

LE LIVRE TIBETAIN DE LA VIE ET DE LA MORT

(EXTRAITS)



Sogyal Rinpoché



SOGYAL RINPOCHE est né au Tibet où il fut élevé comme son fils par l'un des plus grand maîtres spirituels de ce siècle, Jamyang Khyentsé Chökyi Lodrö. Au début de l'occupation du Tibet par les Chinois, il partit en exil avec son maître qui s'établit alors au Sikkim, dans les Himalayas.

Après des études universitaires à Delhi (Inde) et à Cambridge (Grande-Bretagne), il accompagna, en qualité de traducteur et d'assistant, les plus grands maîtres du bouddhisme tibétain venus pour la première fois en Occident. En 1974 il commença lui-même à enseigner.

Ces quelques vingt années passées en Occident lui ont permis d'acquérir une profonde compréhension de l'esprit occidental. Aussi sait-il communiquer au monde d'aujourd'hui les qualités toujours actuelles de l'ancienne sagesse du Tibet. Ses enseignements, et notamment ceux liés au Bardo Thödol (Le Livre des Morts Tibétain), lui ont valu une réputation et une autorité incontestée.

L'aisance, l'humour, la chaleur et la simplicité avec lesquels il enseigne font de Sogyal Rinpoché l'un des interprètes les plus appréciés de la grande tradition à laquelle il appartient. Ses échanges avec les personnalités du monde des sciences, de la médecine, de la psychologie et de la philosophie, l'amènent à intervenir fréquemment dans les conférences et les rencontres internationales.

Sogyal Rinpoché a fondé des centres Rigpa en Europe, aux Etats-Unis, en Australie et en Asie où il enseigne régulièrement et dont il est le Directeur Spirituel.

Rinpoché, Terme de respect signifiant « Précieux » attribué aux maîtres hautement révéérés au Tibet. Ce titre était largement utilisé dans le centre du pays ; mais au Tibet oriental il était tenu dans une telle estime qu'on avait tendance à ne l'attribuer qu'aux plus grands maîtres.



Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910-1991) était reconnu comme un maître incomparable des enseignements Dzogchen et comme un découvreur des trésors spirituels de Padmasambhava. Il fut le plus éminent disciple de Jamyang Khyentsé Chökyi Lodrö et le plus éminent maître de plusieurs lamas importants, dont S.S. le Dalai-Lama.

Nuages d'automne

« J'ai maintenant soixante-dix-huit ans et j'ai vu bien des choses dans ma vie.

Tant de jeunes gens sont morts, tant de personnes de mon âge et tant de vieilles gens sont mortes aussi. Tant d'individus haut placés sont tombés très bas ; tant d'autres se sont élevés.

Tant de pays ont changé. Il y a eu tant de troubles et de tragédies, tant de guerres, tant de fléaux, tant d'effroyables destructions partout dans le monde.

Pourtant, tous ces changements n'ont pas plus de réalité qu'un rêve. Si nous regardons au fond des choses, nous comprenons qu'il n'existe rien qui soit permanent ou constant ; rien, pas même le poil le plus ténu de notre corps.

On se demande: « Comment se fait-il que tout change ? » À cela, il n'y a qu'une réponse : C'est ainsi qu'est la vie.

Rien, absolument rien, ne possède de caractère durable.

Cette existence qui est la nôtre est aussi éphémère que les nuages d'automne.

Observer la naissance et la mort des êtres est comme observer les mouvements d'une danse.

La durée d'une vie est semblable à un éclair d'orage dans le ciel.

Elle se précipite, tel un torrent dévalant une montagne abrupte.

C'est avant tout parce que nous n'avons pas réalisé la vérité de l'impermanence que nous éprouvons tant d'angoisse devant la mort et tant de difficulté à la regarder en face. Nous désirons si désespérément voir tout continuer comme à l'ordinaire, que nous nous persuadons que rien ne changera jamais. Mais c'est là une chimère. Et, comme nous le découvrons si souvent, ce que nous croyons n'a pas grand-chose à voir — sinon rien — avec la réalité. Pourtant c'est cette illusion, avec ce qu'elle comporte d'informations erronées, d'idées et de suppositions, qui constitue les fondations branlantes sur lesquelles nous bâtissons notre vie. Peu importe que la vérité vienne sans cesse nous contredire ; nous

préférons continuer, dans un élan de courage désespéré, à entretenir notre fiction.

À nos yeux, les changements sont toujours synonymes de perte et de souffrance. Lorsqu'ils surviennent, nous essayons simplement de nous anesthésier, autant que faire se peut. Nous nous obstinons à croire aveuglément, et sans nous poser de questions, que c'est la permanence qui procure la sécurité — et non l'impermanence. Mais, en fait, l'impermanence ressemble à certains individus que nous rencontrons dans la vie : de prime abord peu commodes et dérangeants, ils s'avèrent, au fur et à mesure que nous les connaissons mieux, bien plus aimables et moins irritants que nous ne l'aurions imaginé.

Réfléchissez à ceci : la réalisation de l'impermanence est, paradoxalement, la seule chose à laquelle nous puissions nous raccrocher, peut-être notre seul bien durable. Elle est comme le ciel ou la terre. Tout peut changer ou s'écrouler autour de nous, le ciel et la terre demeurent. Supposons que nous traversions une crise émotionnelle déchirante... que notre vie entière semble se désintégrer ... , que notre mari ou notre femme nous quitte soudain, sans prévenir... La terre est toujours là. Le ciel est toujours là. Bien sûr, même la terre tremble de temps à autre pour nous rappeler que nous ne pouvons rien considérer comme acquis...

Et même le Bouddha mourut. Sa mort fut un enseignement destiné à secouer les naïfs, les indolents et les satisfaits, et à nous éveiller à cette vérité que toute chose est impermanente, et que la mort est un fait inéluctable de la vie. Sur le point de mourir, le Bouddha déclara :

De toutes les empreintes,
Celle de l'éléphant est suprême,
De toutes les contemplations de l'esprit,
Celle de la mort est suprême.

Chaque fois que nous perdons de vue cette évidence ou que nous nous laissons aller à la paresse, la réflexion sur la mort et l'impermanence nous réveille et nous ramène à la vérité :

Ce qui est né mourra,
Ce qui a été rassemblé sera dispersé,
Ce qui a été amassé sera épuisé,
Ce qui a été édifié s'effondrera,
Et ce qui a été élevé sera abaissé.

L'univers entier, nous disent aujourd'hui les scientifiques, n'est que changement, activité et transformation : une fluctuation continuelle qui est le fondement de toutes choses.

Toute interaction subatomique consiste à l'annihilation des particules d'origine et en la création de nouvelles particules subatomiques. Le monde subatomique est une danse sans fin de création et d'annihilation, de matière devenant énergie et d'énergie devenant matière. Des formes transitoires apparaissent et disparaissent en un éclair, engendrant une réalité sans fin, constamment recrée.

Notre vie est-elle autre chose que ce ballet de formes éphémères ? Tout ne change-t-il pas continuellement ? Les feuilles des arbres dans le parc, la lumière dans la pièce où vous lisez ces lignes, les saisons, le temps qu'il fait, l'heure qu'il est, les personnes que vous croisez dans la rue ? Et qu'en est-il de nous ? Toutes nos actions passées ne nous apparaissent-elles pas aujourd'hui comme un rêve ? Les amis avec lesquels nous avons grandi, les lieux de notre enfance, les points de vue et opinions que nous défendions autrefois avec tant d'opiniâtreté : tout cela, nous l'avons laissé derrière nous. Maintenant, à cet instant, lire ce livre vous semble tout à fait réel. Pourtant, même cette page ne sera bientôt plus qu'un souvenir.

Les cellules de notre corps meurent, les neurones de notre cerveau se détériorent ; et même l'expression de notre visage se modifie sans cesse, au gré de nos humeurs. Ce que nous considérons comme notre caractère fondamental n'est rien de plus qu'un « courant de pensée ». Aujourd'hui, la vie nous semble belle car tout va bien ; demain, ce sera le contraire. Où sera passé notre bel optimisme ? De nouvelles influences nous auront affectés, au gré des circonstances. Nous sommes impermanents. Les influences sont impermanentes. Et il n'existe rien que l'on puisse qualifier de stable ou de durable.

Qu'y a-t-il de plus imprévisible que nos pensées et nos émotions ? Avez-vous la moindre idée de ce que vous allez penser ou ressentir dans un instant ? Notre

esprit, en réalité, est aussi vide, aussi impermanent et aussi transitoire qu'un rêve. Observez une pensée : elle vient, elle demeure et s'en va. Le passé est passé, le futur ne s'est pas encore manifesté et la pensée actuelle, au moment où nous en faisons l'expérience, se mue déjà en passé.

En réalité, seul l'instant présent, le « maintenant », nous appartient.

Parfois, lorsque j'enseigne sur ce sujet, quelqu'un vient me trouver à la fin et me dit : « Tout cela semble évident ! Je le sais depuis toujours. Dites-moi quelque chose de nouveau. » Je lui réponds : « Avez-vous réellement compris, et réalisé, la vérité de l'impermanence ? L'avez-vous si parfaitement intégrée dans chacune de vos pensées, chacune de vos respirations, chacun de vos mouvements, que votre existence en a été transformée ? Posez-vous ces deux questions : est-ce que je me souviens, à chaque instant, que je suis en train de mourir ainsi que toute personne et toute chose, et est-ce que je traite en conséquence tous les êtres, à tout moment, avec compassion ? Ma compréhension de la mort et de l'impermanence est-elle devenue si vive et si aiguë que je consacre chaque seconde de mon existence à la poursuite de l'éveil ? Si vous pouvez répondre par l'affirmative à ces deux questions, alors oui, vous avez réellement compris l'impermanence. »