

Le Précieux Ornement de la Libération Gampopa

Partie III - Chapitre 3

La Condition : L'Ami Vertueux.

I) Raison de sa nécessité

- 1) Justification selon les textes.
- 2) Justification selon la logique.
- 3) Justification par des exemples.
 - a) Il est comme un guide.
 - b) Il est comme une escorte.
 - c) Il est comme un passeur.

II) Différentes catégories d'Ami Vertueux.

- 1) Un être ordinaire.
- 2) Un Bodhisattva de haut niveau.
- 3) Le Nirmanakaya du Bouddha.
- 4) Le Samboghakaya du Bouddha.

III) Leurs caractéristiques:

- 1) Du Bouddha
- 2) Des Bodhisattvas de haut niveau
 - Leurs 10 pouvoirs
- 3) Un être ordinaire
 - Avec 8 qualités
 - Avec quatre qualités
 - Avec deux qualités

IV) Les Moyens de s'en remettre à lui.

- 1) Par respect, hommages et services;
 - 2) Par la dévotion et l'aspiration;
 - 3) Par l'assiduité dans la pratique
- _Moyens de recevoir les enseignements

V) Les Bienfaits de s'en remettre à un ami vertueux.

Troisième Partie

Chapitre 3

La condition¹ de l'Éveil : L'ami vertueux²

La condition de l'Éveil : L'ami vertueux

Il est dit :

La condition c'est l'ami vertueux.

Bien que nous puissions avoir cet excellent support, à cause de nos tendances anciennes à agir de manière négative il nous serait difficile de nous engager dans la voie de l'Éveil si nous n'y sommes pas encouragés par la condition qu'est un ami vertueux. C'est pourquoi il nous faut nous appuyer sur un ami vertueux.

La façon de le faire est résumée en cinq points:

1. Les raisons;
2. Les catégories;
3. Les caractéristiques de chacun;
4. Les moyens de les suivre;
5. Les bienfaits.

I - LES RAISONS DE SUIVRE UN AMI VERTUEUX

Pour montrer qu'il est nécessaire de suivre un ami vertueux, nous aurons recours 1-aux écritures; 2-au raisonnement et à 3-diverses comparaisons.

1-Justification par les écritures

On lit dans la *Prajnaparamita* abrégée :

Les bons disciples qui ont du respect pour les maitres spirituels³
Prennent toujours appuis sur des maitres intelligents.
Parce que c'est de cela que proviennent toutes les excellentes qualités.

Et dans la *Prajnaparamita en huit mille stances* :

Ainsi, le grand bodhisattva qui veut devenir bouddha dans l'Éveil insurpassable et sublime doit d'abord approcher un ami vertueux, le respecter et l'honorer.

¹ ལྷོན་ Kyèn : la condition; la ou les causes secondaires qui rendent le résultat possible.

² དགེ་བའི་བསེལ་མ་གཞིན་ Guéwei: de la vertu ché-nyèn: proche, ami.

³ ལྷ་མ་ Lama.

2-Justification par le raisonnement

La raison pour laquelle une personne qui veut atteindre l'omniscience doit s'en remettre à un ami vertueux est qu'il ne sait pas de lui-même ce qu'il faut faire pour réunir les accumulations et purifier les voiles.

L'exemple qui le confirme est les bouddhas des trois temps, l'exemple inverse celui des bouddhas pour soi.

Pour expliquer cela: Pour que nous puissions obtenir le parfait état de Bouddha il nous faut compléter les accumulations de mérite de conscience primordiale. Les moyens de les réunir dépendent de l'ami vertueux. De même les moyens pour abandonner entièrement les passions et les voiles masquant ce qui est à connaître dépendent de l'ami vertueux.

3-Justification à l'aide de comparaisons

L'ami vertueux est comparable à: 1_À un guide lorsque l'on s'engage sur une route inconnue, 2_à une escorte lorsque l'on voyage en territoire dangereux et 3_à un passeur alors que l'on va franchir un grand fleuve.

1_ *L'image du guide*

Sans guide sur une route inconnue, on risque de prendre la mauvaise direction, de s'écarter de la bonne voie ou de se perdre. Avec un guide, ces dangers disparaissent et l'on peut se rendre à destination sans gaspiller ses pas. De même, pour s'engager sur la voie de l'Éveil insurpassable et atteindre la bouddhité, en l'absence de guide, autrement dit, sans un ami vertueux adepte du Grand Véhicule, on court le danger de prendre la mauvaise direction des *tirthikas*, de dévier vers la voie des auditeurs ou de s'égarer sur celle des bouddhas-par-soi. Si l'on associe avec un ami vertueux qui est semblable à un guide on ne prendra pas de mauvaise direction, on ne sera pas dévié ni égaré et l'on parviendra à la cité de l'omniscience.

On lit dans la Vie de *Shrisambhava* :

L'ami vertueux est comme un guide, car il nous conduit sur la voie des vertus transcendantes.

2_ *L'image de l'escorte*

Lorsque l'on voyage sans une escorte dans une région dangereuse où sévissent des brigands ou des animaux sauvages nos richesses, notre corps ou notre vie peuvent être en péril. Si l'on est assisté par une puissante escorte on ne sera pas exposés à ces périls.

De même, une fois engagé sur la voie de l'Éveil, si, pour accumuler mérites et conscience primordiale et atteindre la cité de l'omniscience, on n'est pas escorté par un ami vertueux, on risque de se faire dépouiller de la richesse de ses mérites par les brigands intérieurs: les émotions négatives et pensées, et les brigands extérieurs: démons et faux guides. On risque de perdre la vie en les mondes heureux. C'est pourquoi il est dit :

Si la bande de brigands des émotions négatives
En trouve l'occasion, elle s'emparera des mérites
Et tranchera la vie en les mondes heureux.

Si l'on ne se sépare pas de l'ami vertueux qui est comme une escorte on ne perdra pas la richesse des vertus ni la vie en les mondes heureux et l'on parviendra en la cité de l'omniscience.

Ainsi dans *La Vie de Shrisambhava* il est dit :

Tous les mérites du bodhisattva sont protégés par l'ami vertueux.

De même que la *Vie de la laïque Achala* :

Comme ils nous conduisent tous jusqu'à l'omniscience les amis vertueux sont comme une escorte.

3_L'image du passeur

Lorsque nous devons traverser un grand fleuve et que nous n'avons pas de passeur, même si nous avons un bateau il se peut que nous ne parvenions pas à l'autre rive; nous pouvons couler ou être emportés par le fleuve. Si nous savons un passeur nous pourrions parvenir à l'autre rive grâce à son application.

De même, au moment de traverser l'océan du Samsara, si nous n'avons pas un ami vertueux qui est comme un passeur, même embarqué sur le navire du saint Dharma on risque de sombrer dans le samsara ou d'être emporté par son courant. Il est dit:

Sans rameur la barque n'atteindra pas l'autre rive;
Même pourvu de toutes les qualités,
Sans maître spirituel, on n'atteint pas la fin du devenir.

Par contre, si l'on s'en remet à l'ami vertueux qui est comme un passeur, on franchira l'océan du samsara et l'on parviendra à l'autre rive du Nirvana.

C'est pourquoi le *Soutra en forme d'arbre* dit :

Parce qu'il nous fait franchir le grand fleuve du samsara,
L'ami vertueux est comme un passeur.

C'est pourquoi il faut s'en remettre à l'ami vertueux qui est semblable à un guide, à une escorte ou à un passeur.

II - LES QUATRE TYPES D'AMIS DE BIEN

L'ami vertueux peut être: 1-un être ordinaire; 2-un bodhisattva ayant atteint une terre sublime; 3-un bouddha en Corps d'Apparition; ou encore, 4-un Bouddha en corps de jouissance.

Ces différents cas sont en relation avec notre situation personnelle. Ainsi, lorsqu'on est débutant, on est incapable de suivre un Bouddha ou un bodhisattva des terres sublimes. On prend alors pour ami vertueux un être ordinaire. Lorsqu'on a éliminé la plupart des voiles karmiques, on est en mesure d'avoir pour ami vertueux un bodhisattva des terres sublimes. A partir de la « grande voie d'accumulation; », on peut avoir pour ami vertueux un Bouddha en corps d'apparition; une fois qu'on a atteint l'une des terres sublimes, on peut avoir pour ami vertueux un Bouddha en corps de jouissance.

Parmi ces quatre quel est celui qui a la plus grande bonté pour nous?

Au début, alors que nous sommes prisonniers dans l'obscur cachot du karma et

des passions, on ne peut pas s'en remettre aux amis vertueux précédents; on ne peut même pas voir leur visage! Une fois que nous avons rencontré un ami vertueux qui est un être ordinaire et que, grâce au flambeau de ses instructions, on pourra voir la voie, on pourra également rencontrer les amis vertueux précédents. C'est pourquoi celui qui a vraiment la plus grande bonté est l'ami vertueux qui est un être ordinaire.

III - CARACTÉRISTIQUES DES DIFFÉRENTS AMIS VERTUEUX.

1) Parce qu'un un bouddha a abandonné les deux types de voiles il possède la suprême renonciation; parce qu'il possède les deux types de connaissance il a la suprême conscience primordiale.

2) Pour les amis vertueux qui sont des bodhisattvas des grandes terres les abandons et la réalisation de la conscience primordiale augmentent de la première à la dixième Terre.

Particulièrement, à partir de la huitième terre, les bodhisattvas possèdent dix pouvoirs leur permettant de prendre soin des autres : 1-Le pouvoir sur la vie; 2-sur l'esprit; 3-sur les objets; 4-sur le karma; 5-sur la naissance; 6-de l'aspiration; 7-des souhaits; 8-des miracles; 9-la conscience primordiale; 10-le pouvoir sur le Dharma.

1-Le pouvoir sur la durée de la vie leur permet de rester vivants aussi longtemps qu'ils le désirent ; 2-Le pouvoir sur l'esprit, d'entrer dans l'état d'absorption de leur choix ; 3-Le pouvoir sur les objets, la capacité de faire pleuvoir sur les êtres d'innombrables objets de valeur ; 4-Le pouvoir sur le karma, de transformer les circonstances dans lesquelles un karma particulier devrait être vécu: le monde, le pays, le type d'être, le lieu de naissance, etc. ; 5-Le pouvoir sur la naissance: ils peuvent reprendre naissance dans le monde du Désir sans jamais perdre leur concentration et, une fois nés, de ne pas être contaminés par les défauts de ce monde ; 6-Le pouvoir de aspiration est la capacité de transformer à sa guise l'eau, la terre etc.; 7-Le pouvoir des souhaits est celui de pouvoir faire d'excellents souhaits pour soi et les autres et que ceux-ci se réalisent véritablement. 8-Le pouvoir sur les miracles est de pouvoir accomplir d'innombrables prodiges pour inspirer les êtres. 9-Le pouvoir de la conscience primordiale est de connaître à la perfection les choses, leur sens, les mots appropriés avec l'assurance parfaite de pouvoir les expliquer ; 10-Le pouvoir sur le Dharma est la capacité d'exposer, au moyen de mots, de phrases et de stances, en n'importe quelle langue, les enseignements des sutras et autres textes en disant juste ce qui convient, et de telle manière qu'un seul et même discours soit compris dans la langue de chacun et le satisfasse entièrement selon ses dispositions d'esprit.

3) L'ami vertueux ordinaire est caractérisé par huit, quatre ou deux qualités.

1-Pour le premier cas, citons les *Terres des bodhisattvas* :

S'il possède huit qualités particulières, le bodhisattva est un ami vertueux accompli. Quelles sont ces huit qualités ? 1° il possède la discipline des bodhisattvas; 2° il a beaucoup étudié les textes de la voie des bodhisattvas; 3° il en a réalisé le sens; 4° il a de la bonté; 5° il est intrépide; 6° il est patient, 7° il ne se lasse jamais et 8° il est éloquent.

2-Le deuxième cas est ainsi décrit dans *l'Ornement des soutras* :

Immensément érudit; il tranche les doutes;
Ses paroles méritent d'être retenues;
il montre les deux natures,
Tel est le parfait guide bodhisattva.

Parce qu'il a beaucoup étudié, ses enseignements sont très étendus; Parce que sa compréhension est vaste il tranche les doutes des autres; Parce qu'il accomplit les œuvres des êtres saints, ses paroles méritent d'être retenues; Parce qu'il explique la nature des passions et de ce qui est parfaitement pur.

3-Quant à l'ami vertueux ordinaire doté de deux qualités, la *Marche vers l'Éveil* dit de lui :

L'ami vertueux connaît toujours le sens du Grand Véhicule;
Et, même au prix de sa vie, n'abandonne pas
la suprême discipline des bodhisattvas.

Il est donc versé dans le Grand Véhicule et observe les vœux des bodhisattvas.

IV - LES MOYENS DE S'EN REMETTRE À LUI.

Une fois qu'on a trouvé un tel ami vertueux, il y a trois manières de le suivre : 1- en l'honorant et en le servant; 2-par la dévotion et le respect; 3-par la pratique et l'application.

1-L'honorer et le servir:

1° On l'honore en se prosternant devant lui; en se levant dès qu'il apparaît, en s'inclinant à son passage; en le gardant à sa droite; en lui parlant avec respect et au moment opportun; en le contemplant souvent sans jamais se lasser, etc. L'exemple à suivre pour ce faire est la conduite du jeune marchand Sudhana avec ses amis de bien.

Dans le *Soutra en forme d'arbre* il est dit :

Ne te lasse jamais de contempler les amis de bien!
Demande t'on pourquoi?
Parce qu'il est difficile de voir un ami vertueux;
ils apparaissent rarement et il est difficile de les rencontrer.

2° On s'en remet à lui par le service, en lui présentant, en accord avec le Dharma, des objets tels que de la nourriture, des vêtements, un lit, des sièges, des remèdes, des richesses etc., sans considérations pour son corps ni sa vie. Suivant l'exemple de la manière dont *Toujours en Larmes* a suivi son ami vertueux.

Dans la *Vie de Shrisambhava*, il est dit :

L'Éveil des Bouddhas est obtenu par le service à l'ami vertueux.

2- S'en remettre à lui par la dévotion et le respect

Considérons notre ami vertueux comme le Bouddha lui-même; ne désobéissons à aucune de ses instructions; soyons à son égard remplis de dévotion, de respect et de foi, à l'image du grand pandit Naropa pour son ami vertueux Tilopa.

On lit dans la *Mère des Vainqueurs* :

Avec sincérité et engagement développe le respect envers l'ami vertueux!
De plus, lorsque l'ami vertueux s'engage dans les moyens habiles, rejetant toute attitude inappropriée il faut au contraire développer encore plus de respect à l'exemple de la biographie du roi Anala..

3- La façon de s'en remettre à lui par la pratique et l'assiduité.

Pratiquer avec assiduité l'écoute des enseignements de l'ami vertueux, la réflexion (sur leur sens) et l'entraînement (à les appliquer). C'est ce qui réjouira le plus l'ami vertueux.

Dans l'*Ornement des soutras* il est dit :

Pratiquer conformément à ce qu'il enseigne
Est ce qui le réjouit le plus.

Si l'on réjouit l'ami vertueux on obtiendra l'état de Bouddha.

Dans la *Vie de Shri-sambhava* il est écrit:

Si l'on réjouit l'ami vertueux on obtiendra l'Éveil de tous les bouddhas.

Pour requérir les enseignements de l'ami vertueux on procédera en trois étapes: la préparation, la partie principale et la conclusion. En préliminaire on fera la requête avec l'esprit d'éveil. En partie principale on fera la requête en se considérant comme un malade, l'ami vertueux comme le médecin; le Dharma comme un médicament et la mise en pratique assidue du Dharma comme le traitement qui va remédier à la maladie. Pour conclure on évitera les défauts du récipient percé, du récipient inversé et du récipient contenant du poison.

l'étape finale consiste à éviter les « trois défauts du réceptacle » : le défaut du réceptacle renversé, le défaut du réceptacle percé et le défaut du réceptacle contenant du poison".

V. LES BIENFAITS DE S'EN REMETTRE À UN AMI VERTUEUX;

Ils sont décrits dans la même *Vie de Shrisambhava* :

Fils de Noble Famille,

Le bodhisattva parfaitement pris en charge par un ami vertueux ne tombera pas dans les mondes inférieurs;

Le bodhisattva parfaitement protégé par un ami vertueux ne tombe pas entre les mains d'amis néfastes;

Le bodhisattva parfaitement gardé par un ami vertueux ne se détournera pas du grand véhicule;

Le bodhisattva parfaitement pris en charge par un ami vertueux passera entièrement au-delà des êtres ordinaires.

Et dans la *Mère des Vainqueurs* :

Le grand bodhisattva parfaitement pris en charge par un ami vertueux atteindra rapidement le parfait état de Bouddha insurpassable et sublime.

(Ici se termine) le troisième chapitre du Précieux ornement de la Libération (qui traite) de l'ami vertueux.

QUATRIÈME PARTIE

La méthode : Les instructions de l'ami vertueux

La méthode : les instructions de l'ami vertueux

Les instructions (de l'ami vertueux) constituent la méthode.

Nous détenons la cause première de l'Éveil : la nature de bouddha. Or, nous sommes passés d'une vie à l'autre depuis des temps sans commencement et il nous est arrivé de gagner une précieuse existence humaine et de rencontrer la cause circonstancielle de l'Éveil, un ami vertueux. Pourquoi donc avons-nous été empêchés, jusqu'à présent, de devenir bouddhas ? Parce que nous sommes tombés sous l'emprise des quatre obstacles à la bouddhité. Quels sont ces quatre obstacles ? L'attachement aux expériences de cette vie, l'attachement au bonheur du devenir, l'attachement à la paix du nirvana⁴⁰ et l'ignorance des moyens d'atteindre la bouddhité.

Comment lever ces quatre obstacles ? En écoutant les instructions d'un ami vertueux et en les mettant en pratique.

Quelles sont ces instructions ? Il y en a quatre :

- La méditation sur l'impermanence
- La méditation sur les maux du samsara et sur le fruit des actes
- La méditation sur l'amour et la compassion
- La production de l'esprit d'Éveil

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

2-La méditation sur les maux du samsara et sur le fruit des actes est le remède à l'attachement au bonheur du devenir.

3-La méditation sur l'amour et la compassion est le remède à l'attachement au paisible bonheur du nirvana.

4-Quant aux enseignements sur la production de l'esprit d'Éveil, ils remédient à notre ignorance des moyens d'atteindre la bouddhité.

Tout est inclus dans ces enseignements, de la prise de refuge à la méditation sur l'irréalité du soi des individus et des choses, ou encore, tout ce qui relève des cinq voies et des dix terres de l'Éveil. Certains de ces enseignements servent de support à la production de l'esprit d'Éveil, d'autres en expliquent la finalité, d'autres encore traitent de la production de l'esprit d'Éveil proprement dite, des préceptes qui s'y rattachent, de ses bienfaits ou de son résultat. Il n'est donc pas un seul aspect du Grand Véhicule qui ne se trouve inclus dans la production de l'esprit d'Éveil.

Or, le dépositaire de toutes ces instructions n'est autre que l'ami vertueux. Le *Soutra en forme d'arbre* déclare :

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

Et : L'omniscience repose sur les instructions de l'ami vertueux.

Le Précieux Ornement de la Libération

Gampopa

Partie IV - Chapitre 4

La Méditation sur l'Impermanence

Les quatre signes de l'impermanence

- 1) Tout ce qui a été accumulé sera dispersé
- 2) Tout ce qui a été élevé s'écroulera
- 3) Tout ce qui a été réuni sera séparé
- 4) Tout ce qui est né va mourir.

I] Les différents Aspects de l'Impermanence

II] Comment Méditer sur l'Impermanence

1] L'Impermanence de l'Univers

1) L'Impermanence Grossière

Destruction de l'Univers par le feu; l'eau, le vent.

2) L'impermanence subtile

Les quatre saisons; le soleil et la lune; de chaque instant.

2] L'Impermanence des êtres que l'Univers contient.

1) L'impermanence des autres

Tous les êtres des trois mondes sont permanents

2) Impermanence de soi

1_ L'examen de ce que je suis

- 1-Méditer sur la mort;
- 2-Méditer sur les signes de la mort;
- 3-Méditer sur le courant de la vie;
- 4-Méditer sur la séparation.

Neuf manières de méditer sur la mort:

1_ La mort est certaine

1. Il n'y a personne qui ne soit mort;
2. Le corps est un composé;
3. Le temps qui nous reste diminue à chaque instant
_Images de: la flèche; du courant; du condamné.

2_ Son heure est imprévisible

1. La durée de la vie n'est pas fixée;
2. Le corps n'a pas de substance;
3. Les causes de mort sont nombreuses.

3_ Rien ne sert à la mort:

1. Ni les aliments;
2. Ni la famille ni les amis;
3. Ni même le corps.

2_ Les leçons à tirer de l'impermanence des autres.

III] Les Bénéfices de la méditation sur l'impermanence.

Chapitre 4

La Méditation sur l'impermanence

Pour commencer voici d'abord les explications pour la méditation sur l'impermanence, remède à l'attachement aux expériences de cette vie.

D'une manière générale, tout ce qui est composé est impermanent.

Ainsi que le Bouddha le dit:

_Ô moines, tous les composés sont permanents.

Si l'on demande: _Comment sont-ils permanents?

-Ce qui est accumulé, finalement s'épuise; -ce qui a été élevé, finalement s'écroulera; ce qui s'est rencontré, finalement, se séparera; -Ce qui vit, finalement mourra.

Dans les *Chapitres dits intentionnellement* il est dit:

 Tout ce qui a été réuni, à la fin, s'épuisera;
 Ce qui est élevé, à la fin, s'écroulera;
 Ce qui est rencontré, à la fin, sera séparé;
 Ce qui vit, à la fin, mourra.

Comment méditer sur l'impermanence?

On peut résumer en trois points:

- 1] Les différents aspects de l'impermanence
- 2] Les façons de méditer sur l'impermanence
- 3] Les bienfaits de la méditation sur l'impermanence

1] LES DEUX ASPECTS DE L'IMPERMANENCE

1_Extérieurement, l'impermanence du contenant qu'est l'univers;

2_Intérieurement l'impermanence de son contenu, les êtres vivants.

 1_L'impermanence de l'univers extérieur a deux subdivisions:

- 1a) l'impermanence grossière et
- 1b) l'impermanence subtile.

 2_L'impermanence des êtres vivants qu'il contient a également deux subdivisions:

- 2a) l'impermanence des autres et
- 2b) l'impermanence de soi.

2] COMMENT MÉDITER SUR L'IMPERMANENCE

1a) *L'impermanence grossière de l'univers*

Depuis le mandala du vent, à la base, jusqu'au niveau (des dieux) de la quatrième concentration il n'y a rien qui soit de nature permanente, consistante, immuable.

Parfois, (les mondes) qui se trouvent au-dessous des dieux de la première concentration sont consumés par le feu ; parfois ceux qui se trouvent au-dessous des dieux de la deuxième concentration sont emportés par l'eau et parfois, tout ce qui se trouve en dessous des dieux de la troisième concentration est détruit par le vent.

Lorsqu'il y a la destruction par le feu il ne reste même pas de cendres comme du beurre consumé.

Lors de la destruction par l'eau il n'y a pas le moindre résidu comme du sel dissout dans l'eau.

Lors de la destruction par le vent il ne reste plus rien comme de la cendre emportée par le vent.

On lit dans *l'Abhidharma* :

Pour sept destructions par le feu
Il y en a une par l'eau;
Lorsqu'il y en aura eu ainsi sept par l'eau
Il y en aura encore sept par le feu
Pour finir tout est détruit par le vent.

Le monde de la Quatrième Concentration n'est détruit ni par le feu, ni par l'eau, ni par le vent. Il se détruit de lui-même lorsque les êtres qu'il contient sont morts et l'on quitte. *L'Abhidharma* dit :

Ils sont impermanents, car leurs palais,
Ainsi que leurs occupants, paraissent et disparaissent.

Il est donc certain que notre monde actuel sera détruit par le feu.

Dans le *Soutra requis par le laïc Viradatta* il est dit:

Au terme d'un kalpa, notre univers,
Qui a l'espace pour nature, redeviendra espace.
Le mont Mérou lui-même sera détruit et entièrement consumé

1b) *L'impermanence subtile*. Il y a:

- 1-l'impermanence dans le changement des quatre saisons;
- 2-l'impermanence dans le lever et coucher du soleil et de la lune;
- 3-l'impermanence de chaque instant.

1-Quand arrive le printemps, le sol s'attendrit, sa couleur vire au rouge, et la végétation bourgeonne. Mais cela ne dure pas. Avec l'été, la terre humide se pare de vert, arbres et plantes se couvrent de feuilles. Mais de nouveau tout change. Avec l'automne, le sol durcit et prend une couleur ocre ; arbres et plantes portent leurs fruits. Cela aussi est impermanent et s'achève. Puis vient l'hiver, la terre gèle et se fait blanchâtre, les plantes sèchent et cassent. Et cela aussi change et se termine.

2-L'impermanence et le changement nous sont encore montrés par le lever et le coucher du soleil : lorsque le soleil paraît, le monde s'illumine et se révèle. Puis la nuit tombe, plongeant toutes choses dans les ténèbres.

3-L'impermanence de chaque instant désigne le fait que, d'instant en instant, l'univers n'est plus le même. Les choses semblent rester les mêmes mais insensiblement deviennent autre comme pour une cascade.

2_ L'impermanence des êtres qui peuplent l'univers

2a) L'impermanence des autres

Tous les êtres des trois mondes sont éphémères.

L'Immense Déploiement déclare :

Les trois mondes sont impermanents comme les nuages dans le ciel.

2b) Notre impermanence personnelle

Moi aussi je n'ai pas le pouvoir de rester il faudra que je parte.
Reconnaissons cela à partir de:

2b1) L'examen de ce que je suis;

2b2) En faisant la relation avec ce que sont les autres.

2b1) l'examen de ce que je suis

Examinons-nous-en:

2b1a) méditant sur la mort;

2b1b) en méditant sur les caractéristiques de la mort;

2b1c) en méditant sur l'épuisement de la vie;

2b1d) en méditant sur la séparation.

2b1a) **Méditer sur la mort** c'est penser: Je ne pourrai pas rester longtemps en ce monde; il me faudra partir pour le suivant.

2b1b) **Méditer sur les caractéristiques de la mort**: Cette vie qui est la mienne va s'épuiser; Ma respiration va s'arrêter; ce corps sera un cadavre; cet esprit va devoir partir et errer ailleurs.

2b1c) **Méditer sur l'épuisement de la vie** c'est penser: Depuis l'année dernière jusqu'à maintenant un an a déjà passé et la vie est d'autant plus courte; depuis le mois dernier jusqu'à aujourd'hui un mois a passé et ma vie est d'autant plus courte; entre hier et aujourd'hui un jour a passé et ma vie est d'autant plus courte; depuis un moment à maintenant c'est un instant qui a passé et ma vie est plus courte d'un instant.

Dans la *Marche vers l'Éveil* il est dit :

Le jour et la nuit ne durent pas;

Cette vie toujours diminue;

Et ensuite n'augmente pas;

Comment alors ne mourrais je pas?

2b1d) **Méditer sur la séparation** c'est penser: Les compagnons, amis, richesses, mon corps que je value tant ne vont pas rester pour toujours; nous serons rapidement séparés.

La Marche vers l'Éveil :

Ne comprenant pas
Que je dois laisser tout derrière moi...

Ou encore la méditation sur la mort en neuf points:

- 1-Il est certain que je vais mourir;**
- 2-Le moment de la mort est incertain;**
- 3-À la mort il n'y a rien qui nous accompagne.**

1-La certitude de la mort à trois aspects:

- 1a) Parce qu'il n'y a personne qui ne soit mort dans le passé;
- 1b) Parce que le corps est un composé;
- 1c) Parce que la vie diminue chaque instant.

1a) La mort est certaine parce qu'il ne reste personne du passé qui ne soit mort:

Ashvaghosha dit:

Sur la terre ou dans les cieux,
A tu déjà vu quelqu'un qui soit né et ne soit pas mort?
L'as-tu entendu? En as-tu même douté?

Les rishis eux-mêmes, doués de pouvoirs miraculeux et d'une clairvoyance insondable, n'ont pu fuir en une terre d'immortalité; ni acquérir un état libre; tous sont morts; alors que dire de nous?

Il est dit:

Les grands rishis à la quintuple voyance,
Bien qu'ils que volant au loin dans le ciel,
N'ont pu se rendre en un domaine d'immortalité!

Mais ce n'est pas tout : Si les nobles Bouddhas-par-soi, les grands auditeurs et les arhats eux-mêmes finissent par abandonner leur corps, (cela s'applique) d'autant plus à nous.

Dans les *Chapitres dits intentionnellement* il est dit:

Si même les Bouddhas-pour-soi
Et les auditeurs des Bouddhas
Doivent abandonner leur corps,
Que dire des êtres ordinaires ?

Et ce n'est pas tout; si les sublimes et parfaits corps d'émanation des Bouddhas ornés des signes et marques, à la nature adamantine, doivent laisser leurs corps, (cela s'applique) d'autant plus à nous.

Ashvaghosha demande :

Puisque même le Corps des Bouddhas
Paré des marques majeures et mineures,
Ce Corps de de nature adamantine est impermanent,
A plus forte raison celui du commun creux comme un bananier!

1b) La mort est certaine parce que le corps est un composé.

Comme tous les composés sont impermanents, tous les composés ont la nature de la destruction.

Dans *les Chapitres dits intentionnellement* il est dit:
Hélas ! Les composés sont impermanents,
Sujets à la naissance et à la destruction.

Ainsi ce corps n'étant pas un incomposé, comme c'est un composé qui est impermanent la mort est certaine.

1c)-La mort est certaine parce que la vie s'épuise d'instant en instant.

À chaque instant qui passe nous sommes plus proches de la mort. Même si ce n'est pas évident de même qu'une flèche lancée avec force, ou une cascade tombant d'une falaise, ou un condamné conduit vers le lieu de l'exécution, la vie passera rapidement.

Dans le premier exemple, lorsqu'un puissant archer a décroché une flèche elle file rapidement vers la cible sans un instant d'arrêt; de même sans un instant de pose, la vie file vers la mort.

Le puissant archer ayant lâché la corde
La flèche lancée file sans arrêt vers la cible;
Il en va de même pour la vie des hommes.

Dans le deuxième exemple de la cascade qui se précipite d'une falaise sans le moindre arrêt, la vie humaine se dissipe sans que l'on puisse l'arrêter.

Dans *la Dharani du précieux pinacle de la grande assemblée* il est dit:

Amis, la vie passe rapidement
Comme l'eau tombe d'une falaise,
Les êtres infantiles n'en sont pas conscients,
Ignorants, ils sont enivrés de vaines réjouissances.

Dans *les Chapitres dits intentionnellement* il est dit:
Comme le courant d'un grand fleuve,
La vie s'écoule sans retour.

Dans le troisième exemple chaque pas du condamné le conduit plus proche du lieu d'exécution; il en est de même pour notre vie.

Dans le *sublime Soutra de l'arbre* il est dit:

Comme (pour) le prisonnier conduit vers l'exécution,
Chaque pas nous rapproche de la mort.

Et les *Chapitres dits intentionnellement* :

A l'exemple du condamné à mort
Dont chaque pas le rapproche de l'exécution
De même pour la vie humaine.

2-L'incertitude du moment de la mort a trois aspects:

- 2a) La (durée) de la vie est incertaine;
- 2b) Le corps n'a pas d'essence.
- 2c) Parce que la mort peut avoir beaucoup de causes.

2a) Bien que dans les autres mondes la vie des êtres a une durée fixe dans notre monde, Dzambouling, la durée de la vie est incertaine.

Dans l'Abhidharma il est dit:

Ici elle est incertaine;
À la fin (du cycle) elle dure 10 ans;
Au début elle est incalculable;

Comment est-elle incertaine?

Dans Les *Chapitres dits intentionnellement* il est dit:

Certains meurent dans le ventre de leur mère,
D'autres à la naissance;
Certains quand ils savent tout juste ramper,
D'autres quand ils peuvent courir,
Certains jeunes, d'autres vieux,
D'autres encore dans la force de l'âge,
Mais peu à peu tous s'en vont.

2b) Le corps n'a pas d'essence: Ce corps composé de 36 substances impures ne contient pas la moindre essence solide.

Dans la *Marche vers l'Éveil* :

Mentalement, ouvrons progressivement
La peau, la chair et les os,
Avec le scalpel de la connaissance
Ouvrons également les os et examinons:
Quelle essence y a-t-il ici?
Contempler ainsi.

2c) Les facteurs de mort sont nombreux: Il n'y a rien qui ne puisse devenir un facteur de mort pour soi et tous les autres.

Dans la *Lettre à un ami* :

Comme cette vie aux nombreux maux,
Est impermanente comme une bulle d'eau
Sur laquelle souffle le vent;
Il est merveilleux qu'ayant inspiré puis expiré
On se réveille encore en vie!

3- À la mort il n'y a rien qui nous accompagne.

3a) La nourriture et les richesses ne nous accompagnent pas;

3b) Amis et proches ne nous accompagnent pas;

3c) Notre propre corps ne nous accompagne pas.

3a- La nourriture et les richesses ne nous accompagnent pas:

Dans *Marche vers l'Éveil* il est dit:

Ayant obtenu de nombreux biens
Et en ayant profité pendant longtemps;
Comme dépouillé par des voleurs,
C'est nu et les mains vides que je pars!

Non seulement les biens ne nous accompagnent pas à la mort mais ils nous nuisent dans cette vie et les suivantes.

Elles nous nuisent dans cette vie parce qu'il nous faut lutter pour les obtenir, nous souffrons de les protéger des voleurs et en devenons esclaves. Dans le futur la maturation de ces actes nous fera aller dans les mondes inférieurs.

3b) Les amis et les proches ne nous accompagnent pas;
Dans la *Marche vers l'Éveil* il est dit:

Quand vient le moment de la mort,
Les enfants ne te protègent pas ;
Ni les parent ni les proches,
Ne seront un refuge pour toi.

Non seulement les amis et les proches ne nous accompagnent pas à la mort mais ils nous nuisent dans cette vie et les suivantes.

Ils nous nuisent dans cette vie parce que nous souffrons beaucoup de la peur qu'ils ne meurent, tombent malades ou échouent. Dans le futur la maturation des actes (commis pour eux) nous fera aller dans les mondes inférieurs.

3c) Notre propre corps ne nous accompagne pas: -Ni ses qualités -ni sa nature ne nous accompagnent.

-Même puissant et forts nous ne pourrons repousser la mort; même rapides à la course nous ne pourrons pas échapper à la mort; même érudit et éloquent les argumentations ne suffiront pas. C'est comme le soleil qui se couche derrière une montagne; personne ne peut l'arrêter ni le retarder.

-Le corps lui-même ne nous accompagne pas

Dans la *Marche vers l'Éveil* il est dit:

Ce corps que tu as formé à grand-peine
Que tu as vêtu et nourris,
Il ne t'accompagnera pas.
Il sera mangé par les rapaces ou les chiens,
Il sera consumé par le feu flamboyant,
Il se décomposera dans l'eau
Ou enterré dans un trou profond.

Non seulement ce corps ne nous accompagne pas à la mort mais il nous nuit dans cette vie et les suivantes.

Dans cette vie nous souffrons beaucoup parce que nous ne supportons pas d'être malades, nous ne supportons pas le chaud, nous ne supportons pas le froids, nous ne supportons pas la faim, nous ne supportons pas la soif, nous avons peur d'être battus, peur d'être tué, peur d'être attachés, peur d'être assassiné! Dans le futur les actes (commis pour lui) nous feront aller dans les mondes inférieurs.

2b2) Faire une relation avec ce que sont les autres.

Chaque fois que -nous voyons quelqu'un mourir; chaque fois que -nous en entendons parler; ou que -nous y pensons: l'appliquer à soi et y méditer.

-Si l'on voit une personne mourir l'appliquer à soi: Que ce soit un proche ou quelqu'un d'autre, d'abord il est vigoureux, il a le teint éclatant, il se sent bien et ne pense pas à la mort. Mais voici qu'une maladie mortelle le frappe et que sa vigueur l'abandonne. Il ne peut plus même s'asseoir, son visage perd tout éclat,

ses joues sont livides, ses sensations douloureuses, et rien n'arrête sa maladie ni ne soulage sa souffrance. Sa douleur est insupportable et ne s'atténue pas. Remèdes et traitements restent sans effet ; rituels et cérémonies ne l'aident guère plus. Il sait qu'il va mourir, qu'il n'y a rien à faire. Autour de lui se presse une dernière fois le cercle de ses proches. Il prend son dernier repas, il dit ses derniers mots.

Penser alors: Moi aussi j'ai cette même nature, j'ai les même conditions, je ne suis pas au-delà de cette situation;

Dès que le moribond a rendu son dernier souffle, peu importe qu'on l'ait aimé, qu'il ait été indispensable, il n'est même plus digne de rester dans sa maison un jour de plus. On le ligote sur une civière, on le cale fermement et les croque-morts l'emportent. Alors, certains de ses proches étreignent le cadavre et se cramponnent à lui, certains fondent en larmes face contre terre, certains s'évanouissent, pendant que d'autres les sermonnent : « Vous avez perdu la raison, ce n'est plus que de la terre et des pierres ! » Prenons acte de ce que le cadavre a franchi la porte et ne reviendra plus jamais, dans quelque circonstance que ce soit. Réfléchissons comme précédemment.

Puis, procédons de la même manière en imaginant que, une fois le corps déposé dans un charnier, nous le voyons rongé par les vers, dévoré par les chiens et les chacals, les os éparpillés.

-Lorsque nous entendons parler de la mort de quelqu'un, procédons de la même manière.

-Si nous nous rappelons de la mort de quelqu'un jeune ou âgé de notre région, de notre ville ou de notre demeure, avec qui nous avons vécu et qui à présent n'est plus. Procédons à comme auparavant en pensant que, sous peu, je subirai le même sort.

Dans un soutra il est dit:

Puisque entre demain et l'autre vie
On ne sait ce qui vient en premier
Ne t'applique pas à faire des plans pour le lendemain
Mieux vaut t'appliquer au bien (des vies) futures.

3] LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION SUR L'IMPERMANENCE

Comprendre que tous les composés sont impermanents, détourne notre amour excessif de cette vie. De plus cela ravive notre foi, soutient notre énergie; en nous libérant rapidement de l'attachement et de la colère elle devient une condition pour la réalisation de l'égalité de toutes choses.

(Ici se termine) le quatrième chapitre du Précieux Ornement de la Libération (qui traite) de l'impermanence des composés.