

# ATELIER L'IMPERMANENCE

15h00 : **Explication sur la méditation du calme mental** (15 minutes, Questions possibles)

La méditation du calme mental a pour but de poser notre esprit. Comme une eau agitée tout d'abord il faut attendre que les mouvements de l'eau se calment pour pouvoir se regarder dedans. La méditation du calme mental doit être vue comme un préliminaire à la méditation proprement dite sur l'esprit. Pour que notre esprit se pose il ne faut pas tenter de bloquer les pensées. Les pensées font partie du mouvement de notre esprit comme les vagues font partie du mouvement de l'océan. Si l'on cherche à bloquer les pensées qui s'élèvent dans l'esprit nous risquons de provoquer des perturbations physiques et mentales. Ce ne sont pas les pensées ou leurs contenus qui sont un problème c'est l'attachement ou la fascination que nous éprouvons à leur égard. Nous pouvons prendre l'image du chien et du lion. Un chien à qui on lance une balle va courir après la balle, un lion à qui on lance une balle va regarder celui qui lance la balle et non pas la balle. Il faut donc apprendre à laisser faire le mouvement de notre esprit et à le ramener lorsqu'il saisit les aux pensées. On apprend à rester en un seul point et le mouvement des pensées n'est plus une gêne.

15h15 : **Méditation du calme mental** (5 minutes)

15h20 : **Explication sur la méditation à thème et les bienfaits de la méditation sur l'impermanence** (15 minutes, Questions possibles)

Il y a plusieurs formes de méditation, il y a le calme mental comme nous l'avons vu précédemment. Nous pouvons aussi pratiquer une méditation qui s'appuie sur un enseignement du bouddha. On utilise le terme méditation guidée car nous allons guider l'esprit sur un enseignement afin qu'il s'en imprègne. Dans cette méditation on va entraîner l'esprit à le poser sur l'enseignement afin de dépasser la compréhension intellectuelle. Ces méditations sont généralement courtes mais répétitives pour garder une qualité dans l'esprit.

## Le sens de la méditation sur l'impermanence :

Cette méditation fait partie des méditations préliminaires que l'on appelle « les 4 pensées » : le précieux corps humain, l'impermanence, les défauts du samsara et la loi du karma. Ces méditations sont essentielles pour nous permettre de tourner notre esprit vers le Dharma. Le Dharma c'est les moyens et le chemin enseigné par le Bouddha pour nous libérer de la souffrance du cycle de l'existence. Rinpoché nous racontait que les personnes qui décidaient de se retirer dans des ermitages pour pratiquer le profond dharma pouvaient passer plus de sept ans à méditer uniquement sur ces quatre pensées. Ces méditations sont la base du chemin car si on les intègre au plus profond de nous, ne nous pourrons plus jamais abandonner le chemin.

Extrait de Kalou Rinpoché :

Quand nous aurons médité sur l'impermanence et compris le caractère transitoire de tout ce qui est composé, d'une part notre attachement à cette vie et la force des six passions (orgueil, jalousie, colère, avarice, attachement, ignorance) diminueront et, d'autre part, notre confiance dans le Dharma grandira. Nous pourrons le pratiquer avec énergie, sans peine et sans difficulté, et obtenir finalement le suprême accomplissement du Mahamoudra, réalisant que l'esprit est au-delà des naissances et des morts.

Extrait de Kandro Rinpoché :

Lorsque l'impermanence n'est pas comprise correctement, tout ce qui relève du samsara prend de l'importance et devient quelque chose d'apparemment raisonnable à accomplir alors qu'en réalité la vie est aussi fragile qu'une bulle de savon. Une réflexion approfondie sur l'impermanence fait naître la sagesse du discernement. Grâce à elle, nous pouvons véritablement faire la distinction entre les activités utiles qui engendrent quelque chose d'authentiquement bénéfique et les activités futiles. Voyant la quantité énorme de temps et d'énergie que nous déployons dans des activités sans utilité, nous pouvons tourner notre esprit vers le Dharma, qui est une activité véritablement fructueuse et bénéfique pour les êtres sensibles.

Extrait de Kalou Rinpoché :

Comme nous le savons, le plus grand frein à notre progression spirituelle est notre attachement aux choses de ce monde : la famille, la maison, les loisirs, les voyages, la politique et mille autres miroitements. La réflexion sur l'impermanence nous montre leur valeur relative.

15h35 : **Présentation du sujet de méditation 1** (5 minutes)

1. L'impermanence du monde

L'impermanence est une réalité universelle : le monde qui nous paraît solide et stable sera néanmoins, à la fin du cycle cosmique, graduellement détruit par le feu, l'eau et l'air. L'impermanence est évidente dans les transitions constantes du monde : dans l'écoulement du temps et les changements de saisons. Il n'y a rien qui soit permanent, le soleil et la lune se lèvent puis se couchent, au jour clair et transparent succède la nuit sombre et opaque. Tout change d'heure en heure, de minute en minute, d'instant en instant, comme le cours d'une cascade qui, bien qu'il nous apparaisse toujours identique à lui-même, n'est pourtant jamais le même : il est en continuel changement, l'eau s'y renouvelant sans cesse.

15h40 : **Méditation guidée** (10 minutes)

15h50 : **Présentation du sujet de méditation 2** (5 minutes)

2. L'impermanence de notre vie

En dehors de notre propre karma, nous n'emportons rien avec nous au moment de la mort. Peu importe la force de notre saisie et de notre attachement, nous ne pouvons emmener notre richesse matérielle, notre corps physique, nos amis, notre famille. Peu importe le nombre d'êtres chers qui nous entourent dans cette vie et qui ne veulent pas être séparés de nous, peu importe notre rang ou notre pouvoir, peu importe l'importance des efforts que nous mettons à avoir une maison, une situation ou un savoir, des capacités à prendre la parole et à débattre, nous ne pourrions rien emmener de tout cela dans la mort. On ne peut rien emporter dans la mort sinon les simples causes et effets de notre karma accumulé et la transcendance de notre esprit de notre vue, à condition encore que cette vue soit véritablement utile.

16h55 : **Méditation guidée** (10 minutes)

16h05 : **Présentation du sujet de méditation 3** (5 minutes)

### 3. L'impermanence de nos pensées et émotions (Kandro Rinpoché)

Au moment de la mort, lorsque nous regarderons en arrière, tout ce que nous avons vécu ressemblera à un rêve. Et tout comme dans les rêves qui peuplent nos nuits, nous aurons l'impression qu'il a été totalement inutile d'y consacrer tant d'efforts. La peur que nous ressentons dans un rêve disparaît lorsque nous nous réveillons ; avoir eu peur n'a été rien d'autre qu'un effort inutile qui nous fait perdre du sommeil ! A la mort, lorsque nous regarderons en arrière et contemplons ce qu'a été notre vie, le temps voué aux hésitations, à l'aversion, à l'ignorance, à l'égoïsme, à la jalousie, à la haine, aux conversations futiles et à l'arrogance nous semblera une dépense d'énergie inutile. Arrivez donc à considérer toutes ces pensées et ces concepts illusoire comme des rêves. Au sein de cette existence illusoire, quelle est la logique, si tant qu'il y en ait une, qui se trouve derrière la moindre forme d'entêtement, de confusion, d'hésitations ou d'émotions habituelles comme l'aversion, le désir, l'égoïsme et la jalousie ? Quelle est l'utilité de s'accrocher à ces émotions inutiles dans le cadre de l'impermanence ?

16h10 : **Méditation guidée** (10 minutes)

16h20 : **Présentation du sujet de méditation 4** (5 minutes)

### 4. L'universalité de la mort

De nos ancêtres aucun n'a survécu. Plus proche de nous, dans notre famille, dans notre entourage, régulièrement un décès nous est annoncé, puis un autre, puis encore un autre. Même si la mort se fait plus discrète qu'autrefois, il nous est impossible de ne pas en être informés. Pourtant, une sorte de sentiment vague nous dit qu'elle ne nous concerne pas vraiment. Ou bien, oui nous admettons l'idée de notre mort, mais davantage comme une abstraction hypothétique que comme une réalité concrète et inéluctable. Serions-nous le premier de toute l'humanité à enfin échapper au destin commun ? C'est plus qu'improbable. C'est pour bien nous en pénétrer que nous réfléchissons à l'universalité de la mort.

Peut-être partirons-nous bientôt ou peut-être dans quelques dizaines d'années, mais ce ne sera jamais très long.

16h25 : **Méditation guidée** (10 minutes)

16h35 : **Présentation du sujet de méditation 5** (5 minutes)

#### 5. Les causes de la mort

Il est dit que la vie est fragile comme une bulle à la surface de l'eau, comme la flamme d'une bougie exposée au vent ou comme une goutte de rosée sur un brin d'herbe. Contrairement à ce que nous croyons implicitement, une grande incertitude plane sur le moment qui nous emportera. Nous sommes certains de mourir. Mais quand ? Nous ne le savons pas. Nous avons beau parier sur un hypothétique avenir, nous restons sous la menace d'une nuée de causes pouvant provoquer notre mort. Même si nous ne sommes ni vieux ni malade, si nous nous sentons conquérants et sûrs de nous, nous ne sommes jamais à l'abri d'une catastrophe naturelle, d'un accident, d'une mauvaise chute, voire d'un attentat ou d'un assassinat. Ne parlons pas d'une guerre qui emporte la moitié d'une population. Il suffit de lire les journaux ou de regarder les informations pour y apprendre chaque jour des morts inattendues. Peut-être échapperons nous à ces morts soudaines et imprévisibles, mais combien de maladies nous guettent, prêtent à nous emporter ? Enfin, à supposer que nous nous soustrayions à cette cohorte d'ennemis sournois, au bout du compte, le grand âge nous fera céder.

16h40 : **Méditation guidée** (10 minutes)

16h50 : **Présentation du sujet de méditation 6** (5 minutes)

#### 6. Le moment de la mort

Nous n'aimons guère penser à ce qui se passera au moment de notre mort. Dans la plupart des cas l'expérience est douloureuse autant physiquement que mentalement. Lorsque le moment approche on ne voit peu de personnes penser : « Ah c'est aujourd'hui que je dois mourir. Ou est le problème ? Tout va bien » Intérieurement, deux tourments risquent de nous affliger : la douleur de devoir quitter ceux que nous aimons et la peur de ne pas savoir où nous allons. Mourir sereinement implique que nous aurons le sentiment, malgré des hauts et des bas, de nous être enrichis spirituellement au cours de notre existence et que

nous serons prêts pour le grand passage. Seule la pratique spirituelle accumulée tout au long de notre vie nous sera utile lors de ce moment crucial. Elle nous permettra d'écarter la crainte et, au minimum de mourir dans un élan d'amour ou de dévotion, au mieux, pour les grands méditant, de se fondre dans la claire lumière, l'immensité de notre vraie nature.

Certains pensent qu'on verra bien le moment venu et qu'avec un peu de chance tout se passera bien. Rappelons-nous que, même maintenant ou nous sommes en bonne santé, il nous est difficile de contrôler notre esprit. Lorsque nous serons sous l'emprise des souffrances physiques et des hallucinations de l'agonie, nous serons encore moins libres de le faire. Les doses de plus en plus fortes de morphine, même si elles apaisent les douleurs du corps, ne nous aideront pas à garder la lucidité. Notre esprit se tournera vers la compassion, la dévotion ou sa vraie nature que s'il en a pris une longue et profonde habitude. C'est pourquoi, c'est dès à présent que nous devons nous préparer au moment de la mort.

16h55 : **Méditation guidée** (10 minutes)

17h05 : **Présentation du sujet de méditation 7** (5 minutes)

### 7. Ce qui suit la mort

Un maître disait : « Je ne crains pas la mort, mais je crains ce qui vient ensuite. »

Qu'allons nous emporter au-delà de la mort, quel bagage nous accompagnera ? De toute évidence rien de matériel. Nous aurons beau être très riches, nous ne pourrons convoier avec nous aucune de nos maisons, aucune voiture, aucun objet auquel nous sommes si attachés. Nos amis et nos proches resteront également en arrière. Nous devons laisser jusqu'à notre corps. Notre conscience s'en va seule, chargée de ce qu'elle aura accumulé en bien et en mal. Seuls les actes et les souhaits positifs, les tendances bénéfiques et l'expansion de notre compréhension profonde, tous ces trésors acquis avec persévérance au cours de notre vie, nous seront utiles par-delà la mort. Dans le meilleur des cas, ils nous permettront d'atteindre l'éveil, sinon d'accéder à une terre pure ou, tout au moins, d'obtenir une bonne renaissance nous permettant de continuer notre chemin.

17h10 : **Méditation guidée** (10 minutes)