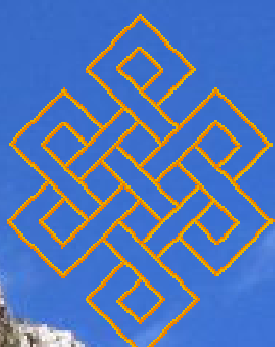


# Transcender la mort



Lama Samten



# TRANSCENDER LA MORT

## **Brève présentation de la naissance, de la mort et du bardo : les trois bases à purifier par les deux étapes**

Lama Lobsang Samten

Traduction du tibétain  
Jason Simard

Illustrations des pages 29 et 48 par Michelle Rousseau

Illustration en couverture :  
Ermitage à Terdrom au Tibet et nœud sans fin

**Centre Paramita**

Données de catalogage disponibles auprès de  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN de la version électronique :  
978-2-9813813-6-1

**Droits d'auteur et droits de reproduction**

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :  
Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022  
licences@copibec.qc.ca

# TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos .....	3
<b>Introduction .....</b>	<b>4</b>
<b><i>1. Présentation de la mort .....</i></b>	<b><i>5</i></b>
1) Les conditions de la mort .....	6
2) La conscience qui meurt .....	8
3) Comment se résorbe la chaleur.....	13
4) Le transfert de conscience .....	13
5) Les signes de la mort.....	18
<b><i>2. Méditation sur les étapes de la mort .....</i></b>	<b><i>21</i></b>
1) Position au moment de la mort .....	22
2) Dissolution des 25 éléments grossiers .....	22
3) Dissolution des phénomènes subtils.....	28
4) La très subtile claire lumière de la mort .....	30
<b><i>3. Les étapes du bardo.....</i></b>	<b><i>35</i></b>
1) Les étapes de réalisation du bardo .....	36
2) La durée de vie.....	37
3) Comment se fait le transfert dans l'existence conditionnée.....	38
4) Les quatre états de l'existence conditionnée .....	39
<b><i>4. Les étapes de la naissance.....</i></b>	<b><i>42</i></b>
1) Comment se déroule la renaissance en un endroit .....	43
2) Portes d'entrée dans la matrice .....	45
3) Étapes de développement du corps dans la matrice .....	46
4) Formation des canaux, des vents et des gouttes .....	48

<b>5. Présentation des bases de purification par les deux étapes.....</b>	<b>54</b>
Bases de purification des étapes de génération et d'achèvement .....	55
<b>6. Présentation des deux étapes d'entraînement.....</b>	<b>58</b>
1) Présentation abrégée de l'étape de génération.....	59
2) Présentation abrégée de l'étape d'achèvement .....	61
<b>7. Présentation des trois corps, résultats de la purification.....</b>	<b>64</b>
A. La nature du corps d'un Bouddha .....	65
1) Le corps d'essence (Svabhavakaya).....	66
2) Le corps de sagesse sublime (Jnanakaya) .....	68
3) Le corps de pleine jouissance (Sambhogakaya).....	70
4) Le corps d'émanation (Nirmanakaya).....	72





Manjoushri, le Bouddha de la sagesse



# Homage à Manjoushri le juvénile!

## Avant-propos

Il y a plus de 2500 ans l'Incomparable Enseignant<sup>1</sup> bienveillant est venu en la Terre sacrée de l'Inde et a enseigné en toute impartialité aux êtres sensibles qui ont différentes dispositions et aspirations afin qu'ils puissent trouver le bonheur sublime de l'éveil. Pour ce faire, il a présenté de façon générale la voie profonde insurpassable par les soutras et les tantras et en particulier, la voie supérieure insurpassable que nous pouvons méditer dès maintenant et qui permet d'accomplir le corps d'unification en une courte vie en ces temps de dégénérescence : les étapes de génération et d'achèvement. Grâce à celles-ci, les trois bases de purification que sont la naissance, la mort et le bardo<sup>2</sup> permettent d'obtenir les trois corps (le résultat purifié). J'ai donc écrit cette présentation très brève afin d'être bénéfique à ceux et celles qui, comme moi, s'intéressent à ces sujets.

Je n'ai rien ajouté de nouveau qui n'aurait jamais été écrit auparavant. De plus, je demande aux grands érudits qui trouveraient dans ce texte des éléments superflus, des omissions ou des erreurs d'être indulgents envers moi.

Guéshé Lobsang Samten,  
Gajang Kongpo Khangtsen  
Québec, Canada

---

<sup>1</sup> Le Bouddha Shakyamouni

<sup>2</sup> On les nomme bases de purification car elles sont contaminées, causes de souffrances et parce qu'on peut les purifier pour accéder au bonheur.

## **Introduction**

Avant de présenter la mort en détail, prenons d'abord le temps d'identifier ce qu'est la mort. On parle de la mort à deux niveaux : celui du corps et celui de l'esprit. La mort du corps est sa dégénérescence finale. La mort de l'esprit consiste en la simple séparation de l'esprit de ce corps; il ne s'agit en aucun cas de son extinction.

Comment cet esprit et ce corps sont-ils formés? La cause principale du corps est l'union des deux gouttes (sperme et sang) provenant de l'homme et de la femme. La cause principale de l'esprit est celui provenant de la renaissance précédente. De plus, le corps agit comme cause supportante de l'esprit et l'esprit comme cause supportante du corps. C'est par le pouvoir du karma projeté de la vie passée que le corps et l'esprit sont réunis en cette vie et prennent naissance dans la matrice de la mère.

Quel est ce karma dont on parle? Par exemple, lorsqu'un oiseau vole très haut dans le ciel, nous ne pouvons pas, en tant qu'êtres ordinaires, percevoir clairement son ombre. Ceci ne veut pas dire qu'il n'a pas d'ombre : dès qu'il perdra de l'altitude, nous verrons apparaître une ombre noire. De même, la réunion du corps et de l'esprit qui prennent naissance dans la matrice en cette vie se produit par le pouvoir du karma projeté de la vie passée. En outre, comment pourrions-nous croire que tous les karmas peuvent produire un résultat immédiatement visible ou palpable? De manière générale, on dit qu'il existe un nombre infini de karmas : subtils et grossiers, externes et internes, etc.

# **1. Présentation de la mort**

## 1) Les conditions de la mort

De même qu'il existe en général un nombre infini de mondes, il existe un nombre infini d'Aryas<sup>3</sup> et d'êtres sensibles qui peuplent ces mondes. Les Aryas ne sont pas soumis aux conditions de la mort. Dans le *Sublime continuum du grand véhicule*, [de Maitreya] il est dit :

Les Aryas ont abandonné les souffrances de la mort, de la vieillesse et de la maladie à leur racine. Ils ont la maîtrise du karma et des perturbations mentales.

Il existe une variété infinie d'êtres sensibles, lesquels doivent nécessairement mourir sous l'influence de conditions positives et négatives. Bien qu'on ne désire pas mourir, il existe une grande variété de conditions néfastes qui peuvent provoquer la mort. Elle peut survenir naturellement lorsque la force vitale du corps est épuisée ou sous l'influence d'une maladie. Elle peut parfois survenir lors d'une erreur alimentaire ou médicale. Ou encore brusquement lors de la rencontre de conditions externes ou internes, parfois par la force d'émotions négatives intenses, etc. Le maître tibétain Djé Tsongkhapa dit :

La mort par épuisement de la vie signifie mourir lorsqu'est complètement épuisée la durée de vie qui a été projetée par le karma antécédent ou mourir lorsque le temps est venu. La mort par épuisement des mérites est la mort causée par l'absence de nécessités matérielles. La mort par rencontre d'un danger est une mort alors que la durée de vie n'est pas épuisée.

---

<sup>3</sup> Les Aryas sont les êtres qui ont réalisé directement la vacuité.

On explique généralement dans les soutras de nombreuses autres causes et conditions qui provoquent la mort, mais nous ne les présenterons pas toutes ici.

Plus spécifiquement, pour les êtres dotés des six constituants<sup>4</sup> et issus d'un fœtus dans le continent du sud, Djamboudvipa<sup>5</sup>, la mort peut avoir comme causes et conditions l'épuisement de la vie, des mérites, etc. induits par les karmas antécédents. Même si ces karmas ne sont pas épuisés, il arrive aussi fréquemment que la mort survienne brusquement lorsqu'un nouveau karma produit la rencontre de plusieurs conditions défavorables externes ou internes, subtiles ou grossières.

En résumé, elle survient dans tous ces cas en dépendance de causes et conditions. Elle ne se produit aucunement par elle-même ou de façon inhérente, elle est vraiment non autonome. Que la mort soit causée par des conditions défavorables ou par un karma négatif, cela signifie la même chose.

Un tel corps possède 72000 canaux<sup>6</sup>, dont les trois principaux sont : le canal latéral de gauche, celui de droite et le canal central. Des vents et des esprits sont associés à chacun d'eux. En effet, la présence de chaque canal implique nécessairement la présence d'un vent qui lui est associé. Le vent est chevauché par un état d'esprit, soit positif, négatif ou neutre. On peut aussi condenser tous les

---

<sup>4</sup> Né d'un fœtus et doté des six constituants fait référence à celui qui possède ces six : la terre, l'eau, le feu, l'air, les canaux et les gouttes. Il peut s'agir également des trois substances issues du père (os, moëlle et sperme) et des trois de la mère (chair, peau et sang).

<sup>5</sup> La cosmologie bouddhiste fait référence à quatre continents ou quatre régions de l'univers. Notre planète est située dans le continent du sud, nommé Djamboudvipa en sanscrit et Dzambouling en tibétain.

<sup>6</sup> On parle ici de canaux dans lesquels circulent l'énergie ou les vents subtils. Ceux-ci ne sont pas perceptibles à l'œil nu.

états d'esprits en deux sortes : l'esprit et les facteurs mentaux. L'esprit inclut les six consciences, partant de la conscience de la vue jusqu'à la conscience mentale<sup>7</sup>. Ici, esprit, mental et conscience possèdent un sens commun. Il y a également un grand nombre de facteurs mentaux.

## 2) La conscience qui meurt

La conscience<sup>8</sup> qui meurt inclut l'esprit et les facteurs mentaux, mais la claire lumière de la mort ne consiste qu'en l'esprit et le vent très subtils qui sont de même nature et qui sont en fait le continuum de la conscience mentale. En effet, tous les états d'esprit et les facteurs mentaux subtils et grossiers doivent mourir avant l'apparition de la claire lumière de la mort.

Ensuite, l'esprit subtil du moment de la mort qui transmigre dans le bardo ou en un autre endroit est un esprit d'un de ces trois types : vertueux, non vertueux ou neutre.

1) L'esprit vertueux consiste à générer avant la mort des pensées vertueuses en l'esprit, soit par soi-même ou inspiré par les autres. Si on peut générer un état de paix, d'amour et de compassion, l'esprit au moment de la mort sera heureux, il n'y aura pas de malaise physique, l'esprit sera paisible et sans souffrance. Ce sera comme quitter la noirceur pour aller vers la lumière ou comme un enfant qui rentre à la maison.

---

<sup>7</sup> Les quatre autres consciences étant celles de l'ouïe, de l'odorat, du goût et du toucher. Les organes des sens associés à ces consciences sont l'œil, l'oreille, le nez, la bouche et le corps.

<sup>8</sup> Le mot conscience est utilisé ici dans un des sens du mot tibétain *rigpa* : cognition, connaissance, etc.

Si tout au cours de notre vie on n'a fait que du bien, notre esprit ne sera pas influencé ou dominé par autre chose que ces pensées.

2) L'esprit non vertueux consiste à générer, avant de mourir, des pensées non vertueuses par soi-même ou à cause de l'influence d'autrui. Si l'esprit du mourant tombe sous l'influence d'émotions perturbatrices comme le désir-attachement ou la colère, il aura l'impression de passer de la lumière à l'obscurité. Si durant la vie nous avons accompli des méfaits, l'esprit au moment de la mort tombera sous leur influence et il sera très difficile d'arriver à ce que cela se passe autrement.

3) L'esprit neutre est présent lorsqu'il n'y a de souvenir ni de pensées vertueuses, ni non vertueuses. Le moment de la mort se passe donc dans un état exempt de bonheur et de souffrance. Il est préférable de mourir dans un état d'esprit neutre que non vertueux.

Les états d'esprit vertueux et non vertueux du mourant peuvent être présents aussi longtemps qu'il y a présence de discrimination subtile et grossière. Lorsque la plus subtile discrimination survient, les états d'esprit vertueux et non vertueux cessent et l'esprit devient de nature neutre. On appelle cet état la claire lumière de la mort, le vent et l'esprit très subtils étant alors de même nature.

C'est celui-ci, l'esprit subtil du moment de la mort qui transmigre vers le bardo et dans la prochaine vie. Avant de mourir, si on devient expert dans la pratique des racines de vertu que sont l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil et que notre esprit s'imprègne de ces qualités, il n'y aura aucun problème, même si l'esprit du moment de la mort devient de nature neutre. Par le pouvoir des empreintes karmiques imprégnées en l'esprit auparavant, la mort est

expérimentée avec joie, sans crainte et sans souffrance, dans la paix.

De plus, les signes externes et internes correspondant à la dissolution graduelle des éléments subtils et grossiers du corps et de l'esprit, de même que les trois apparences blanche, rouge et noire associées aux trois expériences d'apparence, d'accroissement et d'obtention<sup>9</sup> se manifestent aisément. Ensuite se manifeste la claire lumière de la mort, c'est-à-dire le vent et l'esprit très subtils qui sont de même nature. Il arrive qu'à ce moment, certains pratiquants demeurent en concentration sur cet esprit du moment de la mort pendant quelques heures, voire même deux ou trois semaines. On a même pu observer des signes concrets le prouvant chez certains pratiquants.

Ainsi, les étapes de la mort commencent avec la dissolution des éléments grossiers et se rendent jusqu'au moment où il n'y a pas encore eu renaissance en un autre endroit, comme le bardo. À l'intérieur de ce processus, la mort n'est pas encore arrivée.

La première étape de la mort est la dissolution graduelle des vingt-cinq éléments grossiers. Ensuite doivent être dissoutes les trois expériences subtiles d'apparence, d'accroissement et d'obtention. Et doit aussi se dissoudre l'esprit du moment de la mort constituée du vent et de l'esprit très subtils qui sont de même nature.

Tant et aussi longtemps que tous ces éléments ne sont pas dissous, le corps et l'esprit très subtils sont encore en relation avec le corps grossier. Il est préférable de ne pas bouger le corps ni de l'inciser, etc., tant et aussi longtemps

---

<sup>9</sup> Ces éléments seront expliqués plus loin.

que les étapes de dissolution des éléments subtils et grossiers ne sont pas terminées.

En effet, il existe différents niveaux grossiers et subtils du corps et de l'esprit, mais l'esprit subtil du moment de la mort dépend du corps subtil tant que la mort n'est pas survenue. Cette relation est comparable à celle d'une abeille attachée au pollen d'une fleur. Par conséquent, si l'esprit subtil de la mort est toujours présent et qu'on bouge le corps en le plaçant dans un endroit réfrigéré, on lui fait des injections ou on l'incise pour effectuer un don d'organe, par exemple, on nuira à l'esprit très subtil.

En ces temps de dégénérescence, les humains considèrent que la mort survient lors de l'arrêt du souffle qui supporte l'esprit grossier. De même, lorsque le pouvoir des quatre éléments grossiers décline et se dissout dans les éléments suivants, plus subtils, ils pensent que la personne est morte. Ils procèdent alors immédiatement à des chirurgies pour effectuer des dons d'organes comme le cœur afin de venir en aide à d'autres. Il s'agit bien sûr d'une générosité extraordinaire, mais tant que l'esprit subtil de la mort n'a pas transféré ailleurs, comme par exemple dans le bardo, cela revient à tuer cet être au moment où subsiste encore son esprit subtil.

Par conséquent, tuer un être sensible, que ce soit au moment de la dissolution des expériences subtiles de l'apparition, l'accroissement ou l'obtention, au moment de la dissolution des vingt-cinq éléments grossiers ou pendant qu'il marche, qu'il est assis ou qu'il dort, cela revient au même : il s'agit d'un meurtre. Ou encore lorsque l'agrégat de la conscience a repris naissance dans le fœtus de la mère, bien que l'être humain soit minuscule à ce moment-là, il s'agit tout de même d'un être humain. Le Dharma et le monde en général sont en accord pour dire que l'on doit respecter la vie humaine. De plus, les droits de la personne

stipulent qu'on doit voir tous les êtres humains comme étant égaux, au delà de différences comme le pouvoir, la taille, la race, le sexe, la richesse, l'éducation, etc.

Tout comme nous ne désirons pas souffrir et désirons le bonheur, il en est de même pour les autres. Il est donc d'une extrême importance de respecter les êtres humains et tout autre être sensible. La *Déclaration universelle des droits de l'homme* précise clairement à l'article 3 :

Tout individu a droit à la vie, à la liberté et à la sûreté de sa personne.

Pour les Arya Bodhisattvas qui sont parvenus aux plus hauts niveaux cependant, il n'est pas difficile d'offrir leur corps et leur esprit n'importe quand. De plus, ils peuvent les offrir sans limite, car ils ont le pouvoir de les recréer spontanément. Ces êtres ont abandonné la souffrance de la mort. Ils ne dépendent plus de la mort conventionnelle conditionnée par les éléments subtils et grossiers, mais ont obtenu l'indépendance et la liberté par rapport à la mort.

Dans le *Sublime continuum du grand véhicule* de Maitreya, il est dit :

Les Aryas ont abandonné les souffrances de la mort, de la vieillesse et de la maladie à leur racine.

L'offrande du corps d'un Arya est une offrande pure. Il n'en est pas de même pour nous, qui sommes des êtres ordinaires. Notre vie dépend des éléments et nous ne devrions pas faire don de notre corps et de notre esprit durant les étapes du processus de la mort.

Les corps d'émanation suprêmes ont le contrôle sur la naissance et la mort. Naturellement dans l'amour et la compassion, ils peuvent prendre naissance en divers être sensibles en même temps. De même, ils n'ont pas à mourir

sous l'influence des éléments ou du temps. Ils peuvent donc naître et mourir à leur guise, par magie ou de façon surnaturelle.

### **3) Comment se résorbe la chaleur**

Pour celui qui a commis des actes non vertueux durant sa vie, la partie supérieure du corps refroidit en premier, car la conscience quitte le corps en débutant de la partie supérieure pour être éjectée au niveau du cœur. Pour celui qui a été vertueux durant sa vie, la partie inférieure du corps refroidit en premier, car la conscience quitte d'abord le bas, mais elle s'échappe également au niveau du cœur.

Lorsque la chaleur se résorbe en débutant de la plante des pieds en montant, la dissolution des étapes de la mort se fait aisément et les signes apparaissent clairement. On les expérimente avec un esprit vertueux et il est facile de quitter ce corps pour reprendre naissance ailleurs. C'est le contraire lorsque la chaleur se résorbe du sommet de la tête en descendant.

### **4) Le transfert de conscience**

#### ***A. Le transfert naturel par la force de l'habitude***

1) Le vrai esprit qui effectue le transfert à la mort est celui qui est devenu le vent et l'esprit extrêmement subtils, et tous deux sont de même nature. On peut aussi l'appeler la *claire lumière de la mort* ou encore *vacuité totale*, la quatrième vacuité.

On l'appelle le corps de vérité du moment de la fondation. Cette pure vacuité est aussi appelée le corps de nature fondamentale du moment de la fondation. L'esprit qui

prend cela comme objet s'appelle corps de vérité de sagesse sublime de réalisation du moment de la fondation. Ainsi, si on arrive à bien comprendre comment amener sur la voie le corps de vérité du moment de la mort, la fondation, le transfert se fera naturellement par la force de l'habitude et sans effort.

Si nous souhaitons faire un tel transfert, nous devons nous entraîner dans les trois aspects de la voie commune (renoncement, bodhicitta et vue juste<sup>10</sup>) et dans les deux étapes de la voie non commune du vajrayana des mantras secrets, soit l'étape de génération et l'étape d'achèvement. Ces deux étapes sont pratiquées une fois reçue une transmission de pouvoir de n'importe laquelle des déités du mantra insurpassable.

## ***B. Le transfert par le biais des cinq pouvoirs de l'entraînement de l'esprit au moment de la mort***

### **1. Le pouvoir de l'impulsion**

Lorsque nous approchons de la mort, nous devons mettre en application ce que nous avons pratiqué au cours de notre vie. C'est ce qui aidera au moment de la mort. Pratiquer quelque chose de nouveau dont nous n'avons aucune expérience ne sera pas bénéfique à la mort.

Nous devons donner une très forte impulsion, en pensant : « Je ne me séparerai jamais du précieux esprit d'éveil au moment de mourir, dans le bardo et durant toutes mes vies. »

### **2. Le pouvoir de l'habitude**

---

<sup>10</sup> Les trois principaux aspects de la voie sont expliqués dans les ouvrages du Lamrim, tel *L'essence de la voie vers l'éveil*.

Il s'agit de mourir avec un esprit qui s'est continuellement familiarisé avec l'esprit d'éveil. Aucune pratique ne pourrait être meilleure que celle d'effectuer le transfert de conscience avec le pouvoir d'un état d'esprit habitué à l'esprit d'éveil.

À ce moment, nous devons prendre la position qu'a montrée le Bouddha lorsqu'il est passé au-delà de la souffrance. Cette position à elle seule facilitera un transfert avec l'esprit heureux.

En général, le pratiquant de petite capacité devrait effectuer le transfert de conscience en prenant refuge. Celui de moyenne capacité devrait le faire en méditant sur les quatre nobles vérités. Pour celui de grande capacité, ce serait en méditant sur la bodhicitta.

En ayant clairement à l'esprit l'amour et la compassion, méditons sur le *tonglen*<sup>11</sup> en unissant ces qualités à l'expiration et à l'inspiration. Demeurons dans la vision où l'on comprend fermement que tous les phénomènes apparaissant, comme la naissance, la mort ou le bardo, n'ont pas une once d'existence véritable. Ainsi nous pourrions accomplir le transfert tout en faisant croître et progresser notre habitude avec le précieux esprit d'éveil.

### **3. Le pouvoir de la graine blanche**

Avant de mourir, il est très important d'éliminer l'attachement et la saisie envers les possessions matérielles, etc. en les offrant par exemple à des êtres extraordinaires et à ceux qui sont dans le besoin. Éliminons la saisie et l'attachement envers quoi que ce soit, peu importe la qualité ou la quantité.

---

<sup>11</sup> Le mot tibétain *tong* signifie donner et *len*, prendre. Il s'agit d'une technique de méditation où on accueille la souffrance et on partage le bonheur.

Bref, la meilleure offrande de racines de vertus qui puisse être faite avant de mourir est celle de notre accoutumance à l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil, de même que celle issue de notre pratique de la générosité.

Dans la *Transmission du Vinaya* on mentionne :

Un chef de famille est mort en étant attaché à son or et a repris naissance en tant que serpent venimeux s'enroulant autour de cet or...

De même, si nous sommes attachés au corps et aux possessions au moment de la mort, nous devons revenir dans une mauvaise renaissance après cette vie. Il est donc très important d'éliminer l'attachement et la saisie si elles surviennent.

#### **4. Le pouvoir du regret**

La purification et le vœu d'abstention sont encore plus importants au moment de la mort que durant la vie. Un pratiquant des mantras secrets devrait recevoir à nouveau la transmission de pouvoir et renouveler ses vœux de Bodhisattva et ses vœux du mantra qui ont dégénérés et recevoir l'auto-initiation. Si c'est impossible, il doit se purifier et faire le vœu d'abstention le plus sincèrement possible.

Habituellement, c'est important continuellement, mais encore plus au moment de la mort. Si nous ne faisons pas cette purification et ce vœu d'abstention, bien que la félicité de l'éveil puisse être toute proche, il nous sera très difficile de l'obtenir.

#### **5. Le pouvoir de la prière**

Après avoir supplié les maîtres et les déités, il s'agit de faire la purification et le vœu d'abstention inclus dans la pratique en sept branches et de prier afin que toutes les souffrances, les karmas et les voiles de tous les êtres sensibles mûrissent en nous et afin que l'esprit d'éveil soit généré.

Certaines personnes affirment pratiquer le transfert de conscience en prononçant à voix haute les syllabes  $\text{ཧིཀ}$  (HIK) et  $\text{པེ}$  (PÈ). Cependant ce type de transfert est mû par une foi aveugle. Il serait difficile que les êtres sensibles soient libérés de la souffrance pour aller vers une renaissance heureuse au moyen d'un tel transfert.

Le transfert par l'entraînement de l'esprit n'utilise pas les syllabes HIK et PÈ mais c'est néanmoins la plus profonde de toutes les formes de transfert. On peut pratiquer les autres sortes de transfert, mais je doute qu'elles puissent bloquer la porte à une renaissance dans de mauvaises destinées après la mort.

Plusieurs grands érudits indiens et tibétains ont affirmé que le transfert effectué par les cinq forces de l'entraînement de l'esprit permet définitivement de ne pas sombrer dans les mauvaises renaissances. Par conséquent, le transfert par l'entraînement de l'esprit est un merveilleux transfert.

Ainsi, la qualité du transfert ne dépend que de sa propre accoutumance par la pratique individuelle à l'entraînement de l'esprit. Par exemple, prenons deux personnes qui sautent ensemble à la mer, une sachant nager et l'autre non. Celle qui sait nager aura une chance de pouvoir atteindre la rive, alors que pour l'autre il est difficile de le dire. Par conséquent, la facilité de transférer en un endroit déterminé après cette vie ne dépend que de notre habitude

à la pratique de l'entraînement de l'esprit à la mort. Le moment de la mort étant tout à fait imprévisible, le mieux serait d'habituer notre esprit à la mort à partir de maintenant. Ceci est très important.

Il arrive dans certains cas qu'une tierce personne qui pratique la vertu, le transfert de conscience ou qui a de grandes racines de vertus issues de la générosité, etc., aide le mourant. Cependant, il est difficile de dire si elle pourra le libérer du grand océan de souffrances du samsara. Le transfert n'est en fait que le déplacement ou la transmigration entre cette vie et un autre endroit. Ce transfert est donc uniquement assujéti à l'expérience de ce à quoi on a déjà l'habitude.

Même le Bouddha a enseigné qu'il ne peut libérer un seul être sensible des souffrances du samsara. Il serait donc très difficile qu'un être ordinaire, lui-même prisonnier du samsara, puisse effectuer le transfert pour d'autres êtres sensibles vers un endroit hors du samsara.

On pourrait peut-être penser que cela signifie qu'il n'y a aucune protection des souffrances du samsara. Il n'est en pas ainsi. Il s'agit des trois entraînements de la voie qui ont été enseignés par le Bouddha. Ils peuvent être mis en pratique dès maintenant par les étapes de la voie vers l'éveil.

## **5) Les signes de la mort**

Dans le continent du sud, un corps humain né d'une matrice et doté des six constituants possède 72 000 canaux, incluant le canal central et les deux canaux latéraux de gauche et de droite. Au dernier moment de la mort, tous les vents circulant dans ces 72 000 canaux se

rassemblent dans les deux canaux latéraux, puis se dissolvent dans le canal central.

Finalement, les vents qui circulent dans le haut et le bas du canal central entrent dans les pétales du chakra du cœur, au centre des gouttes blanche et rouge. Celles-ci forment ce qui pourrait s'apparenter à une coquille fermée. Lorsque le vent qui maintient en vie<sup>12</sup> se dissout dans la goutte indestructible on doit mourir. À l'inverse, même si n'importe quelle partie du corps est endommagée, blessée ou autre et que le vent qui supporte la conscience conserve encore un lien, même étroit, avec le corps, l'être sensible n'est pas encore mort.

Lorsqu'une ouverture se crée dans la coquille composée des gouttes blanche et rouge au chakra du cœur et que le vent et l'esprit très subtils sont expulsés au dehors et quittent le corps pour renaître en un autre endroit comme le bardo, on peut alors dire que l'être sensible est réellement mort.

Au même moment se produisent les signes externes. L'élément blanc part du chakra du cœur, se dirige vers le bas et sort au bout du sexe. L'élément rouge se dirige vers le haut et est expulsé par la narine. À ce moment, il est possible que divers signes se manifestent, comme un changement au niveau de la couleur du corps, l'apparition d'une nouvelle odeur, etc.

Selon leur niveau de réalisation, les pratiquants peuvent demeurer durant un nombre de jours indéfini unis au Dharmakaya<sup>13</sup> durant cette claire lumière. Tant et aussi longtemps que les signes externes ne sont pas apparus, il

---

<sup>12</sup> On parle ici du vent qui fait partie du vent et de l'esprit très subtils qui sont de même nature.

<sup>13</sup> Corps de vérité d'un Bouddha. Il sera présenté plus en détails dans le dernier chapitre.

est préférable de ne pas bouger le corps ni lui administrer de traitement médical, etc. On ne devrait pas tolérer que des bruits forts comme des cris se produisent en sa présence, ni laisser circuler des animaux, etc.

Le plus important est de ne pas distraire le mourant par des formes, sons, odeurs, saveurs et touchers par le biais de ses consciences visuelle, auditive, olfactive, gustative et tactile. S'il est distrait par ces objets extérieurs au moment de la mort, cela sèmera immédiatement des empreintes karmiques perturbatrices sur sa conscience mentale ou intérieure. Il est dangereux que naissent alors des émotions perturbatrices au moment de la mort. Il est donc très important de ne pas laisser cela se produire.

De plus, au moment de la mort, c'est de la conscience mentale ou intérieure dont on doit prendre particulièrement soin. Le plus important est qu'elle ne soit pas influencée par le désir-attachement, l'aversion, la confusion, l'orgueil, le doute, les fausses vues, etc.

De toute façon, la naissance se termine toujours par la mort; la rencontre se termine toujours par la séparation; l'accumulation se termine par l'épuisement. Sachant cela, ne soyons pas effrayés par la mort. En outre, n'ayons pas la moindre saisie égoïste envers notre famille, nos enfants, le matériel, etc. Nous devons avoir l'esprit en paix et serein et nous sentir comme si nous allions changer nos vieux vêtements pour des neufs.

## **2. Méditation sur les étapes de la mort**

## **1) Position au moment de la mort**

Le pratiquant modèle, après s'être bien préparé et avoir développé une pure motivation<sup>14</sup>, se placera dans la position adéquate : les deux jambes croisées dans la position du vajra, les deux mains dans le moudra de l'équilibre méditatif, la colonne vertébrale droite, les dents et les lèvres dans leur position naturelle, le bout de langue collé au palais, la tête légèrement inclinée vers l'avant, les yeux mi-clos dirigés vers le bout du nez, etc. Ensuite il tentera de réaliser la voie qu'il a pratiquée durant la vie pendant qu'il médite sur les étapes de la mort.

Ou encore, après s'être bien préparé et avoir généré une motivation pure, il peut se coucher sur le coté droit, l'annulaire droit bloquant la narine droite, tout en expirant doucement du coté gauche. Le bras gauche est étendu sur la hanche gauche, la jambe gauche sur la jambe droite, la tête dirigée vers le nord, le visage vers l'ouest, etc. Il cherche alors à réaliser la voie pratiquée durant la vie tout en méditant sur les étapes de la mort.

Pour l'être ordinaire qui croit au karma et à la réincarnation, mais qui n'arrive pas à accomplir les préparations et à prendre cette position, il devrait chercher à développer une motivation positive. S'il réussit, il n'aura pas peur de la mort, son esprit sera clair, paisible et détendu au moment de mourir. Il lui sera alors facile de prendre naissance dans un endroit positif après la mort.

## **2) Dissolution des 25 éléments grossiers**

### **1. Classification**

---

<sup>14</sup> Les préparations et la motivation pures sont expliquées dans les textes du Lamrim : les étapes de la voie vers l'éveil.

Elle comprend :

- les cinq agrégats : la forme, la sensation, la discrimination, les formations mentales et la conscience;
- les quatre éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air;
- les six sources de perception : les facultés visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile et mentale;
- les cinq objets de perception : la forme, le son, l'odeur, la saveur et l'objet du toucher;
- les cinq sublimes sagesse du moment de la fondation : celle du miroir, de l'égalité, de la discrimination individuelle, de la réalisation des activités et de la nature de la réalité.

## **2. La présentation réelle**

### *1. Les phénomènes associés à l'agrégat de la forme*

La dissolution des vingt-cinq éléments grossiers débute par la dissolution simultanée des cinq éléments associés à l'agrégat de la forme. Ce sont l'agrégat de la forme lui-même, la sublime sagesse du miroir du moment de la fondation, l'élément terre, la faculté visuelle et la forme qui fait partie du continuum mental.

La dissolution de chacun de ces éléments se manifeste au même moment par des signes externes. Le signe de la dissolution de l'agrégat de la forme est le suivant : les membres amincissent, le corps s'affaiblit, les mains n'arrivent plus à saisir les objets, etc.

La dissolution de la sublime sagesse du miroir au moment de la fondation se reconnaît par la vision devenue embrouillée. La dissolution de l'élément terre se reconnaît lorsque le corps s'assèche, les membres se détendent, le corps semble s'enfoncer dans le sol, etc. La dissolution de

la faculté visuelle se manifeste quand les yeux n'arrivent plus à ouvrir ni à fermer. Le signe de la dissolution de la forme visible extérieurement et qui fait partie du continuum mental est la perte de l'éclat du corps et de sa force.

Le signe interne de ces expériences ressemble à un mirage, de couleur bleue. Il est comparable au mirage créé par le reflet des rayons du soleil sur le sable lorsqu'il fait très chaud; cela donne l'impression qu'il y a une étendue d'eau.

## *2. Les phénomènes associés à l'agrégat de la sensation*

Ensuite survient la dissolution simultanée des phénomènes associés à l'agrégat de la sensation : l'agrégat de la sensation lui-même la sagesse de l'égalité du moment de la fondation, l'élément eau, la faculté auditive et les sons qui font partie du continuum mental.

Chacun des phénomènes est associé à un signe lors de sa dissolution. Lors de la dissolution de l'agrégat de la sensation, l'expérience corporelle des trois sensations associées aux consciences sensorielles (bonheur, souffrance et neutralité) devient impossible. C'est le signe externe. Il est dit que la sagesse de l'égalité du moment de la fondation permet de percevoir spécifiquement ces trois sortes de sensations. Son signe de dissolution externe est l'incapacité à percevoir le bonheur, la souffrance et la neutralité associés à la conscience mentale.

Le signe externe de dissolution de l'élément eau se manifeste lorsque la salive, les menstruations, l'urine, le sang et le sperme s'assèchent. La dissolution de la faculté auditive résulte en la perte d'audition des sons externes et internes. Le signe externe de dissolution des sons inhérents à son propre continuum mental est l'absence de

grondement dans l'oreille. Le signe interne perçu à cette étape se compare à de la fumée épaisse de couleur bleue foncée s'échappant d'une cheminée.

### *3. Les phénomènes associés à l'agrégat de la discrimination*

Ensuite vient la dissolution simultanée des éléments associés à l'agrégat de la discrimination : l'agrégat de la discrimination lui-même, la sagesse sublime du discernement du moment de la fondation, l'élément feu, la faculté olfactive et les odeurs faisant partie du continuum mental.

Chacun de ces éléments présente des signes de dissolution externes. Le signe de dissolution de l'agrégat de la discrimination apparaît lorsque l'on ne se souvient plus de notre père, notre mère, nos proches, etc. On dit que cette sagesse sublime du discernement permet de se souvenir des noms de chacun de nos proches, etc. Son signe de dissolution se manifeste lorsque l'on n'arrive plus à se souvenir du nom de personnes proches comme nos propres parents.

Lorsque l'élément feu se dissout, on perçoit extérieurement que la chaleur corporelle diminue; cela engendre le déclin de la capacité à digérer nourriture et boissons. La dissolution de la faculté olfactive se manifeste par l'essoufflement : l'inspiration nasale est écourtée et faiblit, alors que l'expiration devient plus forte et plus longue. Les odeurs plaisantes ou déplaisantes associées à son propre continuum mental ne sont plus distinguées par le nez.

La vision interne associée à cette étape est comparable à des lucioles, ou à des étincelles dans un feu ardent au travers de la fumée d'une cheminée.

#### *4. Phénomènes associés à l'agrégat des formations mentales*

Par la suite, les phénomènes associés à l'agrégat des formations mentales se dissolvent simultanément : l'agrégat des formations mentales lui-même, la sagesse sublime des accomplissements du moment de la fondation, l'élément vent, la faculté du goûter et les saveurs faisant partie de son propre continuum mental.

Chacun de ces éléments possède un signe de dissolution. Lors de la dissolution externe de l'agrégat des formations mentales, le corps n'a plus le pouvoir de se mouvoir, etc. On dit que la sagesse sublime des accomplissements est la connaissance des activités et objectifs mondains externes. Le signe de sa dissolution est qu'on n'arrive pas à se souvenir d'aucun de ces objectifs ou activités. L'élément vent est dissout lorsque chacun des dix vents, incluant le vent qui maintient en vie, quitte sa demeure. Il migre vers le cœur et c'est alors que cesse le mouvement du souffle.

Les dix vents comprennent les cinq vents racines et les cinq vents secondaires. Les cinq vents racines sont : le vent qui maintient la vie (blanc), le vent qui nettoie en descendant (jaune), le vent ascendant (rouge), le vent qui demeure en équilibre (vert pâle) et le vent omniprésent (bleu pâle). Les cinq vents secondaires sont : le vent du mouvement (rouge), le vent du mouvement complet (bleu), le vent du mouvement parfait (jaune), le vent du mouvement total (blanc) et le vent du mouvement certain (vert). Ces cinq derniers sont chevauchés par les cinq consciences sensorielles, respectivement la conscience visuelle, auditive, olfactive, gustative et tactile.

Lors de la dissolution de la faculté gustative, la langue enfle et raccourcit, puis le fond de la langue devient bleu.

C'est le signe externe visible. La perte de perception des saveurs incluses dans son propre continuum mental se manifeste lorsque la langue ne peut plus reconnaître aucune des six saveurs. À ce moment, la faculté tactile et les sensations tactiles doivent aussi se dissoudre. Leur signe externe de dissolution se manifeste lorsque l'expérience de quelque sensation tactile que ce soit (doux, rude, etc.) devient impossible.

La vision interne associée à cette étape est semblable à la flamme d'une lampe à beurre (ou bougie) sur le point de s'éteindre.

De même, les éléments se dissolvent les uns dans les autres de la manière suivante. Alors que le pouvoir d'un élément à supporter la conscience se résorbe, le pouvoir de l'élément suivant se manifeste. Il importe de bien comprendre que l'élément précédent se dissout dans l'élément qui le suit, et non qu'il se transforme en lui.

Lorsqu'on dit que la terre se dissout dans l'eau, c'est que le pouvoir de l'élément précédent est transféré dans l'élément suivant. La terre ne se dissout pas de façon indépendante, mais bien dans l'élément eau. Il en est de même pour chacun des autres éléments.

Après la dissolution des quatre éléments, les cinq phénomènes associés à l'agrégat de la conscience doivent apparaître graduellement. Il s'agit de l'esprit des 80 conceptions mentales naturelles, de l'esprit d'apparence blanche, de l'esprit d'accroissement rouge, de l'esprit de quasi obtention noire et de l'esprit de claire lumière de la mort.

### 3) Dissolution des phénomènes subtils

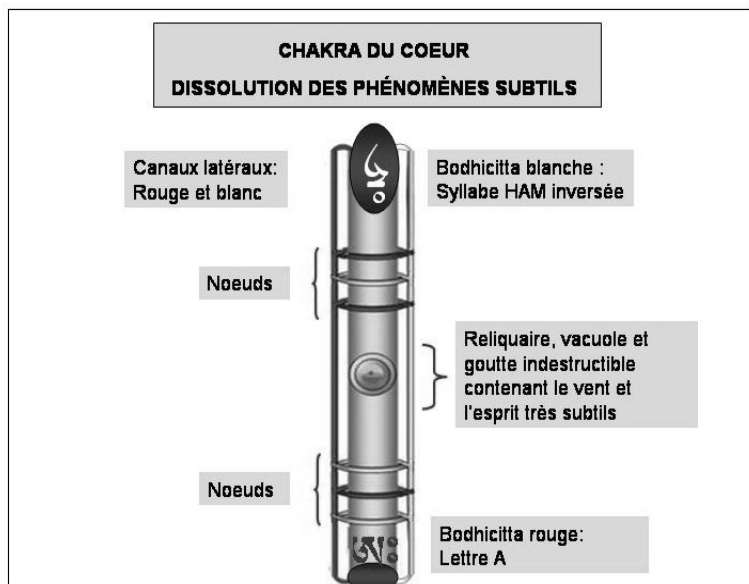
Les 80 conceptions mentales naturelles incluent les 33 conceptions mentales de la catégorie de l'aversion et ayant la nature de l'apparence blanche, les 40 conceptions mentales de la catégorie du désir-attachement et ayant la nature de l'accroissement rouge et les sept conceptions mentales de la catégorie de l'ignorance et ayant la nature de la quasi obtention noire.

L'esprit des 80 conceptions mentales naturelles et les vents qu'elles chevauchent doivent être dissous avant l'avènement de l'apparence blanche, car leurs modes d'appréhension et leurs degrés de subtilité diffèrent grandement. Au moment de l'apparence blanche, il n'y a pas place à des états d'esprit aussi grossiers.

Ainsi, lorsque débute la dissolution des 80 conceptions mentales naturelles et les vents qu'elles chevauchent dans l'apparence, la vision produite est semblable à la flamme d'une bougie qui s'allume.


Lorsque ces 80 sont complètement dissoutes, le signe qui se manifeste à l'étape de l'apparence elle-même est une lumière blanche qui illumine ce qui pourrait ressembler à un ciel d'automne pur, extrêmement clair et complètement vide. La condition qui produit cette manifestation est l'entrée de tous les vents des canaux de droite et de gauche qui circulent au-dessus du niveau du chakra du cœur par l'extrémité supérieure du canal central en desserrant le nœud du sommet de la tête. Au centre du nœud, il y a la goutte blanche reçue du père, de l'aspect de la lettre ॐ (Ham), tête vers le bas et sous forme liquide. Elle descend et lorsqu'elle arrive au-dessus des six nœuds au niveau du cœur, créés par les canaux de droite et de gauche autour du canal central, cette apparence est produite. Il ne s'agit pas de la manifestation d'une vraie

lumière lunaire ou autre. On appelle cela l'apparence ou la vacuité. Il y a quatre vacuités : vacuité, vacuité supérieure, grande vacuité, vacuité totale. Ces quatre coïncident avec l'apparence, l'accroissement, la quasi obtention et la claire lumière.



L'apparence et les vents qu'elle chevauche se dissolvent ensuite dans l'accroissement. Lorsque l'esprit d'accroissement se produit, alors apparaît ce qui pourrait ressembler à la lumière du soleil qui emplit un ciel d'automne rouge ou orangé, encore plus pur et plus clair qu'à l'étape précédente. Ceci est causé par l'entrée dans l'extrémité inférieure du canal central de tous les vents qui circulaient dans la partie sous le cœur des canaux latéraux de gauche et de droite. Cela desserre progressivement les nœuds du chakra du joyau<sup>15</sup> et du chakra du nombril.

<sup>15</sup> Au niveau du sexe

Au centre du chakra du nombril, la goutte rouge provenant de la mère, sous l'aspect d'une petite lettre  (A) de la nature du feu, monte et lorsqu'elle arrive sous les six nœuds des canaux latéraux qui enserrant le cœur, cette apparence est produite. Ce n'est pas produit par la vraie lumière du soleil. On l'appelle accroissement (de l'apparence) et vacuité supérieure.

Par la suite, au moment où l'accroissement et les vents qu'elle chevauche commencent à se dissoudre dans la quasi obtention, se produit une apparence de noirceur complète. Cela pourrait ressembler au moment où une profonde obscurité recouvre complètement un pur ciel d'automne.

Les six nœuds des canaux latéraux au niveau du cœur sont défaits par le pouvoir des vents présents dans le haut et le bas du canal central qui se rejoignent au cœur. Ceci fait que la goutte blanche descend du haut. La goutte rouge monte du bas. Cette apparence de noirceur est produite à cause de la rencontre de ces gouttes et de la goutte indestructible blanche et rouge enfermée dans le centre du chakra du cœur, un peu comme dans une coquille. Ce n'est pas causé par une obscurité externe. On l'appelle quasi obtention ou grande vacuité.

Les états d'esprit subtils que sont les 80 conceptions mentales naturelles, l'apparence blanche, l'accroissement rouge et la quasi obtention noire possèdent des niveaux de subtilité de plus en plus grands au fur et à mesure qu'ils se dissolvent.

#### **4) La très subtile claire lumière de la mort**

La quasi obtention se dissout ensuite dans la claire lumière. La claire lumière se manifeste lorsque s'efface le dernier

moment de quasi obtention, libre de pensée. Elle s'élève en tant qu'apparence comparable à la clarté extrême de l'aube, dans un ciel d'automne pur et libre de la moindre apparence dualiste grossière et des trois conditions qui font se manifester la lumière de la lune, du coucher de soleil et l'obscurité. Elle a une apparence semblable à celle perçue par la réalisation directe de la vacuité en état d'équilibre méditatif.

Cette manifestation est possible parce que les deux gouttes blanche et rouge se dissolvent dans la goutte indestructible blanche et rouge. Tous les vents du canal central se dissolvent dans le vent très subtil qui maintient en vie. Le vent et l'esprit très subtils, qui sont fondamentalement présents depuis le tout début, se manifestent alors. Il ne s'agit pas de la vraie manifestation d'un ciel complètement vide. On l'appelle la claire lumière de la mort et la vacuité totale. C'est la mort réelle.

C'est le corps de vérité fondamental, sa vacuité est le corps d'essence fondamental et l'esprit qui le prend comme objet est le corps de sagesse sublime de réalisation fondamental. Certains pratiquants arrivent à demeurer unis au Dharmakaya, cette claire lumière, durant un nombre de jours indéfinis, selon leur niveau de réalisation plus ou moins élevé. Par la suite, les signes des éléments blanc et rouge se manifesteront.

En ce qui concerne les gens ordinaires, cette durée est variable. On doit principalement observer les signes pour la connaître. Si le corps est extrêmement affaibli à la suite d'une maladie, il est possible que les signes des éléments blanc et rouge ne surviennent pas encore, même après plusieurs jours.

En ce qui concerne les dissolutions de l'apparence, de l'accroissement, de la quasi obtention et de la claire

lumière, lorsque le pouvoir de l'esprit précédent cesse, le pouvoir du suivant apparaît. Chaque élément se dissout dans son élément suivant. Ce n'est pas qu'il se transforme en son élément suivant.

Après que les 80 conceptions mentales naturelles et les vents qu'elles chevauchent se sont dissous, on pourrait penser qu'ensuite, au moment de l'apparence, de l'accroissement et de la quasi obtention, il n'y a plus de vent. Il faut comprendre qu'il existe de nombreux niveaux subtils et grossiers. À ce moment, la dissolution des vents grossiers est terminée, mais il y a encore les vents subtils. À partir du moment où les vents se dissolvent dans l'apparence jusqu'au moment où la quasi obtention se dissout dans la claire lumière, il n'y a que les vents subtils qui servent de support à la conscience. La vision perçue devient de plus en plus subtile au fur et à mesure de la progression sur les quatre vacuités. À cause de cela, le mental abandonne les apparences grossières conventionnelles. Alors se manifeste un vide complet, mais ce n'est pas le mental qui prend la vacuité comme objet.

À ce moment, les êtres ordinaires qui n'ont pas l'habitude sur la voie ne perçoivent qu'une existence véritable. L'absence d'existence véritable ne leur apparaît pas. Ces quatre vacuités se manifestent alors pour tous les êtres sensibles sans distinction. Si au moment de la mort on réalisait la vacuité, il s'ensuivrait qu'on pourrait se libérer sans effort.

Pour les êtres ordinaires, la claire lumière de la mort est expérimentée de façon inattentive. On l'appelle la claire lumière mère. Sur la voie, la claire lumière qui apparaît par le pouvoir de la méditation au moment où l'on s'endort et s'éveille se nomme claire lumière fils. La méditation qui unit ces deux là au moment de la claire lumière de la mort

se nomme la fusion des claires lumières mère et fils. Est-ce que cette claire lumière de la mort est de façon générale la claire lumière authentique? Cette fusion des claires lumières mère et fils sur laquelle les yogis demeurent en contemplation est la claire lumière authentique. Cependant, la claire lumière qui se manifeste naturellement à la mort chez les êtres ordinaires n'est que la simple cessation de l'apparence dualiste grossière. Elle n'est pas du même ordre et par conséquent ce n'est pas la claire lumière authentique. Elle est simplement nommée claire lumière par identification.

Ces étapes de la mort sont les principales bases de purification lors des étapes de génération et d'achèvement du mantra insurpassable. Elles amènent la mort sur la voie du Dharmakaya et des claires lumières exemple et réelle. Il est donc extrêmement important de bien les comprendre.

Ainsi, afin d'actualiser le Dharmakaya il est nécessaire de s'entraîner auparavant dans la fondation qu'est la mort. L'excellente méthode d'entraînement est l'étape de génération de la voie. Afin de la pratiquer, il faut avoir reçu la transmission de pouvoir, la transmission orale, les explications et les instructions sur une déité du mantra insurpassable. Si nous pouvons nous entraîner à la mort, atteindre le Dharmakaya résultant se fera aisément et rapidement. Au moment où nous approchons de la mort, si nous pouvons nous souvenir des étapes de la mort et du bardo par nous-mêmes ou par l'entremise d'une tierce personne, tout en demeurant l'esprit paisible et détendu, ces étapes se dérouleront sans difficulté et nous obtiendrons une bonne renaissance.

Cette brève présentation des étapes de la mort débute par la diminution progressive du pouvoir des quatre éléments et des quatre signes internes qui se manifestent au même moment. Le déclin de l'élément terre fait apparaître le

mirage; le déclin de l'élément eau fait surgir la fumée; celui du feu les lucioles; et celui du vent l'apparence d'une bougie qui s'enflamme.

Ensuite, la conscience devient de plus en plus pure et claire et alors apparaissent graduellement les quatre vacuités : l'esprit d'apparence blanche au moment de la première vacuité, l'esprit d'accroissement rouge au moment de la vacuité supérieure, l'esprit de quasi obtention noire au moment de la grande vacuité et l'esprit de claire lumière de la mort au moment de la vacuité totale. À ce dernier moment se manifeste une apparence pure de claire lumière. Après être demeuré en équilibre méditatif sur la vacuité dans cet état d'esprit, peu importe la durée, on renaîtra dans un nouveau corps.

### **3. Les étapes du bardo**

## 1) Les étapes de réalisation du bardo

Ainsi, au moment où se termine la simple demeure sans mouvement dans cet esprit de claire lumière de la mort et qu'à partir de cet état se produit un infime vacillement, alors on commence immédiatement à sortir de la claire lumière. À partir de là, le vent et l'esprit très subtils s'échappent de la goutte au [chakra du] cœur. Cette goutte composée des éléments blanc et rouge s'ouvre et ils quittent le corps. À ce moment, le corps de bardo est réalisé.

Simultanément, l'élément blanc du cœur descend et sort au bout du sexe et l'élément rouge monte et sort par le nez. Également, l'esprit de claire lumière de la mort chevauche le vent de cinq rayons de lumière. Ce vent est la cause principale du corps de bardo et la cause supportante de son esprit.

Ainsi, cet esprit de claire lumière de la mort est la condition supportante du corps de bardo et la condition principale de l'esprit du bardo. Sur ce support, il prendra renaissance dans un corps énergétique d'aspect humain mais séparé des anciens agrégats de pleine maturation antécédents. Le corps énergétique de bardo sera alors réellement produit. À ce moment, les étapes expliquées précédemment (l'apparence, l'accroissement et la quasi obtention) se produiront en ordre inverse. En premier survient la quasi obtention noire, lorsque cesse la claire lumière de la mort. C'est à ce même instant qu'est produit le bardo, selon plusieurs textes de philosophie bouddhiste, comme celui sur les *Terres* d'Arya Asanga.

La naissance dans l'état de bardo est dite miraculeuse, car toutes les parties du corps, les facultés, etc. sont produites instantanément. Aussitôt que le bardo se manifeste, l'esprit produit les différents états dans l'ordre inverse : la quasi

obtention, l'accroissement, l'apparence, les 80 conceptions mentales naturelles. L'être du bardo se met alors à la recherche active d'un endroit de naissance, d'odeurs, etc.

À ce moment surviennent les mêmes étapes qu'à la mort, mais dans l'ordre inverse. Les huit signes sont produits, débutant par la quasi obtention jusqu'au mirage. Le corps de matière grossière issu des éléments et composé de chair, de sang, etc. ayant été abandonné, l'être du bardo possède un corps mental très subtil composé uniquement de vent énergétique. On l'appelle le Shambogakaya fondamental et le mangeur d'odeurs.

La nature du bardo est particulière. Comme toutes les facultés sont produites miraculeusement, toutes les parties et tous les membres du corps prennent fin instantanément. Comme son corps est subtil, il est indestructible tel le diamant et mis à part les lieux de naissance comme la matrice de la mère, rien, pas même le mont Mérou, ne peut entraver son passage. Par la force des pouvoirs magiques issus de son karma, il peut instantanément aller où le mènent ses désirs. Même le Bouddha ne peut l'arrêter.

## **2) La durée de vie**

La vie dans le bardo ne peut habituellement durer plus de sept jours. Cependant, même si les conditions de naissance sont réunies, il n'est pas certain qu'il y aura transmigration. Si après sept jours, les conditions de naissance ne sont pas réunies, il y aura à la fin de chacune des séries de sept jours une « petite mort » qui reproduira un autre état dans le bardo. Plusieurs érudits indiens et tibétains ont expliqué que lorsque sept séries de sept jours se seront écoulées, les conditions de naissance seront assurément réunies et il est

certain qu'il y aura renaissance dans l'existence conditionnée.

À la fin de chacune des petites morts survenant après une série de sept jours dans le bardo, le corps énergétique du bardo se résorbe des extrémités vers le centre, un peu comme la buée qui se dissipe d'un miroir. Alors que le haut et le bas se résorbent vers le cœur, les 80 pensées conceptuelles naturelles temporaires du bardo et les vents qu'elles chevauchent se dissolvent. Surviennent ensuite les quatre signes de la mort. Les quatre vacuités de l'être du bardo se manifestent très rapidement et la claire lumière de la mort dans le bardo se manifeste. Ensuite, avec la condition supportante que sont les vents qui la supportent, à nouveau de cette claire lumière se manifeste les étapes de la renaissance dans le bardo dans l'ordre inverse, débutant par la quasi obtention. Au même moment, le corps énergétique du bardo est produit.

### **3) Comment se fait le transfert dans l'existence conditionnée**

Une naissance dans les états défavorables est produite par un transfert par l'anus, la bouche ou l'urètre. Une naissance humaine est issue d'un transfert par les yeux. Une naissance en un dieu du monde du désir passe par le nombril. Une naissance dans le monde de la forme provient du point central entre les yeux. Une naissance dans le monde du sans forme est issue du sommet de la tête.

En fait, au début la conscience sort du cœur, mais elle peut sortir ensuite du corps par différentes portes. Pour ceux qui se dirigent vers une mauvaise renaissance, l'aspect du bardo ressemble à l'obscurité qui recouvre la nuit. Pour les

renaissances heureuses, l'état du bardo prend un aspect similaire à la lumière de la lune qui éclaire la nuit.

La couleur diffère également. Le bardo dans l'extrême souffrance est d'une couleur similaire à une buche calcinée. La couleur du bardo de l'esprit avide ressemble à de l'eau. Celle de l'animal ressemble à de la fumée. Celle des dieux du monde du désir et des humains ressemble à de l'or et celle du monde de la forme est blanche. La forme de l'être dans le bardo est similaire au corps qu'il prendra lors de sa prochaine naissance.

#### **4) Les quatre états de l'existence conditionnée**

Le premier moment de la réincarnation se nomme l'état de la naissance. L'intervalle entre le second moment de cette naissance jusqu'au moment précédent la mort se nomme état précédent. Le dernier moment de la mort ou le moment où se fait l'expérience de la claire lumière de la mort se nomme l'état de la mort. L'état entre l'état de la mort et l'état de la naissance se nomme état du bardo.

Afin de renaître dans le monde du désir et le monde de la forme, on doit passer par le bardo, ce qui n'est pas le cas pour une naissance dans le monde du sans forme.

À partir de la claire lumière de la mort, l'être qui prendra naissance dans le monde du sans forme actualise une concentration sans forme. Ainsi, l'esprit de quasi obtention qui devait apparaître selon l'ordre inverse à partir de la claire lumière ne surviendra pas. L'esprit de quasi obtention est donc l'esprit dans le bardo.

Cette présentation du bardo est à la fois 1) la base de purification de l'étape de génération du mantra insurpassable afin d'amener le bardo sur l'étape du

Shambogakaya, ainsi que 2) la base des corps illusoires pur et impur. Il est extrêmement important que nous les comprenions bien.



## **4. Les étapes de la naissance**

## 1) Comment se déroule la renaissance en un endroit

Afin que l'être du bardo puisse renaître dans la matrice d'une mère, il doit y avoir manifestation de trois fondations et absence de trois tares. Les trois fondations sont :

- la mère ne doit pas être malade et elle doit être dans la période d'ovulation.
- il doit y avoir un mangeur d'odeurs<sup>16</sup> dans les environs qui désire y pénétrer.
- le père et la mère doivent avoir l'attachement réciproque et avoir une relation sexuelle.

Les trois tares sont :

- la tare de la maladie : ce doit être un moment sans maladies reliées aux vents, à la bile et au flegme. Si ces particularités ne sont pas complètes, il s'agit d'une tare de maladie.
- la tare de la semence : le père et la mère doivent émettre le sang et le sperme au même moment et celles-ci doivent être pures et non dégradées. Sans cela, il y aura tare de la semence.
- la tare du karma : l'être du bardo doit absolument avoir accumulé le karma pour naître en tant qu'enfant de ces deux parents et les deux parents doivent avoir accumulé le karma pour devenir les parents de cet être du bardo. Sinon, il y a tare du karma.

Ensuite, si l'être du bardo est destiné à naître dans la matrice, en voyant un être sensible qui lui convient, il

---

<sup>16</sup> Comme mentionné précédemment, c'est un des noms donnés à l'esprit dans l'état du bardo.

désire le voir, jouer avec lui, etc. et il souhaitera aller en ce lieu de naissance.

Il a une fausse perception du sperme du père et du sang de la mère. Bien qu'à ce moment le père et la mère ne soient pas en relation sexuelle, il a l'illusion qu'ils le sont et développe de l'attachement pour cela. On dit qu'il développe une vision erronée du sperme et du sang, car bien que généralement le sperme et le sang soient contaminés et malpropres, l'être du bardo les perçoit comme particulièrement propres et attirants par le pouvoir du karma et il développe envers eux un état d'esprit de joie pure.

S'il renaîtra en tant que femme, il désire être séparé de la femme, s'attache à l'homme et désire s'unir sexuellement à lui. S'il renaîtra en tant qu'homme, il désire être séparé de l'homme, s'attache à la femme et veut avoir une relation sexuelle avec elle. Plusieurs maîtres sublimes du passé expliquent qu'il ne voit pas réellement le père et la mère, mais par la force du karma le spermatozoïde et l'ovule lui apparaissent de façon erronée comme si les deux étaient en relation sexuelle.

De plus, par le pouvoir du karma ils ne perçoivent aucune autre partie du corps du père et de la mère que leurs sexes. Cela provoque la colère de l'être du bardo qui meurt et il désire alors reprendre naissance. En outre, les deux parents ont développé l'attachement. Lorsqu'il s'intensifie, ils émettent un liquide dense. Par la suite, les deux gouttes du père et de la mère, le spermatozoïde et l'ovule qui ont été émis, se fusionnent dans l'organe féminin. L'esprit de l'être du bardo qui meurt pénètre alors au centre de cette substance similaire à du lait bouilli sur lequel s'est formée une mince pellicule.

De cette manière, l'esprit de cet être du bardo pénètre d'abord par un de ces trois endroits : la bouche du père, le sommet de la tête du père ou le vagin de la mère. Après la dissolution des vents vacillants des conceptions mentales temporaires de l'être du bardo, l'apparence, l'accroissement et la quasi obtention surviendront une après l'autre, de même que la claire lumière de la mort du bardo. Comparativement au processus d'abandon du corps grossier présenté auparavant, le processus du bardo se déroule beaucoup plus rapidement. Cependant, les huit signes apparaîtront, du mirage jusqu'à la claire lumière. Ces huit signes internes sont : le mirage, la fumée, les lucioles, la flamme d'une bougie qui s'allume, l'apparence blanche, l'accroissement rouge, la quasi obtention noire et la claire lumière de la mort.

Ensuite, le dernier moment de la claire lumière transmigre au centre de la fusion des gouttes de sperme et de sang et alors s'effectue la naissance. Cela se déroule simultanément à la quasi obtention et alors le processus s'inverse. Le premier instant de l'esprit de quasi obtention est la fondation de ce qu'on identifie conventionnellement comme l'état de la naissance et le premier instant de l'esprit dans sa nouvelle naissance. À partir de là, le second instant de la quasi obtention, l'accroissement, l'apparence, les 80 conceptions mentales naturelles et les vents qui les supportent vont apparaître. Les vents qui supportent l'apparence possèdent le potentiel particulier de produire le vent qui supporte l'esprit. De même, ce vent possède le potentiel particulier de permettre à l'élément feu de naître, et ainsi de suite pour l'élément eau, l'élément terre, etc.

## **2) Portes d'entrée dans la matrice**

D'abord, l'esprit de la mort de l'être du bardo, entré par la bouche ou le sommet de la tête du père, sort par la région

secrète du père et entre par le lotus de la mère<sup>17</sup>. L'être du bardo meurt ensuite au centre de l'union du spermatozoïde et de l'ovule et s'effectue alors la renaissance de la conscience.

En bref, sachons qu'il y a trois portes d'entrée dans la matrice : par le vagin de la mère ou par la bouche ou le sommet de la tête du père. Ceci concerne l'entrée dans la matrice de la mère à partir du bardo, mais sachons qu'en général, rien ne peut arrêter l'être du bardo. Il n'a pas besoin d'un orifice d'entrée. Certains êtres sensibles demeurent dans des endroits sans ouverture, tels des rochers, des pierres rondes ou de l'or.

### **3) Étapes de développement du corps dans la matrice**

*L'entrée dans la matrice* dit :

La matrice est située sous l'estomac de la femme et par-dessus les intestins.

D'abord, l'embryon est de forme ovale et ressemble à du lait bouilli recouvert d'une pellicule. Il est donc extrêmement fragile. À partir de ce moment est créé l'agrégat grossier qui demeurera jusqu'à la mort et dont sont issus les corps subtil et grossier composés des quatre éléments. La terre et le vent maintiennent. L'eau et le vent unissent. Le feu et le vent empêchent la dégradation et font croître. L'air et le vent font grandir. Les étapes de développement du corps dans la matrice sont présentées dans certains textes classiques indiens en utilisant une terminologie différente pour parler de ces étapes, mais toutes ces différentes appellations ne sont pas

---

<sup>17</sup> Les termes *région secrète* et *lotus* font référence au sexe.

contradictoires. Les cinq phases dans la matrice sont nommées en fonction de leur consistance : comme du lait bouilli, de consistance claire, semblable à du gruau, solide et durcie. Durant ces cinq phases, le corps se développe progressivement dans la matrice. A chaque semaine, un nouveau vent apparaît. Lorsque toutes les parties du corps se sont développées grâce à cela, le corps croît de semaine en semaine.

À la quatrième semaine, les impuretés sont séparées des gouttes blanche et rouge. Alors les causes du sperme, des os et de la moelle se forment à partir de la goutte blanche grossière reçue du père et les causes de la chair, de la peau et du sang viennent de la goutte rouge grossière reçue de la mère.

À la cinquième semaine, les bras et les jambes bougent à partir d'un nouveau vent qui est arrivé à maturation. On peut voir clairement cinq protubérances : les deux cuisses, les deux épaules et la tête.

Le développement continue progressivement ensuite dans la matrice de la mère. Si c'est un garçon, il est positionné faisant face à l'arrière et du côté du poumon droit de la mère. Si c'est une fille, elle est positionnée du côté du poumon gauche et fait face à l'avant.

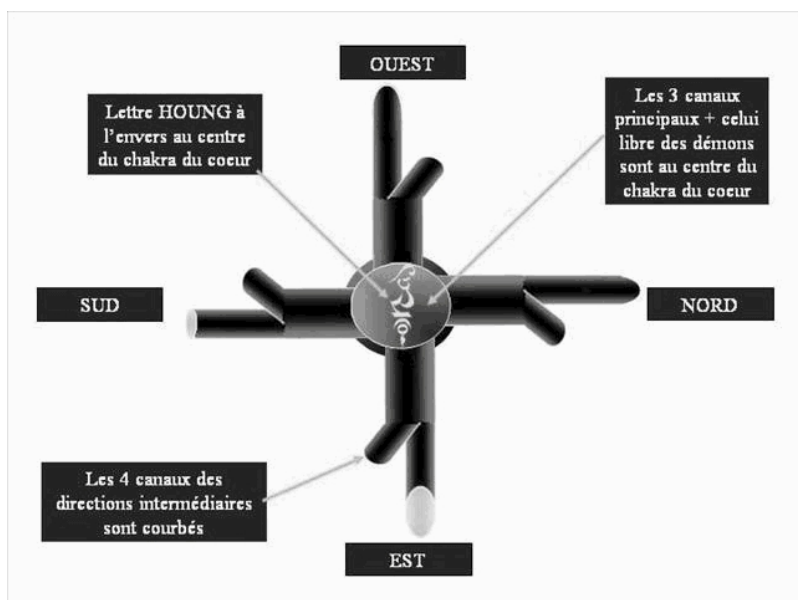
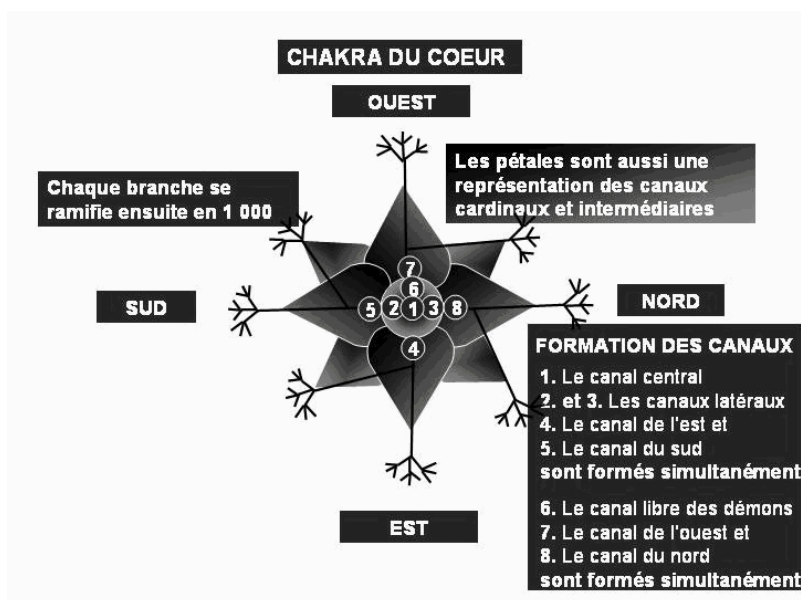
Il demeurera dans la matrice durant 38 semaines avant de chercher à en sortir, ou l'équivalent d'environ 266 jours. À 35 semaines, les cinq agrégats, les quatre éléments, les six sources de perception, les parties principales et secondaires du corps, les follicules pileux, etc., le corps, le palais et la langue qui permettent de parler et l'attention qui permet à la conscience mentale de s'engager sur un objet sont tous complets.

À la 36<sup>e</sup> semaine, le fœtus n'aime plus la matrice et naît alors en lui le désir d'en sortir. À la 37<sup>e</sup> semaine naît la perception des odeurs nauséabondes et de la malpropreté de la matrice. À la 38<sup>e</sup> semaine, les vents surgissent dans les parties du corps qu'on dit provenir des karmas antécédents et l'être sensible de la matrice place sa tête vers le bas, contracte ses deux bras et se place en direction de la porte de la matrice. Ensuite, lorsque le vent « qui regarde vers le bas » issu du karma antécédent se manifeste, l'être sensible de la matrice, avec sa tête vers le bas, pointe ses jambes vers le haut et se présente dans le vagin. Lorsque la 38<sup>e</sup> semaine est terminée, il devient visible aux êtres ordinaires et passera par les cinq étapes de bébé, enfant, adolescent, adulte et vieillard.

## **4) Formation des canaux, des vents et des gouttes**

### **1. La formation des canaux**

Au début cinq canaux sont formés simultanément à partir du cœur : le canal central, le canal de gauche, le canal de droite, le canal de l'est et le canal du sud. Ensuite, trois canaux sont formés simultanément : le canal libre de démons (qui demeure au même endroit que le canal central), le canal de derrière (à l'ouest) et le canal du feu intérieur (au nord). On les appelle les huit canaux formés dès le départ à partir du cœur. Ensuite, les quatre canaux des directions se divisent chacun en deux, ce qui ajoute quatre pétales, soient les canaux des directions intermédiaires. On appelle cet ensemble les huit pétales des canaux du chakra du cœur. Ceux-ci se divisent chacun en trois, pour former les 24 canaux des 24 endroits. Chacun se divise encore en trois, ce qui donne 72 canaux, qui se divisent à leur tour chacun en 1000 pour former les 72 000 canaux.



## 2. Formation des vents

Durant le premier mois suivant la naissance dans la matrice, le vent grossier qui maintient en vie émerge à partir du vent subtil qui maintient en vie. À cette période, le corps de l'être sensible a l'aspect d'un poisson.

Durant le second mois, le vent qui nettoie en descendant émerge à partir du vent qui maintient en vie. À ce moment, le corps de cet être sensible possède les cinq protubérances et ressemble à une tortue. Au troisième mois, le vent égalisant émerge du vent qui nettoie en descendant. À ce moment, la partie supérieure du corps de l'être sensible est légèrement courbée et il ressemble à un sanglier. Au quatrième mois, le vent ascendant émerge du vent égalisant. La partie supérieure du corps est un peu plus développée et il a l'aspect d'un lion. Au cinquième mois, le vent omniprésent se développe à partir du vent ascendant. Il a à ce moment la forme d'un petit être humain.

Au sixième mois se développe le vent du mouvement, le vent qui se déplace par la porte de l'œil. Au septième mois le vent du mouvement complet, qui se déplace par la porte de l'oreille, apparaît, de même que l'élément eau. Au huitième mois, le vent qui se déplace par la porte du nez, le vent du mouvement parfait, surgit, de même que l'élément feu. Au neuvième mois, le vent du mouvement excellent, le vent qui se déplace par la porte de la langue, se manifeste tout comme l'élément vent. Au dixième mois le vent qui se déplace par la porte du corps, le vent du mouvement certain, apparaît avec l'élément espace. À ce moment tous les orifices du corps sont apparus. Dans la matrice les dix vents sont formés, mais ils ne circulent pas encore par la porte du nez. On dit que les vents circulent par la porte du nez dès que l'enfant sort du ventre de sa mère.

### **3. Formation des gouttes**

De façon générale, il y a différents niveaux de subtilités et différentes sortes de gouttes. On appelle *goutte indestructible* la goutte composée des éléments blanc et rouge qui est de la taille d'un gros grain de moutarde. Cette goutte rassemble le vent et l'esprit purs et très subtils et elle demeure dans le petit creux au centre du canal central au chakra du cœur.

Ensuite, une partie de la goutte blanche se positionne au chakra du sommet de la tête et y demeure sous la forme de la lettre ཨ (Hi). Les gouttes blanches des autres endroits du cœur se développent directement ou indirectement à partir de celle-là. Une partie de la goutte rouge du cœur se positionne au chakra du nombril<sup>18</sup>. Les autres éléments rouges du corps se développent directement ou indirectement à partir de là.

À chaque chakra demeure une partie de chaque goutte, mais le chakra du sommet de la tête est le principal endroit d'où se développe l'élément blanc et le chakra du nombril est le principal endroit d'où se développe l'élément rouge. Le chakra du cœur est le centre du développement égal des éléments blanc et rouge. Le corps grossier dans lequel la renaissance a eu lieu se nomme le Nirmanakaya fondamental.

Ainsi, ceci constitue la présentation de la naissance, une fois que l'être du bardo a pénétré dans la matrice. Elle est la base de purification dont l'aspect est similaire à :

- 1) la naissance en tant que voie pour atteindre le Nirmanakaya, sur l'étape de génération;
- 2) lors de l'étape d'achèvement, le Nirmanakaya grossier auquel s'accrochent les corps illusoire pur et impur ou

---

<sup>18</sup> C'est le chakra du *toummo* (tib.) ou feu intérieur.

encore le vieil agrégat dans lequel ils entrent, afin d'être perceptible aux êtres ordinaires.



## **5. Présentation des bases de purification par les deux étapes**

## **Bases de purification des étapes de génération et d'achèvement**

Les bases de purification des étapes de génération et d'achèvement ne sont pas différentes. Les bases de purification de l'étape de génération sont la mort, le bardo et la naissance fondamentaux.

Pour les purifier, on médite graduellement sur ces trois éléments et les éléments correspondants ainsi que leurs branches : on amène la mort sur la voie du Dharmakaya, le bardo sur la voie du Shambogakaya et la naissance sur la voie du Nirmanakaya. Ainsi, ayant purifié les trois phénomènes ordinaires (la mort, le bardo et la naissance), on actualisera les trois phénomènes similaires, les trois corps. L'étape d'achèvement est l'entraînement réel dans ces trois phénomènes fondamentaux et dans la voie des trois phénomènes, qui sont d'aspect identique.

1. Voici ce qui est d'aspect correspondant avec la claire lumière de la mort : l'isolement du corps et de la parole, l'isolement de l'esprit, le corps illusoire et l'unification de la voie d'apprentissage correspondent respectivement à l'apparence, l'accroissement, l'obtention et la claire lumière temporaires.

2. Voici ce qui est d'aspect identique au bardo : le corps illusoire impur de la troisième étape et le corps illusoire pur de l'unification de la voie d'apprentissage. On différencie entre impur et pur en fonction de la présence ou l'absence de perturbations mentales.

On appelle l'isolement de la parole la première étape, l'isolement de l'esprit la seconde étape, et ainsi de suite.

3. Ce qui est d'aspect identique à la naissance est : l'entrée des corps illusoire pur et impur dans le vieil agrégat afin d'être perceptible aux yeux des êtres ordinaires.

L'entraînement réel dans la naissance, la mort et le bardo par la voie de l'étape d'achèvement se fait de la manière suivante. Le yogi de l'étape d'achèvement arrête l'esprit très subtil de son continuum mental (qui fait partie du vent et de l'esprit très subtils qui sont de nature indivisible) par le pouvoir de sa concentration au moment où il se transforme en claire lumière ordinaire de la mort. Cette claire lumière est en fait la continuité de l'esprit très subtil : les deux sont de même catégorie. Il le transforme alors en claire lumière exemple, claire lumière réelle et claire lumière résultante du Dharmakaya.

Ensuite, l'entraînement réel dans le bardo se fait comme suit. Le yogi de l'étape d'achèvement arrête, par le pouvoir de sa concentration, ce vent très subtil que chevauche la claire lumière de la mort, au moment où il s'élève en corps de bardo. Ce corps de bardo est la continuité du vent très subtil : les deux sont de même catégorie. Il transforme alors le corps de bardo en ce qui est d'aspect identique : le corps illusoire impur ainsi que les corps illusoire pur de la voie d'apprentissage et de la voie au-delà de l'apprentissage.

Voici finalement l'entraînement réel dans la naissance. Si on atteint un tel corps illusoire, on arrête complètement le bardo. Par ce pouvoir, l'être du bardo arrête le processus de la naissance dans la matrice dû au karma et aux émotions perturbatrices. Tout en demeurant dans l'ancien agrégat (qui est d'aspect similaire à une naissance dans la matrice de la mère), le corps illusoire enseigne alors le Dharma et cherche à atteindre des voies supérieures.

La racine qui fait cesser réellement la naissance, la mort et le bardo est la claire lumière exemple du moment final de l'isolement de l'esprit. Elle est ainsi la cause réelle du corps illusoire. Ce pouvoir qui met définitivement fin à la mort fera aussi cesser naturellement le bardo et la naissance.

À partir d'une telle claire lumière exemple, on accomplit le corps illusoire. À ce moment, le bardo est complètement arrêté. Le vent très subtil qui s'élève du corps du bardo est ce qui devient le corps illusoire. Lorsque l'état de bardo est complètement arrêté, on ne prendra pas renaissance sous le pouvoir du karma et des émotions perturbatrices, car lorsque le corps illusoire est atteint, l'éveil est assuré dans la même vie.

Je n'ai pas inclus beaucoup de citations dans cette présentation par peur de trop écrire. Vous pourrez en connaître plus en consultant les excellents ouvrages de Djé Tsonkhapa et de ses fils spirituels.

## **6. Présentation des deux étapes d'entraînement**

# 1) Présentation abrégée de l'étape de génération

## 1. Définition

L'étape de génération est définie comme le yoga de la demeure en méditation sur ce qui est d'aspect correspondant à n'importe lequel des trois phénomènes (la naissance, la mort et le bardo), mais perçus d'une nouvelle façon par l'esprit. Cela, alors que ne sont pas encore survenues l'entrée, la demeure et la dissolution du vent dans le canal central par le pouvoir de la méditation. C'est l'étape qui fait mûrir dans le continuum mental son résultat, l'étape d'achèvement. On l'appelle aussi le yoga de la première étape.

## 2. Divisions

Elle comprend le yoga de l'étape de génération grossière (incluant le mandala victorieux suprême et tout ce qui le précède) et le yoga de l'étape de génération subtile (incluant, par exemple, la méditation du mandala complet<sup>19</sup> à l'intérieur d'une goutte subtile.

## 3. Étymologie

Le yoga de la première étape est appelé étape de génération car c'est une étape de méditation sur un yoga qui génère une nouvelle perception des trois bases de purification (la naissance, la mort et le bardo). Elles sont

---

<sup>19</sup> Le mandala inclut le support (la fondation, l'environnement, etc.) et le supporté (les déités, accessoires, etc.)

alors perçues comme les trois corps, qui leur sont d'aspect correspondant.

#### **4. Mesure d'accomplissement de l'étape de génération**

L'accomplissement de l'étape de génération subtile se fait lorsqu'on a atteint le calme mental authentique doté de souplesse mentale et physique, ainsi que la vision pénétrante prenant pour objet l'expansion et la dissolution du corps de la déité et de ses attributs, etc. On obtient alors cette union particulière du calme mental et de la vision pénétrante.

Par conséquent, les quatre classes de tantra ne présentent pas autrement l'atteinte du calme mental que par la méditation sur le yoga de la déité. Par la méditation du yoga de la déité à elle seule, on atteint alors un calme mental pleinement authentique.

#### **5. Comment passer de l'étape de génération à l'étape d'achèvement.**

On est passé de l'étape de génération à l'étape d'achèvement lorsque naît en notre continuum mental la sagesse sublime de la grande félicité spontanée. Celle-ci est issue de l'entrée, de la demeure et de la dissolution des vents dans le canal central par le pouvoir de la méditation.

## **2) Présentation abrégée de l'étape d'achèvement**

### **1. Définition**

L'étape d'achèvement est le yoga du continuum mental qui est en apprentissage et qui, par le pouvoir de la méditation, produit l'entrée, la demeure et la dissolution du vent dans le canal central. Elle est aussi nommée le yoga de la seconde étape.

### **2. Divisions**

Il y a cinq étapes :

- l'isolement de la parole (inclut aussi l'isolement du corps)
- l'isolement de l'esprit
- le corps illusoire
- la claire lumière
- l'unification.

### **3. Étymologie**

Le yoga de la seconde étape se nomme étape d'achèvement car c'est l'étape de la méditation où l'on pénètre l'essence même des canaux, des vents et des gouttes du corps le plus subtil sans avoir recours à des désignations mentales, de façon spontanée.

L'isolement du corps est appelé ainsi car c'est le yoga où le corps en tant que base d'isolement (les agrégats, éléments, sources de perception, etc. de son propre continuum mental) est isolé de l'apparence et de la saisie ordinaires. Il se manifeste alors sous l'aspect d'une déité pure, scellée par la félicité et la vacuité de l'étape d'achèvement.

L'isolement de la parole est nommé ainsi car il s'agit du yoga de l'union indivisible du vent et du mantra. Cela se produit après l'isolement du vent très subtil, racine de la parole, de son mouvement ordinaire.

L'isolement de l'esprit est ainsi nommé car il exprime le yoga qui isole l'esprit conceptuel, racine du samsara et du nirvana, des vents qu'il chevauche, afin de manifester la nature indivisible de la félicité et la vacuité.

Le corps illusoire, lui, est un corps de déité composé seulement du vent et de l'esprit très subtils, similaire aux douze exemples, tel celui de l'illusion. S'il n'est pas purifié des perturbations mentales, il est le corps illusoire impur, nommé aussi corps de sagesse sublime contaminé.

La claire lumière réelle, quant à elle, est la sagesse sublime où toutes les fabrications mentales conventionnelles sont dissoutes. Cela se produit lorsque l'objet qu'est la vérité ultime se manifeste en tant que claire lumière chez le sujet qui expérimente la félicité.

#### **4. Manifestation du résultat**

Il existe généralement deux méthodes permettant d'atteindre la bouddhété grâce à cet agrégat par un pratiquant de la voie du yoga insurpassable. Une première tradition, celle de Shri Kalachakra, explique que le sage peut mettre fin à cet agrégat de maturation karmique et atteindre la bouddhété au même moment qu'il s'éteint. Une autre tradition dit que l'atteinte de la bouddhété se fait à l'intérieur de cet agrégat de maturation karmique. Cette dernière est expliquée dans tous les yogas insurpassables autres que le Kalachakra.



## **7. Présentation des trois corps, résultats de la purification**

## A. La nature du corps d'un Bouddha

En langue tibétaine, le mot corps se dit “kou” et en sanskrit, “kaya”. Il se divise en deux, trois ou quatre.

### *La division en deux corps*

Les deux divisions sont : le sublime corps de vérité (sct.: Dharmakaya<sup>20</sup>), utile à soi-même et le sublime corps de forme (sct.: Roupakaya<sup>21</sup>), bénéfique aux autres. Le sublime corps de vérité est atteint au moment où l'accumulation de sagesse sublime est complétée, tandis que le corps de forme sublime est obtenu en même temps qu'est terminée l'accumulation de mérites. Dans *Les soixante stances de raisonnement*, Nagarjouna explique :

Grâce à cette vertu, puissent tous les êtres compléter leurs accumulations de mérite et de sagesse sublime et atteindre les deux [corps] sublimes qui en sont issus.

De même, dans sa *Précieuse guirlande* :

Le corps de forme des Bouddhas provient de leur accumulation de mérite. En résumé, le corps de vérité naît de leur royale accumulation de sagesse.

On peut également faire la distinction ainsi : corps ultime, utile à soi-même et corps conventionnel, bénéfique aux autres. Dans le *Sublime continuum du grand véhicule*, Maitreya explique :

Les bienfaits pour soi et pour les autres sont tous accomplis par le corps ultime et celui qui en dépend, le corps conventionnel.

---

<sup>20</sup> Dharmakaya se dit Tcheukou (*chos sku*) en tibétain

<sup>21</sup> Roupakaya se dit Sougkou (*gzugs sku*) en tibétain

## ***La division en trois corps***

Les trois divisions sont : le corps de vérité (Dharmakaya), utile à soi-même, et le corps de pleine jouissance (sct.: Sambhogakaya<sup>22</sup>) et le corps d'émanation (sct.: Nirmanakaya<sup>23</sup>), ces deux derniers utiles aux autres.

## ***La division en quatre corps***

Voici les quatre divisions : le corps d'essence (Svabhavakaya<sup>24</sup>) et le corps de sagesse sublime (Jnanakaya<sup>25</sup>), utiles à soi-même et le corps de pleine jouissance (Sambhogakaya) et le corps d'émanation (Nirmanakaya), utiles aux autres.

## **1) Le corps d'essence (Svabhavakaya)**

### **1. Définition**

Il est la dimension ultime dotée des deux puretés.

### **2. Divisions**

Il se divise en deux :

- la partie du corps d'essence naturellement pure (comme la nature ultime du continuum mental d'un Arya Bouddha)  
et

---

<sup>22</sup> Sambhogakaya se dit Longkou (*longs sku*) en tibétain

<sup>23</sup> Nirmanakaya se dit Trulkou (*sprul sku*) en tibétain

<sup>24</sup> Svabhavakaya se dit Ngowo Nyikou (*ngo bo nyid sku*) en tibétain

<sup>25</sup> Jnanakaya se dit Yéshé Tcheukou (*ye shes chos sku*) en tibétain

- la partie du corps d'essence libre [d'impuretés] temporaires (comme la vérité de la cessation dans un tel continuum mental).

### 3. Mesure

Il est présent exclusivement dans la terre de Bouddha.

### 4. Présentation détaillée de ses qualités

Le corps d'essence est doté de cinq caractéristiques et de cinq qualités.

#### *Ses cinq caractéristiques*

- 1) Il est non-composé, car libre de naissance et de destruction;
- 2) il est de nature inséparable des qualités d'abandon et de réalisation;
- 3) il a abandonné les deux extrêmes de l'exagération et du déni;
- 4) il est libre des trois voiles, soient les voiles des perturbations mentales, les voiles à la connaissance et les voiles à l'absorption méditative;
- 5) il possède les pures qualités de nature claires et lumineuses.

#### *Ses cinq qualités*

1) Il est insondable; 2) il est innombrable; 3) il ne conçoit en son esprit aucune pensée philosophique soutenant une des quatre positions extrêmes; 4) il est inégalable; et 5) il est complètement libre d'impuretés. Comme il est mentionné dans le *Sublime continuum du grand véhicule* :

À cet égard, on devrait savoir que le corps d'essence des Bouddhas est doté de cinq caractéristiques et en résumé, de cinq qualités.

En résumé, en éliminant complètement les impuretés temporaires que sont les deux voiles, on obtient le corps d'essence (Svabhavakaya). Il est composé de deux parties : celle libre d'impuretés temporaires et celle naturellement pure. Cette dernière est la vacuité de l'esprit omniscient d'un Bouddha, qui est en fait le vide de réalité du potentiel intrinsèque de l'esprit au moment où il était un être ordinaire, arrivé à la finalité de sa transformation.

Ainsi, le corps d'essence est le corps de vérité doté de ces deux puretés. Bien que l'atteinte de la bouddhité se fasse en un seul instant, elle n'est pas impermanente, n'est pas soumise aux causes et conditions et non composée. Sa nature est permanente et ne peut être modifiée. La perception directe du corps d'essence (Svabhavakaya) est une sphère d'activité exclusive aux Bouddhas.

## **2) Le corps de sagesse sublime (Jnanakaya)**

### **1. Définition**

Le corps de sagesse sublime est la sagesse sublime et ultime qui perçoit la profondeur et la multiplicité. On la nomme aussi connaissance de la terre de Bouddha.

### **2. Divisions**

On retrouve 21 groupes de sagesse sublimes non-contaminées. Si on les divise, on en retrouve 144 présentées explicitement et deux sous-entendues, pour un total de 146.

Les 21 groupes de sagesse sublimes non-contaminées de la terre de Bouddha possèdent trois particularités :

- 1) Particularité de leur nature : ces sagesse sont de la nature de l'esprit et des facteurs mentaux;
- 2) Particularité de leur abandon : elles demeurent non-contaminées;
- 3) Particularité de leur fonction : elles auto-manifestent les deux corps de forme (Roupakaya) qui peuvent ainsi émettre de la lumière et enseigner le Dharma.

Dans *L'ornement des explications essentielles*, [Gyeltsap Djé] mentionne que le corps de vérité de sagesse sublime, dont la nature consiste en 21 groupes de sagesse non-contaminées, est également présenté dans les tantras comme le quatrième corps.

Le fils de Vainqueur Haribhadra explique aussi qu'on parle d'un quatrième corps, mais il précise qu'il est présenté au simple niveau de la classification. En effet, on peut réduire à trois le nombre de corps, car le corps de sagesse sublime (Jnanakaya) est inclus à l'intérieur du corps d'essence (Svabhavakaya). Dans le *Commentaire de "L'ornement de la claire réalisation"* de Haribhadra :

Puissent être obtenus assurément les corps, qui sont au nombre de trois seulement, dotés de tous les précieux aspects.

La perception directe du corps de vérité de sagesse sublime (Jnanakaya) est une sphère d'activité exclusive aux Bouddhas.

### 3) Le corps de pleine jouissance (Sambhogakaya)

#### 1. Définition

Le Sambhogakaya se définit comme le corps de forme ultime doté des cinq certitudes. Les cinq certitudes sont :

- 1) la certitude de la demeure : il réside uniquement dans la Terre pure densément parée qu'est Akanishta;
- 2) la certitude de l'entourage : son entourage n'est constitué que d'Aryas Bodhisattvas;
- 3) la certitude du Dharma : il n'enseigne que le Dharma du mahayana;
- 4) la certitude du corps : il est toujours parfaitement orné des marques et des signes;
- 5) la certitude du temps : il demeure jusqu'à l'épuisement complet du samsara.

Chandrakirti, dans ses *Paroles claires*, dit :

Le corps de pleine jouissance (Sambhogakaya) passe au-delà de la souffrance.

Ce que cela signifie en fait c'est que ce qu'on peut voir passer est le corps d'émanation (Nirmanakaya). Celui-ci est relié au corps de pleine jouissance, fondement de la sagesse sublime parfaitement pure. En réalité, ce dernier ne peut jamais passer au-delà de la souffrance, étant donné qu'il persiste moment après moment.

#### 2. Exemple

Un exemple est le Vainqueur Vajradhara, qui est supporté par [la terre pure qu'est] Akanishta.

### **3. Présentation détaillée de ses caractéristiques et qualités**

#### a) Les qualités des nobles marques d'un Bouddha

Les qualités des nobles marques d'un Bouddha sont définies comme les qualités vertueuses qui démontrent que les Tathagatas sont des êtres sublimes. C'est la concentration réelle qui supporte ces qualités vertueuses et qui agit comme leur condition dominante. Les nobles marques sont au nombre de 32.

#### b) Les qualités des signes d'un Bouddha

Les signes sont au nombre de 80. Ce sont les qualités vertueuses, supportées par la réelle concentration qui agit comme condition dominante, qui permettent à ceux qui ont besoin d'être disciplinés de connaître les pures qualités de l'esprit du continuum mental des Tathagatas.

La différence entre les marques et les signes est la suivante : les nobles marques sont les traits principaux, tandis que les signes sont les traits secondaires.

Le corps de pleine jouissance se manifeste après le corps de vérité de sagesse sublime (Jnanakaya). En effet, afin d'être perçu par la conscience visuelle des disciples, le corps de vérité de sagesse sublime produit une apparence de corps de pleine jouissance. La perception directe du corps de pleine jouissance (Sambhogakaya) est une sphère d'activité exclusive aux Bodhisattvas qui demeurent sur les terres et ceux au-dessus.

## 4) Le corps d'émanation (Nirmanakaya)

### 1. Définition

Le corps d'émanation est défini comme le corps de forme ultime ne possédant aucune des cinq certitudes définies précédemment.

### 2. Divisions

Le corps d'émanation se divise en trois :

- l'émanation d'un artisan : par exemple, l'Enseignant Shakyamouni s'est manifesté sous la forme d'un joueur de guitare pour discipliner le roi des ghandarvas;
- l'émanation d'un être ordinaire : par exemple, le Bouddha Shakyamouni, alors qu'il était à Toushita, a été le [Bodhisattva] Dévapoutra Svétakétou;
- le corps d'émanation suprême: avec le corps de pleine jouissance (Sambhogakaya) agissant comme fondement pour cette émanation, il doit être reconnu comme un corps d'émanation orné des marques et des signes. Il travaille pour le bien des êtres à discipliner en accomplissant les douze actes dans les différents mondes, tel Jamboudvipa. Un exemple de ce dernier type est l'Enseignant Shakyamouni. Les douze actes que réalisa l'Enseignant sont :

- 1) La descente de la terre pure de Toushita;
- 2) L'entrée dans la matrice de sa mère;
- 3) Sa naissance à Loumbini;
- 4) Son habileté dans les arts et les sports dans sa jeunesse;
- 5) Sa prise en charge d'une femme et du royaume;
- 6) Après être sorti par les quatre arches de la ville, il a développé le renoncement et pris l'ordination;

- 7) Il a pratiqué l'ascétisme durant six ans près de la rivière Néranjana;
- 8) Il est allé sous l'arbre de la Bodhi et s'y est assis;
- 9) Il a vaincu les forces négatives (mara) en son esprit;
- 10) Il a manifesté la bouddhité parfaite le quinzième jour du quatrième mois lunaire;
- 11) Il a tourné la roue du Dharma par l'enseignement des Quatre Nobles Vérités le quatrième jour du sixième mois lunaire;
- 12) Il est passé au parinirvana à Koushinagar.

Aux yeux des êtres ordinaires, les actions des Bodhisattvas peuvent sembler similaires à celles démontrées par les Bouddhas. Cependant, ce n'est qu'en apparence, car les Bouddhas sont extrêmement habiles dans la manière de discipliner les autres. En effet, la descente de la terre pure de Toushita et l'ensemble des douze actes ne peuvent être accomplies que par les Bouddhas. Maitreya explique dans le *Sublime continuum du grand véhicule* :

Ceux à la grande compassion connaissent les mondes. Percevant tous les mondes, immuables dans le Dharmakaya, ils produisent des émanations magiques variées : la manifestation de la naissance, la descente de la terre pure de Toushita....

Le texte continue, mais nous arrêterons ici.

### **3. Comment les corps d'émanation des Bouddhas amènent les disciples à maturation et à la libération**

Selon le niveau et la capacité de chacun des disciples, les Bouddhas inspirent chez eux le renoncement en leur enseignant l'impermanence, la souffrance, la vacuité, le non-soi, etc. Ils les établissent ainsi graduellement dans l'état au-delà de la souffrance des trois véhicules. Le *Sublime continuum* dit encore :

Habiles connaisseurs des termes “impermanence”, “souffrance”, “vacuité”, “non-soi” et “paix”, [les Bouddhas] font naître chez les êtres sensibles le renoncement aux trois mondes et les font entrer pleinement dans l'état au-delà des peines.

## **B. La nature de ses actions éveillées**

### **1. Définition**

Une action éveillée du corps de vérité de sagesse sublime se définit comme une qualité vertueuse issue de sa cause, le corps de vérité de sagesse sublime. Celui-ci agit comme la condition dominante de l'action éveillée.

### **2. Divisions**

L'action éveillée se divise en deux :

- l'action éveillée en tant qu'action sur l'objet : par exemple, la vertu dans le continuum mental d'un disciple;
- l'action éveillée en tant qu'agent : la pureté du continuum mental d'un Arya Bouddha, par exemple.

Ces actions éveillées se développent en 27 subdivisions et sont présentes avant même l'entrée dans la voie jusqu'à la terre de Bouddha.

En résumé, le corps d'essence (Svabhavakaya) possède les cinq caractéristiques. Le corps de sagesse sublime (Jnanakaya) se caractérise par les 21 groupes de sagesse sublime non-contaminée. Pour sa part, le corps de pleine jouissance (Sambhogakaya) est doté des marques et des signes alors que celui d'émanation (Nirmanakaya) accomplit les activités éveillées.

La raison pour laquelle le corps d'émanation est présenté après le corps de pleine jouissance est que c'est par le pouvoir du corps de pleine jouissance que le corps d'émanation apparaît afin d'être perçu visuellement par les disciples.

### **Pour quelle raison définit-on quatre corps?**

Le corps d'essence (Svabhavakaya) est la fondation et les trois autres corps en dépendent. À l'intérieur de ces trois corps, le corps de sagesse sublime (Jnanakaya) est la condition dominante qui produit son résultat : le corps de pleine jouissance (Sambhogakaya). De même, ce dernier est la condition dominante de son résultat : le corps d'émanation (Nirmanakaya).

Les corps sont également présentés ainsi dans leur ordre graduel de supériorité. Le corps de sagesse sublime (Jnanakaya) peut être perçu directement uniquement par les Bouddhas. Le corps de pleine jouissance (Sambhogakaya) n'est perçu que par les Bodhisattvas demeurant sur les terres et ceux plus élevés. Le corps d'émanation (Nirmanakaya) n'est perçu que par les êtres ordinaires qui ont un karma pur et ceux supérieurs.

Le fait de pouvoir percevoir directement les quatre corps dépend des mérites que possèdent les disciples. C'est indépendant de la volonté du Bouddha qui, dans sa grande compassion, n'agit ni par attachement ni par aversion. Par exemple, même si le roi des dieux faisait pleuvoir, les bonnes graines germeraient, mais les mauvaises graines ne germeraient pas. Le Bouddha Maitreya dit :

Même si le roi des dieux fait pleuvoir, les mauvaises graines ne germeront pas. Aussi, même si les Bouddhas apparaissent, nous ne les verrons pas si nous n'avons pas de mérite.

Ce que dit le Vénérable Maitreya dans son *Ornement de la claire réalisation* (présentation de la Prajnaparamita) se résume en trois points : les trois sortes de connaissances envers les objets, les quatre entraînements des Bodhisattvas et le Dharmakaya résultant. Dans *L'ornement de la claire réalisation* on énumère ces huit éléments :

La connaissance de tous les aspects, la connaissance des voies, ainsi que la connaissance de tout (la connaissance des bases), la réalisation complète de tous les aspects, la culmination finale, la progression, l'éveil réel complet en un instant et le Dharmakaya sont les huit aspects.

Ainsi, le véhicule non-commun, le Vajrayana, et le véhicule commun, le Paramitayana, ont tous deux comme objectif ultime l'atteinte de la bouddhité. Leur résultat ne diffère aucunement en qualité. C'est par leur cause qu'ils diffèrent. La sagesse de la vacuité, jointe à l'accomplissement de l'esprit d'éveil, est la cause non commune du corps de vérité (Dharmakaya) et la cause contributive du corps de forme (Roupakaya). Ce point est identique tant dans les soutras que dans les tantras.

Le trait particulier du Vajrayana des mantras secrets est au niveau de la cause non commune du corps de forme (Roupakaya). Le yoga de la déité qui s'exerce sur les aspects similaires aux quatre puretés (la demeure pure, le corps pur, les possessions pures et la sagesse sublime pure) du corps de forme résultant est une méthode de méditation insurpassable du Vajrayana. Cette vaste pratique n'est pas présente dans le Paramitayana.

En dépendant uniquement du Paramitayana, nous devons passer de nombreuses vies afin d'obtenir le corps de vérité résultant (Dharmakaya). Il sera évidemment impossible de l'obtenir en une seule vie. La puissance du Vajrayana, quant à elle, permet d'atteindre la bouddhité en une vie et

même en quelques années. Ce véhicule est beaucoup plus rapide et efficace.

Ici se termine la brève présentation de ce qui constitue un aperçu des bases de purification (la naissance, la mort et le bardo) enchaînés par le karma et les perturbations mentales, de ce qui les purifie (les deux étapes de la voie profonde) et des résultats de cette purification (les trois corps purs).

## Soutras, commentaires et autres ouvrages cités :

### **Assemblée générale des Nations Unies :**

Déclaration universelle des droits de l'homme (Résolution 217 A (III) du 10 décembre 1948)

### **Bouddha Shakyamouni :**

Transmission du Vinaya (*'dul ba lung*)

L'entrée dans la matrice (*mngal 'jug*)

### **Chandrakirti :**

Paroles claires (*tsig sel*)

### **Djé Tsongkhapa :**

Grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil (*lam rim chen mo*)

### **Haribhadra :**

La lumière sur "L'ornement [de la claire réalisation]" (*rgyan snang*)

### **Maitreya :**

Sublime continuum du grand véhicule (*rgyud bla ma*)

Ornement de la claire réalisation (*mngon rtogs rgyan*)

### **Nagarjouna :**

Les soixante stances de raisonnement (*rigs pa drug cu pa*)

La précieuse guirlande (*rin chen phreng ba*)

### **Yangchen Gawé Lodreu Akya Yongdzin :**

Lumière illuminant la présentation des trois corps fondamentaux (*gZhi'i sku gsum gyi rnam gz'bag rab gsal sgron me*)

## Dédicace

J'espère de tout cœur que ce texte pourra être bénéfique à mes amis, mes proches et tous ceux qui s'intéressent à la philosophie bouddhiste tibétaine. Il se veut un bref résumé du texte de Yangchen Gawé Lodreu<sup>26</sup> intitulé *Lumière illuminant la présentation des trois corps fondamentaux*.

Ce texte traite de la voie supérieure insurpassable que nous pouvons méditer dès maintenant et qui permet d'accomplir le corps d'unification en une courte vie en ces temps de dégénérescence. Elle se résume en deux étapes : celle de génération et celle d'achèvement. Grâce à celles-ci, les trois bases de purification que sont la naissance, la mort et le bardo permettent d'obtenir les trois corps (le résultat purifié). J'ai donc écrit cette présentation très brève afin d'être bénéfique à ceux et celles qui, comme moi, s'intéressent à ces sujets.

Je prie pour que ce texte contribue à ce que Sa Sainteté le Dalai-Lama et les maîtres sublimes demeurent en ce monde durant de nombreux éons et que l'univers respandisse rapidement de joie et de paix.

Lobsang Samten, Québec, Canada

---

<sup>26</sup> Yangchen Gawé Lodreu aussi connu sous le nom de Akya Yongdzin (1740-1827).

**TABLEAU DES ÉTAPES DU PROCESSUS DE LA MORT (25 éléments grossiers ainsi que les éléments subtils)**

<b>AGRÉGATS (5)</b>	<b>SAGESSES CAUSALES (5)</b>	<b>ÉLÉMENTS (4)</b>	<b>FACULTÉS (6)</b>	<b>OBJETS (5) OU PHÉNOMÈNES</b>	<b>SIGNES INTERNES OU PHASES</b>
<b>Forme</b>	<b>Comme un miroir</b>	<b>Terre</b>	<b>Faculté visuelle</b>	<b>Forme</b>	Mirage (eau)
<b>Sensation</b>	<b>Égalité (plaisir, douleur, neutralité)</b>	<b>Eau</b>	<b>Faculté auditive</b>	<b>Son</b>	Fumée grise
<b>Discrimination</b>	<b>Discernement</b>	<b>Feu</b>	<b>Faculté olfactive</b>	<b>Odeur</b>	Lucioles ou étincelles
<b>Formations</b>	<b>Réalisation des activités</b>	<b>Air</b>	<b>Faculté gustative Faculté tactile</b>	<b>Saveur Sensation tactile</b>	Flamme vacillante d'une chandelle

À partir d'ici, les éléments externes ont été dissous. On entre alors dans le processus de dissolution des éléments internes, plus subtils. Plus on avance dans le processus, plus les éléments croissent en subtilité.

<b>Conscience</b>	<b>Nature des phénomènes :</b> 80 conceptions mentales	Vents internes	<b>Conscience mentale</b> (grossière-subtile)	Phénomènes	Un feu qui s'allume
Conscience subtile	1 <sup>er</sup> groupe : 33 conceptions mentales subtiles	Vents internes subtils	Conscience subtile	Vacuité des phénomènes	Phase d'apparition blanche
Conscience très subtile	2 <sup>e</sup> groupe : 40 conceptions mentales très subtiles	Vents internes très subtils	Conscience très subtile	Meilleure vacuité des phénomènes	Phase d'accroissement rouge
Conscience très très subtile	3 <sup>e</sup> groupe : 7 conceptions mentales très très subtiles	Vents internes très très subtils	Conscience très très subtile	Grande vacuité des phénomènes	Phase de quasi obtention noire
Claire lumière	Omni-science ou sagesse primordiale	Les vents et l'esprit sont de même nature	Conscience parfaitement pure	Vacuité parfaite	Claire lumière

Pour tout le processus de dissolution, tous les éléments d'une même rangée se dissolvent au même moment. Les éléments grossiers sont en caractères gras.

## Ouvrages du même auteur

*Dans l'ordre conseillé de lecture*

### **Livres de Dharma :**

*Le bonheur au jour le jour : conseils de la sagesse bouddhiste tibétaine. Édition Centre Paramita, 2011.*

*Apprendre à méditer : instructions essentielles sur le calme mental et la vision pénétrante. Édition Lama Lobsang Samten, 3<sup>e</sup> édition, 2013.*

*L'essence de la voie vers l'éveil : pour comprendre le sens de tous les soutras et tantras. Document d'accompagnement du cours de Lamrim. Édition Centre Paramita, 2011.*

*L'essence de la voie vers l'éveil : une clé pour comprendre l'ensemble des soutras et des tantras. Édition Centre Paramita, 2008.*

*Commentaire sur la pratique en quatre séances quotidiennes des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le vajrayana des mantras secrets. Édition Centre Paramita, 2013.*

*Transcender la mort : la mort, le bardo et la naissance, bases à purifier par la pratique des deux étapes. Édition Centre Paramita, 2009.*

*Classification des phénomènes selon le bouddhisme tibétain (tibétain-français). Édition Lama Lobsang Samten, 2010.*

### **Livres de langue tibétaine :**

*Cours élémentaire de langue tibétaine et petit lexique tibétain-français. Édition Centre Paramita, 2006.*

*Livre d'apprentissage de la langue tibétaine : volume 1. Édition Centre Paramita, 2012.*

Photo de Lama Samten au verso de couverture  
par Manon Bernard

Imprimé chez Les Impressions Stampa, Québec, QC, Canada  
Août 2013



**P**ar la pratique tantrique, la mort, le bardo et la naissance peuvent être respectivement transformés en les trois corps de bouddha : le corps de vérité (dharmakaya), le corps de jouissance (sambhogakaya) et le corps d'émanation (nirmanakaya). Pour parvenir à ces réalisations, il est essentiel de comprendre chacun des processus : celui de la mort, celui du bardo et celui de la naissance.

Dans ce court texte, Lama Lobsang Samten explique les étapes de la mort, du bardo et de la naissance et comment atteindre le plein éveil pour le bien de tous les êtres sensibles.



**L**ama Samten est originaire du Tibet. Il y a débuté ses études monastiques en 1980, au monastère de Ganden, situé près de Lhassa. Il a complété par la suite ses études de la philosophie bouddhiste tibétaine et reçu le titre de guéshé en Inde, à l'Université monastique de Ganden Jangtsé, reconstruite dans le sud de l'Inde à l'initiative de sa sainteté le Dalaï-Lama. Il a visité le Québec en 1998, où il a développé des amitiés et décidé de s'installer. Il partage depuis ce temps ses connaissances de cette philosophie vieille de plus de 2500 ans avec tous ceux qui en font la demande. Puisse cet écrit être bénéfique à tous et susciter un intérêt croissant envers la philosophie bouddhiste.



*Centre Paramita*  
DE BODHISATVIA VIBÉTAIN DU QUÉBEC

Québec, QC  
Canada

[www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org)

ISBN: 978-2-9813813-6-1 (édition numérique pdf, 2014)

ISBN: 978-2-9810673-1-9 (1<sup>re</sup> édition, 2009)