offre, je te donne ... voilà ce que l'on m'a dit. Et j'étais ...

Tu n'as aucune obligation, si ce n'est pas toi qui les as pris, qui les a voulus, tu ne les as pas. On ne peut pas te donner des vœux juste comme cela. C'est comme cela que tu peux te situer. Si tu as envie de les reprendre un jour, tu le feras de ton propre chef, on ne peut pas te dire : prends, mange ...

En même temps, c'était très fort parce que quand je les ai reçus, c'était un grand maître, j'étais effondrée pendant deux heures après à l'extérieur.

Ce n'est pas bien. Même si c'est un grand maître, ce n'était pas juste dans ton cas. Il a certainement voulu te faire un cadeau, que la Boddhicitta s'installe profondément en toi, mais il a créé de la confusion parce que ce n'est pas ainsi que les vœux se prennent. Ils se prennent toujours par une réflexion préliminaire qui mûrit, jusqu'au point on ne peut plus faire autrement que se décider à prendre cette décision.

Tu sais, les vœux de Boddhisattvas veulent dire que tu seras mariée à tous les êtres. Un Boddhisattva appartient à l'éveil de tous les êtres. Il se dédie avec corps-parole-esprit pour toujours servir l'éveil de tous. Cela doit être une décision qui vient de nous-mêmes, cela m'a pris – en étant inspiré par la Boddhicitta – cinq ans avant de m'engager avec les vœux de Boddhisattva avec Kalou Rinpoché. Et je savais, parce que j'avais bien contemplé cela avant, qu'à partir de ce moment, ma vie ne m'appartenait plus. Ma femme avait déjà pris les vœux de Boddhisattva bien avant, elle aussi est tombée dans une situation où elle était très motivée, mais elle a reçu les vœux du refuge et les vœux de Boddhisattva dans la même cérémonie. C'est fort. Elle est toujours nonne bouddhiste, lama, cela tient. Mais ce n'est pas un cadeau pour tout le monde. Tu peux regarder, tu les mets à plat, tu dis : ce n'était pas un engagement que j'ai pris comme il faut, c'était un peu un cadeau forcé, je regarde où j'en suis. Ce qui est vraiment ma position. Le peu que je ressens à ce propos, c'est que tu as une posture de Boddhicitta, tu souhaites être là pour les autres, mais voilà, peut-être les vœux sont un peu trop grands. Regarde et donne-toi à nouveau la possibilité de grandir à ton rythme. Cela te convient ? C'est difficile à faire.

Quand je les ai reçus, j'ai tout de suite senti que c'est une énorme responsabilité que l'on me donnait.

Oui, c'est un mariage forcé, mais pas valable. Si tu as besoin de cela dans le futur, tu peux venir me voir. Tu respectes ce maître, tu vois qu'il était bien motivé, il ne voulait pas te faire du mal, il pensait faire le plus grand cadeau de ta vie, avec un peu de forcing cela passera mieux... mais ce n'est pas ainsi. Tu es restée un peu bloquée. Sors de là, mets ces vœux de côté et après tu réfléchis doucement... ce qui te convient.

Participant/e : Concernant la pratique du Powa avec le om mani padme hounng. Quand je le fais et que je me relie à Tchenrezi, je développe la compassion, l'amour, et avec Phakya Rinpoché nous avons appris à redescendre avec le tiglé et je pense que j'ai dû oublier une partie, parce que je suis restée avec Tchenrezi et après j'ai juste compris qu'il fallait qu'on dédicace pour tous les êtres. Est-ce que je dois redescendre ou est-ce que je peux rester le temps que je sens, et simplement juste passer pour finaliser ce moment par la dédicace.

A la fin de la pratique il faut que tu sois redescendue dans ton corps de maintenant, il n'est pas question de rester ailleurs. Le mieux est lorsque tu entres dans la façon d'être de Tchenrezi, que ce Tchenrezi se fonde complètement dans ton corps et ensuite tu fais la dédicace.