

Accompagnement Bouddhiste des Mourants et des Morts

Synthèse

Proposée par Gilles PRIN
d'Après Sogyal rinpoché et le Bardo Thodrol

Synthèse réalisée par Gilles PRIN

Contact : djigmetenzen@yahoo.fr

Ressources : <http://g.prin.free.fr>

Sommaire

1- Sources bibliographiques.....	p 3
2- Accompagnement des Mourants et des Morts 1ere partie : Enseignement, conseils pratiques.....	p 7
3- Accompagnement des Mourants et des Morts 2e partie : Paroles, instructions.....	p 21
5- Adresses utiles.....	p 33
6- Table des Matières.....	p 35

Sources Bibliographiques

- Sa Sainteté Tenzin Gyatso XIVème dalai Lama :

- Vivre la méditation au quotidien (Cultivating a daily meditation)
- La Voie de la Lumière, une introduction au bouddhisme (The path of enlightenment)
- Le sens de la vie, réincarnation et liberté (The meaning of life from a buddhist perspective)
- L'enseignant du dalai Lama
- Le pouvoir de l'esprit, entretiens avec des scientifiques (Consciousness at the crossroad, conversation with the Dalai Lama on brain science and buddhism)

- Sogyal rinpoché :

- Le livre tibétain de la vie et de la mort (The tibetan book of living and dying)

- Patrul rinpoché :

- Le chemin de la grande perfection

- Gampopa Seunam Rinchen :

- Le précieux ornement de la libération

- Thich Nhat Hanh :

- Il n'y a ni mort ni peur, une sagesse réconfortante pour la vie

- Sutra :

- La Perfection de sagesse, suivi de l'enseignement d'Akshayamati

- Autres textes anciens :

- Bardo Thodol - Le Livre Tibétain des Morts, dont la traduction exacte du titre est «La grande libération par l'audition pendant le Bardo» (Tib: Bardo Todrol Chenmo)

Complément de Bibliographie

- Encyclopédies :

- Petite encyclopédie des divinités et symboles du bouddhisme tibétain, Ed. Claire Lumière.
- Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme, de Philippe Cornu, Ed. Du Seuil, mai 2001

- Sa Sainteté Tenzin Gyatso XIVème dalai Lama :

- Épanouir l'esprit et ouvrir son cœur à la bonté, Ed. Dewatshang
- L'art du bonheur, Ed. Robert Laffont
- La Voie de la Félicité, Ed. pocket 4808
- Le monde du bouddhisme tibétain

- Dalai-Lama en collaboration avec d'autres auteurs :

- Kalachakra, le plus haut des Tantras bouddhistes, Ed. Claire Lumière
- Traité du Mandala - Tantra de Kalachakra, Ed. Desclée de Brouwer

- Stril-Rever Sofia :

- Tantra de Kalachakra, le livre du corps subtil, Ed. Desclée de Brouwer

- SHAMAR Rinpoché :

- Les deux visages de l'esprit - Traité de la distinction entre conscience partielle et la connaissance primordiale, traduit par Lama Yéshé Nyingpo, Ed. Dzamballa 1995 - Landrevie, 24290 Saint-Léon sur Vézère.

- **GYETRUL JIGME NORBOU :**

- Le goût du thé, Ed. Marpa

- **Maître Dogen :**

- Chobo Genzo, traduit par Yoko ORIMO

- **Buddhaghosa :**

- Visuddhimagga, Le Chemin de la Pureté, Ed. Fayard

- **Dilgo Khyentsé Rinpoché :**

- Au seuil de l'Eveil, Ed. Padmakara

- Les cents conseils, Ed. padmakara

- **Khentchen Kunzang Palden et Minyak Kunzang Seunam :**

- Comprendre la Vacuité, deux commentaires du chapitre IX de La Marche vers l'Eveil de Santideva, Ed. Padmakara

- **Mohan Wijayaratna :**

- La philosophie du Bouddha, avec la traduction de dix textes du canon bouddhique, Ed. LIS.

- Sermons du Bouddha, avec la traduction de 25 textes du canon bouddhique

- Le Bouddha et ses disciples, avec la traduction de 27 textes du canon bouddhique

- **Péma Wangyal Rinpoché :**

- Diamants de sagesse, Ed. Padmakara

- **Tenzin Wangyal Rinpoché :**

- Yogas Tibétains du rêve et du sommeil, Ed. Claires Lumières

- **Nagarjuna :**

- Le Traité de la grande vertu de Sagesse, Etienne Lamotte, Ed. institut Orientaliste de l'Université de Louvain-La-Neuve, en 5 volumes.

- Stances du milieu par excellence, Ed. Gallimard

- **Santideva :**

- La marche vers l'Eveil

- introduction à la pratique des futurs Buddhas

- **Narada :**

- La doctrine bouddhique de la re-naissance

- **Rahula :**

- L'enseignement du Bouddha

- **Taranatha :**

- Le soleil de la Confiance, la vie du bouddha, Ed. Padmakara

- **Tulku Thondup :**

- La vie de Guru Rinpoché

- **Gyalwa Tchantchoub et Namkhai Nyingpo :**

- La vie de Yéshé Tsogyel souveraine du Tibet

- **José Frèches :**

- Moi, Bouddha., Ed. XO Paris, 2004.



Shakyamuni

Accompagnement Bouddhiste des Mourants

1ère Partie

Enseignements, Conseils pratiques,
Consignes d'accompagnement et exercices

D'après Sogyal Rinpoché

Sommaire

1- Préambule et marche à suivre.....	p 9
2- Accompagner le mourant :	p 11
21- L'écoute et la présence amoureuse et compassionnelle.....	p 11
22- Se préparer à parler au mourant.....	p 13
23- Faire de la mort un moment sacré.....	p 15
24- Reconnaître les signes de la mort qui approche.....	p 17
3- Organiser les cérémonies.....	p 19

1- Préambule et Marche à suivre

- Tout d'abord il est indispensable de vous former à cet accompagnement en étudiant et méditant l'intégralité de cette pratique en 3 parties.
- Ensuite vous devez vous engager à être auprès du mourant et à rester avec lui. Vous ne pouvez pas abandonner une personne mourante. Donc, s'il faut vous relayer à plusieurs, organisez-vous bien.
- Accompagner une personne mourante est la plus grande «école» du Bouddha et tout en vous confrontant à votre propre mort, cette pratique vous ouvre les portes d'une réalisation insoupçonnée et merveilleuse.

- La pratique comporte 3 volets :

- 1- L'enseignement à l'accompagnement, avec des conseils pratiques et des exercices, ainsi que des consignes à suivre lors de l'accompagnement;
- 2- Les paroles et les instructions à dire au mourant ;
- 3- Les prières à effectuer.

Concernant les prières, on peut aussi les pratiquer comme une pratique séparée et régulière, 2 fois par mois, de préférence lors de la pleine lune et de la nouvelle lune, en dédiant cette pratique à tous les êtres morts durant les 15 derniers jours passés et ceux en train de mourir au moment où vous faites cette prière.

- L'accompagnement proprement dit s'organise en 5 étapes :

- 1- La présence amoureuse et l'écoute compassionnelle;
- 2- Ce que l'on doit dire au mourant AVANT la mort ;
- 3- Ce que l'on doit dire au mourant PENDANT la mort ;
- 4- Ce que l'on doit dire au mourant APRES la mort ;
- 5- Les prières à effectuer.

- L'accompagnement doit s'effectuer de la façon suivante :

- Les 2 ou 3 jours précédant la mort : Faire la pratique complète, chaque jour (cf paragraphe ci-dessus), plusieurs fois par jour en fonction des souhaits du mourant et de son état de fatigue;
- Pendant le moment de la mort : Dire seulement les instructions du moment de la mort et faire les prières;
- Après la mort et jusqu'au 3ème jours après : Dire les instructions précédentes plus celles des 3 premiers jours, plus les prières. Faites le chaque jour au moins 3 fois par jour.
- Du 4è au 49 ème jour : Dire les instructions du 4ème au 49ème jour, plus les prières, chaque jour et si possible 2 fois par jour.

- IMPORTANT :

1- Gardez le corps chez vous (ou dans la chambre d'hôpital) pendant les 3 premiers jours après la mort;

2- Si le mourant est un pratiquant avancé, gardez le corps 8 jours en isolation avec un rideau par exemple. Il se peut en effet qu'il réalise ce qu'on appelle «le corps d'arc en ciel».

3- Au moment même de la mort, évitez de pleurer ou de paniquer car cela est dommageable pour l'esprit de la personne mourante. A ce moment, la personne a besoin de se détacher complètement de vous afin de trouver la sérénité et le chemin de la Libération et de l'Eveil. Vos pleurs risquent de la ramener vers vous et au lieu d'atteindre l'Eveil, son esprit ira vers une nouvelle renaissance.

Il est préférable de pleurer ensemble les jours précédents, d'épuiser ensemble tout votre attachement mutuel : pleurez ensemble, exprimez votre amour, dites-vous adieu, embrassez-vous, etc.

Mais au moment même de la mort, vous avez la responsabilité d'accompagner la personne mourante vers le détachement complet.

4- S'il s'agit d'un pratiquant avancé, il n'aura peut-être pas besoin de toutes ces consignes, ni même des prières durant le processus de la mort et les 3 jours suivants. Il n'aura besoin que de votre présence compatissante et silencieuse.

Par contre, à partir du 4ème jour après la mort et jusqu'au 8ème jour, vos prières aideront son esprit à rester fermement dans la Voie de l'Eveil.

Les présentes consignes concernent surtout les êtres ordinaires et les pratiquants débutants et moyens. De toute façon, un pratiquant avancé vous dira quoi faire et ne pas faire.

2- Accompagner les mourants : Enseignements, conseils pratiques, exercices et consignes d'accompagnement.

- La mort est inéluctable. Il arrive un moment où il est illusoire de croire que l'on peut encore sauver une vie qui arrive à sa fin. Aussi il convient d'accepter cet aspect inéluctable de la mort. Ceci est valable pour le mourant et pour les personnes qui vont faire cet accompagnement.
- La personne mourante a besoin de l'amour et du soutien de ses proches. Elle est envahie de terreurs, de peurs profondes, de chagrins, de regrets. Elle doit pouvoir partager ses pensées, ses sentiments et émotions avec quelqu'un qu'elle aime afin d'apaiser son esprit et de partir en paix.
- Vous devez être dans un lieu calme, à l'abri des médecins, de leurs machines et de leur angoisse de la mort. Si le mourant peut mourir chez lui, c'est l'idéal. Si c'est à l'hôpital, faites comprendre ce que vous voulez aux médecins, infirmiers et tout personnel devant s'occuper du mourant.

21- L'écoute et la présence amoureuse et compassionnelle :

- Face à la personne en train de mourir, vous devez faire les premiers pas car le mourant ressent de l'insécurité et n'ose exprimer ce qu'il ressent. Il est prisonnier de la peur de mourir.
La première chose à faire est d'être naturel et simple, serein, de façon à détendre l'atmosphère. Soyez chaleureux, tendre, présent.
- Une fois la confiance établie, invitez le mourant à parler de ce qui lui tient à cœur, en toute liberté. Vous n'êtes pas là pour le juger mais pour l'accompagner, l'aider dans cette étape décisive. Le mourant doit avoir une totale liberté d'expression. Vous devez lui donner l'entière permission de dire tout ce qu'il désire.
- Quand la personne mourante parle, ne l'interrompez pas, ne la contredisez pas, ne minimisez pas ce qu'elle dit. Un mourant est une personne très fragile, très vulnérable, très sensible. Vous devez donc être emplis d'amour et de compassion et faire appel à toute votre sensibilité, votre tendresse, votre douceur.
Écoutez ! Apprenez à écouter, à recevoir en silence. Restez détendu, soyez à l'aise.
Pleurez ensemble si besoin, mais ne paniquez pas.
Restez auprès du mourant jusqu'au bout, même en vous relayant avec d'autres proches formés à cette pratique. C'est le moment le plus important de vos vies respectives.
Cette première étape de présence et d'écoute est primordiale pour aller ensuite plus loin dans l'accompagnement, ne l'occultez pas !
- Si vous le pouvez et si l'occasion se présente, faites de l'humour, mais un humour sensible, non grossier, non médisant. Soyez délicat dans votre humour. Cela rendra la relation plus détendue, plus ouverte, plus sereine.
- Si le mourant exprime des colères, des injures, des reproches, laissez-les s'exprimer. Elles ne vous sont pas adressées. Elles sont provoquées par la peur et les souvenirs qui reviennent.
Vous devez donc faire un effort de conscience pour accepter la personne et tout ce qu'elle dira, sans aucun jugement, ni parti pris.
- Ce dont une personne au seuil de la mort a besoin, c'est qu'on lui manifeste un amour inconditionnel et libéré de toute attente. Soyez

naturel, soyez un véritable ami, époux(se), frère ou soeur, etc. Communiquez d'égal à égal et avec toute votre sensibilité, tout votre coeur.

EXERCICES : Considerer cette personne comme s'il s'agissait de vous même.

p. 12

1- Imaginez-vous être à la place du mourant, en train de mourir. Quelles sont les choses qui vous font peur et celles qui vous rassurent ? Quelles sont vos émotions, quels sont vos sentiments ?

Vous vous rendez alors compte que vous avez les mêmes besoins, les mêmes désirs fondamentaux de connaître le bonheur et d'éviter la souffrance et la solitude. Vous avez la même peur de l'inconnu.

2- Imaginez-vous dans son lit de mort, confronté à votre propre mort. Visualisez-vous seul(e) et abandonné(e). Vous souffrez, vous êtes désespéré(e), face à l'inconnu.

Posez-vous alors ces questions : De quoi ai-je le plus besoin ? Qu'est-ce qui me ferait le plus plaisir ? Qu'aimerai-je recevoir de mon époux (se), mes enfants, mes amis ?

Vous savez maintenant ce qu'il faut faire, n'est-ce pas !

- Soyez une présence affectueuse, amoureuse.

Prenez la main du mourant, caressez-lui les mains, les avant-bras, les joues, le front, la chevelure. Caressez-le avec une extrême douceur. Montrez-lui tout votre amour !!!

- Regardez-le dans les yeux avec amour et compassion. Prenez-le doucement dans vos bras. Embrassez-le sur le front, les joues, la bouche (s'il s'agit de la personne aimée).

Pleurez ensemble.

Rappelez-vous tous les bons moments, les bons souvenirs.

Vous trouverez en vous la bonne façon de faire. Faites confiance à votre amour !

- N'oubliez pas que le mourant est en train de tout perdre : famille, ami, travail, richesse, maison, position sociale, son corps, son esprit subjectif, sa vie... il perd tout et tout en même temps. Comment un mourant pourrait rester calme et ne pas éprouver tantôt tristesse, abattement, tantôt colère et amertume, tantôt effroi, peur panique, etc.

- il y a 5 étapes dans le processus d'acceptation de sa propre mort :

1- Le refus;

2- La colère;

3- Le marchandage;

4- La dépression;

5- enfin, l'acceptation.

- Face au refus et à la colère, vous devez simplement reconforter la personne en lui disant que ce qu'elle ressent est normal. Il est normal de refuser la mort, de se sentir frustrer, triste, de se culpabiliser, de ressentir de la jalousie ou toute autre émotion.

- Vous devez aider la personne à sentir ses émotions, ne pas les réprimer. Soyez avec elle complètement, et surtout dans les moments de douleur et de chagrin.

p. 13

- Petit à petit, le mourant comprendra et acceptera ce qui lui arrive. Ses émotions se calmeront et enfin la sérénité viendra.

- Jusqu'à présent, vous n'avez fait qu'être présent, vous avez écouté, donné de l'amour, laissé le mourant s'exprimer, vous l'avez soutenu dans ses moments d'émotions, vous avez évoqué ensemble les bons souvenirs, pleuré et rit ensemble, etc.

Vous n'avez pas encore prononcé de paroles profondes et sacrées.

Ce n'est que lorsque le mourant accepte sa mort imminente et a trouvé la sérénité que vous pouvez lui parler de l'accompagnement spirituel.

- Le mourant sait qu'il va mourir, mais il compte sur vous, ceux qu'il aime, pour lui confirmer et l'accompagner dans cette étape de transformation.

Par ailleurs, la personne mourante perd ses moyens : elle s'exprime difficilement, entend mal, ne voit presque plus, respire de plus en plus difficilement, ne peut presque plus bouger... Vous devez donc faire pour elle ce qu'elle ne peut plus faire elle-même.

- Il est indispensable, arrivé à ce point de l'accompagnement, de dire la vérité au mourant et de l'accompagner dans le chemin de la libération spirituelle : il est maintenant prêt à vous entendre.

La mort offre une magnifique occasion de se réconcilier avec sa vie entière et se rapprocher de sa vérité intérieure, et enfin, réaliser l'Éveil.

22- Se préparer à parler au mourant :

Que dire à la personne mourante ? Comment lui parler ?

- Tout d'abord, vous devez toujours rester calme et naturel. Approchez-vous le plus possible de son oreille et parlez assez fort car un mourant entend mal. Tenez-lui la main et prodiguez tendresse et caresses. Quand vous lui parlez, restez cependant à l'écoute, car ce que vous allez dire peut susciter d'autres désirs d'expressions. Donc, laissez lui un espace de parole. Parlez lentement, pas trop vite en tout cas. Laissez des moments de silence pour que la personne puisse à la fois bien comprendre ce que vous dites et vous parler si besoin.

- Il se peut qu'à un moment, le mourant aie envie de parler d'une affaire non résolue, en particulier des conflits non résolus avec ses proches ou avec vous. Rappelez-vous que jusqu'au dernier moment de la vie, les erreurs peuvent être réparées et surtout PARDONNÉES. Soyez donc à l'écoute, le coeur tendre et compatissant. Soyez prêt à pardonner toutes ses erreurs et même à prendre sur vous la responsabilité des fautes.

Il faut savoir qu'un conflit non résolu est le résultat d'un blocage dans la communication entre 2 personnes. Lorsque nous avons été blessés, nous restons sur la défensive et nous nous enfermons dans notre certitude d'avoir raison. Nous refusons de considérer le point de vue de

l'autre. Vous devez donc vous préparer à vivre ce moment car il est crucial que vous puissiez dépasser vos émotions négatives liées à un conflit non résolu. Vous devez être serein face au mourant quand il abordera ce sujet et devez absolument tout lui pardonner avec sincérité.

EXERCICES : Comment résoudre un conflit ?

p. 14

1- Visualisez en face de vous une personne avec laquelle vous avez eu un conflit qui n'est toujours pas résolu. Vous la voyez d'abord telle qu'elle était au moment du conflit. Que ressentez-vous ? Que va-t-il se passer si vous restez avec cette image d'elle ?

2- Maintenant, considérez qu'un réel et profond changement a eu lieu et que cette personne est beaucoup plus ouverte, aimable, prête à entendre ce que vous avez à lui dire. Visualisez qu'elle est prête à regarder honnêtement les choses et résoudre ce conflit qui vous divise. Elle est accueillante, à l'écoute. Comment vous sentez-vous ?

3- Puis, du fond du coeur, ressentez vraiment ce que vous avez à lui dire. Exposez-lui enfin le problème, exprimez-lui vos sentiments, vos difficultés, vos blessures, vos regrets.

4- Maintenant, imaginez ce que la personne pourrait vous exprimer en retour dans un réel esprit d'ouverture et de pardon. Continuez ce dialogue entre vous et «elle» jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à dire et que tout soit pardonné. Vous pouvez écrire ce dialogue.

5- Maintenant, visualisez un être cher en train de mourir face à vous. C'est lui qui vous parle d'un conflit non résolu et vous accuse, vous agresse, vous dit des mots méchants, etc. A votre tour d'être ouvert, aimable, compréhensif, empli d'amour et de compassion, serein et surtout prêt à tout pardonner !!!

Après l'avoir écouté, exprimez-lui tous vos sentiments d'amour (ou d'estime), pardonnez-lui tout, prenez sur vous toutes les fautes.

6- Visualisez maintenant que cette personne s'en va, se détourne, s'éloigne, meurt. Elle vous dit «adieu». laissez-la partir sans regret, acceptez ce détachement. Son amour est dans votre coeur pour toujours.
(FIN de l'EXERCICE)

- 2 points sont importants :

1- Vous devez autoriser la personne à mourir;

2- Vous devez la rassurer qu'après son départ, vous et votre famille iront bien, qu'il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Vous et le mourant avez besoin tous deux, de vous détacher l'un de l'autre, tout en étant rassuré sur l'amour qui vous unit et sur la pérennité de ceux qui restent.

Vous devez donc vous préparer à ce détachement, car vous devez laisser partir en paix le mourant.

EXERCICES : Le détachement.

- Imaginez que vous êtes sur le point de prendre l'avion ou le bateau pour un voyage très lointain et pour une très longue période.

Toute votre famille est là, derrière la porte vitrée ou sur l'embarcadère. Ils sont là à vous dire adieu en agitant les mains, des mouchoirs, etc. Vous n'avez pas le choix, vous devez partir. . Quel genre d'adieu souhaitez-vous recevoir ? Qu'est-ce qui vous aidera le mieux à partir l'esprit en paix ?

p. 15

23- Faire de la mort un moment sacré :

Le moment de la mort doit être un grand moment de réalisation spirituelle et d'amour familial et amical. Quel que soit le lieu, habitation ou chambre d'hôpital, vous devez faire de la mort un moment sacré.

- Amenez des fleurs, plantes, photos de famille...
- Amenez des repas préparés par vos soins...
- Mettez au mur des grandes photos d'arc en ciel, des Bouddhas, ces maîtres...
- Passez la nuit à ses côtés...
- Installez un autel bouddhiste près de lui, avec les photos de ses maîtres, les bouddhas de ses pratiques, les textes doivent être à porté de sa main. Bruler des cierges d'encens, allumez des bougies, etc.

La personne doit voir que tout est prêt pour elle, pour son accompagnement spirituel.

- Vous pouvez amener aussi un lecteur audio et passer les pratiques qu'elle aime bien ou lui faire écouter la voix de ses maîtres, etc..
- Si vous êtes à l'hôpital, demander au personnel de cesser tout examen et de déranger le moins possible.
- Et bien sûr, le plus important, vous allez accompagner spirituellement cette personne par un discours d'accompagnement et des prières, la lecture de textes sacrés, etc.
- Rappelez-vous aussi, que même si le mourant sombre dans le coma, son esprit continue de vous entendre et de vous voir. Même après la mort, son esprit est avec vous pendant 49 jours. Il peut lire dans vos pensées en direct et sans aucune barrière de langue. Vous devez donc être vraiment prêt à suivre le mourant jusqu'au bout avec sincérité.
- Si la personne mourante a suffisamment de force, elle peut pratiquer elle aussi. Dans ce cas, encouragez-la, aidez-la, pratiquez avec elle. Plus vous serez nombreux à pratiquer et plus l'inspiration spirituelle et l'atmosphère de foi et de dévotion seront grands et plus le mourant se sentira confiant et serein.
- Si la personne ne peut pratiquer, il est indispensable de pratiquer pour elle. Si le Maître peut venir ce serait une grande bénédiction, mais si ce n'est pas le cas, vous et tous ses amis, les membres de sa famille, d'autres amis spirituels (des pratiquants de sa Sengha) pouvez lui être d'un grand secours.

- Bien sûr, vous devez prévenir les membres de sa Sengha. Car, même s'ils ne peuvent se déplacer, même si le Maître ne peut venir, tous vont faire les prières à distance.

- Rappelez au mourant qu'il a une chance extraordinaire de rencontrer des maîtres aussi éminents que (dire les noms de ses maîtres) : pour moi il s'agit de «Lama Tertön Geytrul Jigmé Rinpoché» et «Son Eminence le Vidyadhara Tertön Namkhar Drimed Rabjam Rinpoché», mes Maîtres directs, et aussi «Lama Sogyal Rinpoché» et «Sa Sainteté Tenzin Gyatso XIVème Dalaï Lama», comme Maîtres indirects.

- Rappelez au mourant qu'il a une chance extraordinaire de recevoir autant d'enseignements et qu'il a la possibilité de pratiquer. Cela n'est pas donné à tout le monde. Les bienfaits qui en découlent ne l'abandonneront jamais et le bon Karma accumulé demeurera avec lui pour toujours; cela est en soi porteur de Libération.

De la même façon, le fait de pratiquer avec ou pour le mourant, sera porteur de grandes bénédictions pour l'ensemble des pratiquants.

- Si à un moment donné le mourant ne peut plus continuer à pratiquer, la seule chose à faire est qu'il se détende le mieux possible et de demeurer dans la Nature de l'Esprit, rester dans RIGPA, la Vue semblable à l'espace, illimitée, radieuse, lumineuse, bienheureuse et immuable. Dites au mourant que quelque soit les idées qui se présentent, il ne s'y attache pas et qu'il reste dans sa véritable nature de l'esprit.

«Fais confiance absolue dans la nature de ton esprit fondamental !»

Le mourant peut alors se reposer dans cette vision et dans la pratique que vous faites pour lui.

- Le mourant peut aussi se souvenir de ses Maîtres, ressentir leur présence et celles des Bouddhas qu'il affectionne : Shakyamuni, Padmasambhava, Yéshé Tsogyel, Menla et autres. Le fait d'éprouver une confiance simple et pur, que le coeur de tous se remplisse de dévotion pour ces Bouddhas et les Maîtres, suffit souvent à immerger la pièce tout entière, et tous les êtres qui s'y trouvent, dans la pureté et la sérénité absolue.

- Mettez une confiance totale dans l'amour, la compassion et la sagesse des Bouddhas et des Maîtres. Vous verrez qu'ils prendront soin du mourant.

- Il est recommandé au mourant qui ne peut rester dans la posture du Vajra (assis en lotus), de s'allonger sur le côté droit, dans la posture dite du «Lion couché» (Voir le Yoga du rêve).

C'est la posture dans laquelle le Bouddha Shakyamuni expira.

Main gauche sur la cuisse. Main droite sous le menton, fermant la narine droite. Jambes étendues légèrement repliées.

Cette posture bloque certains canaux «négatifs» et permet à la personne de reconnaître plus facilement la claire lumière quand elle se présente. cela aide aussi la conscience à quitter le corps par l'ouverture située au sommet du crâne (la fontanelle).

24- Reconnaître les signes de la mort qui approche :

p. 17

Certains signes vous préviennent que la mort approche, soyez y attentif. Il peuvent survenir 4 à 5 jours avant, mais parfois seulement quelques heures avant. Soyez donc prêt à agir le moment venu avec promptitude.

Quels sont ces signes ? Ils apparaissent dans l'ordre suivant :

241- Perte de l'élément Terre :

- Grande fatigue inhabituelle, incapacité à se lever, à bouger, à garder un objet dans la main;
- Sensation de perte d'équilibre, de tomber dans le vide, même si on est couché;
- La peau change de couleur, devient pâle et blême, un peu jaunâtre;
- Les joues se creusent et des taches sombres apparaissent sur les dents;
- Il peut y avoir du délire mental ou bien l'esprit est très agité puis sombre dans une somnolence profonde;
- Le mourant peut avoir la vision d'un mirage chatoyant.

242- Perte de l'élément Eau :

- Des liquides coulent du nez, de la bouche et parfois des yeux;
- La langue ne remue plus, les yeux donnent l'impression d'être secs;
- Les lèvres sont crispées, la gorge et la bouche se dessèchent. Le mourant a très soif.
- Le corps peut trembler et être agité de mouvements convulsifs;
- L'odeur du corps change et envahit la pièce : c'est une odeur légèrement acide, âcre;
- Le mourant peut avoir la vision d'une brume d'où s'élèvent des volutes de fumées tourbillonnantes.

243- Perte de l'élément Feu :

- La bouche et le nez se dessèchent complètement;
- Le froid envahit le corps depuis les pieds et les mains et remonte vers le coeur;
- Une vapeur chaude peut s'élever au sommet du crâne;
- Le souffle est froid quand il sort du nez ou de la bouche;
- Le mourant ne peut plus ni manger, ni boire = Vous devez lui humecter les lèvres;
- L'esprit alterne entre clarté et confusion et peut avoir l'impression d'être brûlé par des flammes;
- Le mourant peut avoir des visions d'étincelles rouges scintillantes qui dansent au dessus d'un feu.

244- Perte de l'élément Air (la mort est très proche) :

p. 18

- La respiration devient de plus en plus difficile. Elle est rauque, haletante;
- Les inspirations sont de plus en plus courtes, difficiles et douloureuses;
- Les expirations sont de plus en plus longues;
- Les yeux se révulsent, le corps ne peut plus bouger;
- L'esprit est désorienté et perd conscience du monde extérieur, les perceptions du monde extérieur disparaissent;
- Hallucinations et visions deviennent de plus en plus présentes;
- Le mourant peut avoir la vision d'une torche enflammée ou d'une lampe émettant une lueur rouge.
- Il y a ensuite 3 longues et ultimes expirations et la personne cesse de respirer.

Cependant, elle n'est pas encore morte. A ce stade, vous avez assisté à la dissolution externe. Mais c'est ce moment que nous considérons comme étant le Moment de la mort (la mort dite «clinique»). Les «instructions du Moment de la mort» doivent être dites un peu avant le dernier souffle de préférence. Si ce n'est pas possible, dites-les à ce moment.

L'espace intermédiaire entre l'arrêt de la respiration et le début du processus de dissolution interne dure environ 20 Minutes. Vous avez donc un peu de temps, ne paniquez pas !

Concentrez-vous sur les instructions et les prières.

IMPORTANT :

- Dès que la personne entre dans la phase terminale (les 3 dernières respirations), ne la touchez plus, ne déplacez plus son corps. Empêchez médecins et infirmières de faire quoi que ce soit pendant au minimum 3 à 4 jours, voire 8 si possible dans le cas d'un pratiquant avancé.

En effet, la conscience quitte le corps entre «la mort clinique» et 4 à 8 jours après et il est impossible de savoir quand exactement car cela dépend du niveau du pratiquant, du Karma, etc. Si le corps est touché, la conscience va être attiré à cet endroit et sortir par ce point de contact au lieu de sortir par la fontanelle.

- Il faut savoir que toucher les parties inférieures du corps provoque une renaissance inférieure. Donc évitez à tout prix de toucher le mourant après son dernier souffle.

3- Organiser les cérémonies

- Comme vous le voyez, les pratiques d'accompagnement et de prière sont essentielles mais demandent du temps puisqu'elles commencent 4 à 5 jours avant le décès et continuent jusqu'au 49ème jour. Il est important que chaque jour au moins une pratique ait lieu et plus si possible.

- Bien évidemment, tous les proches ne peuvent être présents constamment et au même moment. Il vaut mieux organiser des roulements.

- En tant que personne la plus impliquée, efforcez-vous d'être là le plus souvent possible et en particulier durant les jours précédant la mort et le jour même. Quand vous devez vous absentez, faites vous remplacer par une personne de confiance qui connaît les présents enseignements et pourra donc dire les instructions et faire les prières.

- Enfin, organisez pour les proches des cérémonies spéciales, à certaines dates. Si possible faites venir le Maître ou un moine connaissant les techniques du transfert de l'esprit.

Voici les dates les plus importantes :

- Avant le décès et le jour même, faites les pratiques le plus souvent possible;

- Le lendemain du décès;

- Puis tous les 7 jours correspondant à la date et l'heure du décès : soit le 7ème, le 14ème, le 21ème, le 28ème, le 35ème et le 42ème jour. En effet, tous les 7 jours l'esprit qui n'a pas encore atteint l'Eveil revit sa mort avec effroi. Vous pouvez l'aider ainsi à conserver la sérénité et trouver le chemin de l'Eveil ou d'une bonne renaissance.

- La 4ème semaine, le 22ème jour;

- La 7ème semaine, le 48ème jour et bien sûr le 49ème et dernier jour.

- Le 49ème jour, après la prière, faites une grande fête en l'honneur du mort. (Ne faites aucune fête avant ce jour).

- Puis chaque année à l'anniversaire du décès faites de grandes prières.

Pour 3 raisons :

1- L'esprit du mort a atteint l'Eveil et est devenu Bouddha : dans ce cas vos prières vont attirer ses bénédictions sur vous et vos proches;

2- Il a repris forme dans un des 6 royaumes d'existence : vos prières vont continuer à purifier son Karma, ses émotions perturbatrices, contribuant ainsi à l'amener vers de meilleures renaissances ou vers l'Eveil lors de ces prochaines morts;

3- Il erre dans le Bardo du devenir : vos prières vont le libérer du bardo en l'amenant soit vers une nouvelle renaissance, soit vers l'Eveil.

il existe une 4ème raison : en nous souvenant du mort et en faisant de sa mort une occasion d'élévation spirituelle, nous faisons le Deuil et avançons nous-même sur le chemin de l'Eveil.

Ce jour anniversaire, outre les prières, peut-être l'occasion de fêtes en son honneur ainsi que de dons à des oeuvres, des temples, l'occasion de racheter des animaux devant êtres tués et que vous sauvez, etc, tout acte de mérites qui purifieront le Karma de tous et seront dédiés au défunt et à la libération de tous les êtres.

Accompagnement Bouddhiste des Mourants

2ème Partie

Paroles d'accompagnement et instructions

D'après Sogyal Rinpoché

Sommaire

1- Préambule	p 23
2- Parole à dire avant la mort.....	p 25
3- Instructions du moment de la mort (A lire).....	p 28
4- Instructions des 3 premiers jours après la mort (A lire).....	p 30
5- Instructions du 4è au 49èjour après la mort. (A lire).....	p 33

1- Préambule

Ce chapitre comporte 2 grandes parties :

1- Les paroles d'accompagnements;

2- Les instructions; elles-mêmes sub-divisées en différents moments.

1- **Les paroles d'accompagnements** sont à dire au mourant seulement lorsqu'il arrive à accepter sa mort imminente et est disposé à vous écouter. Elles arrivent donc après la phase de présence et d'écoute qui est une phase essentielle sans laquelle la suite est inutile.

- Ces paroles sont à prendre comme un guide, une trame et non à lire textuellement. Laissez-vous inspirer par l'amour et la compassion naturelle qui vous habitent.

- N'oubliez pas que si le mourant souhaite parler, vous devez le laisser parler et l'écouter avec attention et amour... Laissez donc des moments de silence... Soyez attentif à ses moindres mouvements du visage et des mains, si petits soient-ils, si faibles soient-ils.

- Ces paroles doivent être dites avant la mort, mais si cela est impossible, vous pouvez les dire juste après la mort de façon plus brève.

2- **Les instructions** sont des consignes précises à lire textuellement (sauf si vous êtes un pratiquant avancé et les connaissez par cœur). Elles décrivent en détail tout le cheminement spirituel des différentes étapes du processus de la mort. De ce fait, elles guident l'esprit du mourant et du mort vers l'Eveil ou une bonne renaissance.

- il y a les instructions à lire juste au moment de la mort, celles des 3 premiers jours et celles du 4ème au 49ème jour.

- Souvenez-vous que cette personne a en elle la nature de Bouddha et qu'elle est sur le point de réaliser l'Eveil, si on lui en donne l'occasion.
- Avant de vous rendre auprès du mourant ou du mort, méditez dans le calme, visualisez les Bouddhas, concentrez votre esprit dans sa véritable nature. Arrivée près de la personne, conservez cet esprit, continuez les visualisations, faites qu'ils entrent avec vous dans la pièce.
- Quand vous parlez au mourant, parlez assez fort et lentement. Visualisez tout ce que vous dites. Visualisez-le au dessus de la tête du mourant ou du mort. Visualisez que les Bouddhas et les lumières purificatrices se fondent en lui. En somme, vous pratiquez pour lui, pour son Eveil. En retour, vous en recevrez d'immenses bénédictions.

- A ce stade, l'accompagnement doit s'effectuer de la façon suivante :

- Les moments précédant la mort : vous pouvez dire les paroles d'accompagnement quand le mourant est prêt; cela dépend de chaque cas; 2 jours avant ou 1 heure avant... bien sûr, vous faites aussi les prières;
- Pendant le moment de la mort : Dire seulement les instructions du moment de la mort et faire les prières;
- Après la mort et jusqu'au 3ème jours après : Dire les instructions du moment de la mort plus celles des 3 premiers jours, plus les prières;
- Du 4è au 49 ème jour : Dire les instructions du 4ème au 49ème jour, plus les prières.

2- Les Paroles d'accompagnements

«Je suis avec toi et je t'aime...

- Effectivement tu es en train de mourir. Mais tu ne dois pas t'inquiéter ni avoir peur, car nous sommes là, avec toi, pour t'accompagner jusqu'au bout du voyage.
- Ce qui t'arrive est tout à fait normal, naturel, c'est le sort de chaque être vivant, de chacun d'entre-nous.
- La mort est un processus naturel qui ouvre sur une autre dimension. C'est un passage, une opportunité pour l'Eveil.
- La mort libère de la souffrance et offre l'occasion de se libérer du cycle des existences.
- N'aie aucune crainte car nous allons te guider sur ce chemin.
- J'aimerais que tu puisses rester ici avec moi, mais tu sais que c'est impossible. Je ne veux pas que tu souffres plus longtemps. Le temps que nous avons passé ensemble touche à sa fin, mais je garderai toujours au plus profond de mon coeur tous ces merveilleux souvenirs.
- Notre amour sera toujours vivant en nous.
- Tu ne dois pas non plus t'inquiéter pour moi et le reste de la famille. Nous allons tous bien et nous pouvons vivre sans crainte du lendemain.
- Abandonne tout attachement. Tout ce que tu possédais en ce monde ne te sert plus. Il ne reste que notre grand amour, notre profonde compassion, notre nature de Bouddha.
 - Abandonne tout ressentiment, toute haine, toute colère. Tu ne dois plus avoir de regrets.
 - Pardonne-toi toutes tes fautes comme je te pardonne du fond du coeur. Nous ne sommes que les enfants de l'illusion et de l'ignorance.
 - Laisse la paix envahir ton coeur et ton esprit.
 - Tout comme la vie ressemble à une illusion, la mort est aussi une illusion.
 - Elle n'est pas la fin de tout. Elle est le début d'une nouvelle perspective : la réalisation spirituelle s'ouvre à toi. Tu peux devenir Bouddha!
 - Elle peut être aussi le début d'une nouvelle vie, meilleure et dirigée tout entière vers le Dharma.
- **Voici ce qui va se passer :**
 - Le froid va pénétrer ton corps à partir des pieds et des mains et remonter jusqu'au coeur et au crâne.
 - Ton corps va devenir plus lourd. Tu auras l'impression de perdre l'équilibre ou de tomber. Mais, rassure-toi, tu es bien allongé ici, sur ton lit.
 - Ta vue et ton audition vont disparaître.
 - Ta respiration va devenir plus difficile, s'allourdir.
 - L'inspiration va être de plus en plus difficile et douloureuse.
 - Tu va avoir des hallucinations, des délires mentaux, des moments de grande somnolence et de fatigue extrême.
 - Ton corps peut être agité de convulsions, des liquides peuvent couler de tes orifices.
 - Tous ces phénomènes sont naturels et indiquent que la mort approche. Ils correspondent à la dissolution des 5 éléments : terre, eau,

feu, air et espace.

- Ne lutte pas, ne résiste pas. Abandonne, lâche prise. Laisse la nature faire son oeuvre. Abandonne ce corps pour laissez ta nature de Bouddha s'éveiller et te guider.

p. 174

- Comme tu peux t'en rendre compte, ton corps te quitte. Ne t'y accroche pas, il n'était qu'une illusion !
- Ton Ego, ton Moi, te quittent. Ne t'y attache pas, ils n'étaient qu'une illusion.
- Ton esprit subjectif te quitte. Laisse le partir sans crainte, il n'était qu'une illusion.
- Même ton Karma actuel va s'éteindre et celui qui pourrait être créé à l'avenir n'a pas encore commencé à se réaliser.
- Tu entres dans un espace intermédiaire, un espace de Libération.
- C'est l'interval où se trouve précisément ton esprit véritable.
- La Véritable Nature de ton esprit va se révéler, semblable à un flambeau lumineux qui dissipe les ténèbres des temps infinis.
- Tu peux dès maintenant visualiser et rester dans la Nature de l'Esprit.
- Détend-toi le plus profondément possible, calme-toi. Sois en paix.
- Demeure dans la Nature de l'Esprit, dans l'état de RIGPA, la Vue semblable à l'espace, radieuse, lumineuse, joyeuse, vivante et vibrante, illimitée et immuable.
- Ne t'accroche pas à des idées ou émotions qui pourraient venir, ce ne sont que des illusions.
- Reste dans la Véritable Nature de l'Esprit. Fais confiance, une confiance absolue dans la Nature de ton esprit fondamental.
- Je t'en prie, ne t'accroche pas à la vie. Laisse aller. Dirige toi vers la Libération bienheureuse et l'Etat de Bouddha.
- Je te donne, de tout mon être, avec tout mon amour, la permission de mourir.
- Tu n'es plus seul et tu ne le seras jamais plus.
- Tout notre amour est avec toi.
- Tout l'amour et la grande compassion de tes Maîtres sont avec toi.
- Tout l'amour et la grande compassion de tous les Bouddhas sont avec toi.
- Laisse ton «Maître intérieur» te guider.
- Tous tes maîtres sont avec toi, ils sont connectés à ton esprit (dire le nom de ses Maîtres) : Pour moi >> Lama Terton Geytrul Jigmé Rinpoché, Son Eminence le Vidyadhara Terton Namkhar Drimé Rabjam Rinpoché, Lama Sogyal Rinpoché et Sa Sainteté Tenzin Gyatso XIVème Dalai Lama. Ils vont te guider sur le chemin.
- Bouddha Shakyamuni, Padmasambhava, Yeshé Tsogyel, Menla, Dordjé Dro Ou Leu, Guésar de Ling, Vajrapani, Avalokiteshvara, Manjusri, Tara, Samantabradda, Amitabha, etc. Ils sont tous avec toi, pour toujours et vont te guider sur le chemin.
- Ils sont tous avec toi, pour toujours. Tous tes Maîtres et tous les Bouddhas sont avec toi. Ressens leur présence pleine d'Amour et de Compassion, pleine de Sagesse et de Sérénité qui se fond en toi.
- L'assemblée infini des Bouddhas de tous les temps se fond en toi.
- Pense aussi à tous ceux qui souffrent en ce moment et à tous ceux qui comme toi sont en train de mourir. Que ton coeur s'emplisse d'une immense compassion et d'un immense amour envers eux.
- Adresse une prière à tous ces êtres, joins-toi à eux. Demande que ta souffrance contribue à soulager la leur.
- Dédie ta propre mort et ta propre souffrance à leur Libération.

- Dis-toi : « **Puissé-je prendre sur moi la souffrance de tous les êtres et puissent-ils être libérés de toutes leurs souffrances**».
- Imagine que tu aspirés toutes leurs souffrances comme une fumée qui se dissout dans ton corps et que tu leur souffles la guérison et un bien être complet.
- Dis-toi : «**Puissé-je prendre sur moi toute la douleur, la peur et la solitude de tous ces êtres qui sont en train de mourir dans le monde et tous les univers en ce moment même. Puissent-ils être libérés de la douleur, de la peur et de la confusion. Puissent-ils tous trouver le réconfort et la paix de l'esprit. Puissent-ils obtenir une renaissance heureuse et l'Eveil Ultime**».
- De cette façon, ton esprit s'unit au leur et les aide à traverser cette étape. Ta mort aide tous ces êtres à mourir dans la sérénité.
- Comme tu le vois, tu n'es pas seul.

- Maintenant, visualise que ta conscience est une sphère de lumière. Elle jaillit dans l'espace, grandit, grandit et comme une étoile filante, elle pénètre dans le coeur de tous les êtres qui souffrent et meurent en ce moment dans tous les univers. Elle pénètre aussi dans tous les êtres présents ici. Elle pénètre dans tous les êtres que tu as connus dans cette vie et les vies précédentes : époux, épouse, enfants, amis, famille, collègues, ennemis, neutres.
- Cette lumière purifie et guérit toute négativité et tous les Karmas.
- Cette lumière se fond en toi, deviens toi et se fond en toute chose. Elle empli l'immensité infini de l'espace.
- Tout se dissout et se fond dans la lumière spacieuse, libre et joyeuse de l'Etat de Bouddha. Toutes ces expériences ne sont rien d'autres que l'esprit lui-même.
- Reste maintenant dans cette lumière, dans la Véritable Nature de l'Esprit.»

FIN des paroles d'accompagnement

Quand vous avez terminez cette phase, laissez du silence, restez à l'écoute, écoutez si le mourant veul parler et invitez-le à rester dans la nature de son esprit. Puis passez aux instructions et ensuite aux prières.

3- Instructions du moment de la mort.

« - Ton dernier souffle arrive (ou est déjà venu, ou va venir). C'est ta respiration extérieure qui s'arrête. Mais ta respiration interne continue et ton esprit reste éveillé, présent. La conscience est toujours là.

- Tu vois d'abord une forme blanche. C'est la goutte blanche du père qui vient du dessus de ta tête. Elle va rejoindre la goutte rouge de la mère venant de la base du ventre.

- Quand la goutte blanche rencontre la goutte rouge, c'est l'arrêt de la conscience, mais pas encore la mort. C'est un arrêt momentané. Une sorte de trou noir sans référence qui dure quelques secondes ou quelques minutes. Un black out momentané.

- Après ce trou noir, se manifeste la Véritable Nature de ton esprit. C'est un moment très bref. Tu peux maintenir ce moment le temps qu'il convient grâce à ton entraînement spirituel, en restant dans la visualisation de cette Vraie Nature de l'Esprit.

- L'état primordial de ton esprit se révèle. C'est un espace lumineux, blanc, peut-être légèrement doré ou bleuté, mais principalement blanc. Il est vivant, vibrant et libre de tout. C'est un espace immense et infini, empli de lumière blanche. C'est une grande lumière spacieuse, agréable, libre de toute fabrication. Il peut aussi parfois y avoir des lumières rayonnantes bleu, jaune, rouge et verte.

- En reconnaissant cette belle lumière comme la Véritable Nature de l'Esprit, tu atteinds l'Eveil. Tu deviens un Bouddha éternel, libre, heureux, Omniscient et empli d'Amour, de Compassion et de Sagesse.

- C'est à ce moment que l'EGO, l'esprit subjectif, meurt. Il reste seulement ton continuum mental ayant atteint l'Etat de Bouddha.

- Cette lumière blanche, mère de toute chose, rencontre la luminosité fille aperçue lors des méditations. C'est au moment de cette rencontre que la reconnaissance se fait et que tu réalises l'Etat de Bouddha. Ayant reconnu la Véritable Nature de ton esprit, tu deviens cet espace lumineux, vivant et libre, joyeux et éternel : un pur et parfait Bouddha.

- Reconnais cette belle lumière comme étant ta nature fondamentale. N'aie aucune crainte et laisse toi emporter dans cette lumière. Ne résiste pas. Accepte cette lumière blanche et vivante, infinie : elle est la nature fondamentale de ton esprit, ton Etat de Bouddha. Cette espace sans limite, sans référence, libre et heureux est ta Véritable Nature. Ce que tu vois là est ton esprit fondamental lui-même.

- Visualise une belle lumière blanche qui envahit tout l'espace et pénètre en toi. Visualise le Bouddha de ton choix, celui que tu préfères. Il se trouve dans cette lumière et de son corps irradie une lumière blanche, apaisante qui guérit toutes les douleurs, purifie toutes les négativités de ton esprit, ta parole et ton corps et qui purifie toutes tes mauvaises actions et tous tes karmas.

- Cette lumière est emplie d'Amour, de Compassion, de Sagesse, de Joie et elle se fond en toi.

p. 177

- Tous les Bouddhas et tous tes Maîtres sont avec toi dans cette lumière et se fondent en toi. Tous sont émus par ta mort et répondent avec bienveillance à ton appel. Ils transfèrent leur esprit en toi. Ils fondent leur esprit avec ton esprit.

- Tu es complètement immergé dans cette lumière et tu deviens cette immense lumière d'Amour, de Sagesse et de Compassion.

- Empli ton coeur et ton esprit de cette présence lumineuse. Tu es totalement purifié, entièrement guéri de tout. Ton corps créé par le Karma et l'ignorance se dissout dans cette lumière.

- Maintenant, tu es cette pure lumière d'Amour, de Sagesse et de Compassion. Ce pur corps de lumière qui est le tien maintenant s'élance dans le ciel, s'élance dans l'espace et se fond entièrement, totalement, dans cette présence lumineuse, radieuse et joyeuse.

- Tu es maintenant uni à l'espace pour toujours. Tu es maintenant la pure lumière spacieuse de Bouddha.»

FIN des instructions du moment de la mort

Quand vous avez terminé cette phase, laissez quelques secondes de silence.

- Si la personne est seulement mourante, passez ensuite aux instructions des 3 premiers jours de la mort puis celles du 4ème au 49ème jour et ensuite à nouveau aux prières. (En fait vous devez lui lire l'intégralité des instructions tant qu'elle n'est pas encore morte).

- Si la personne est morte, continuez à lire ces instructions durant les 3 jours qui suivent la mort en y ajoutant les instructions des 3 premiers jours suivant la mort. Faites bien entendu les prières à chaque fois après avoir lu ces instructions.

4- Instructions des 3 premiers jours suivant la mort.

p. 178

En réalité, cette étape peut durer entre 3 à 12 jours selon le niveau spirituel du défunt. Ce qui importe c'est d'en retenir les grandes étapes.

Durant ces 3 jours, on répète les instructions du moment de la mort et on y ajoute les présentes instructions. Après les instructions, on récite les prières.

Il faut aussi garder à l'esprit que toutes ces visions étant des projections de l'esprit, elles peuvent être différentes de ce qui est décrit ici. Par exemple, si vous pratiquez exclusivement Padmasambhava, il est fort probable que vos visions seront majoritairement sur ce Bouddha. Si vous êtes chrétien, vos visions seront à connotation chrétienne, etc.

« Si tu n'as pas reconnu la Nature de ton esprit, tu as encore 4 chances d'atteindre l'Eveil.

- La lumière blanche s'estompe progressivement et tu entres dans le Bardo de la Dharmata. Ton esprit fondamental se déploie dans cette dimension de lumière et d'énergie.

- **La 1ère phase du Bardo de la Dharmata** est que tout se dissout en luminosité. Tu as soudain conscience d'un monde fluide, vibrant de sons, de lumières et de couleurs. Tout ton environnement familier se fond en un paysage de lumières qui embrasse tout.

- Ce que tu vois est l'expression des qualités de l'esprit. L'espace est perçu comme lumière bleue, l'eau comme lumière blanche, la terre comme lumière jaune, le feu comme lumière rouge et le vent comme lumière verte.

- Cet espace est étincillant, clair, chatoyant, transparent, multicolore, sans limite, perpétuellement en mouvement. Reconnais-le comme la Véritable nature de ton esprit. Dis-toi : « **Ces pures lumières colorées sont l'expression de mon esprit fondamental** ».

- A la suite de ces couleurs lumineuses, ton esprit voit alors apparaître les **Bouddhas bienveillants et les divinités paisibles**. Ils se présentent tous devant toi. Ils sont l'émanation de tes propres émotions purifiées, une création de ton esprit fondamental qui souhaite se fondre avec les Bouddhas réalisés.

- Il émane d'eux des lumières très vives, violentes, fortes, mais qui ne blessent pas. Elles sont bleues, blanches, jaunes, rouges et vertes. N'aie pas peur de ces luminosités aveuglantes. Par contre, fuis les douces lumières qui viennent d'en bas et ne sont que l'appel du Sam-sara.

- Immerge-toi dans ces fortes lumières, ces visions pures des Bouddhas, dans ces lumières vives et aveuglantes : elles sont la Sagesse des Bouddhas. Dis-toi : « **Mon esprit et l'esprit des Bouddhas ne font qu'un** ».

- Accepte ces images, ces visions de Bouddhas comme étant la Vraie Nature de ton esprit. Elles ne sont rien d'autres que l'Esprit lui-même.

p. 179

- Ces apparitions vont durer un certain temps qu'il est difficile de définir et pendant lequel tu peux te fondre dans ces visions et les reconnaître. Ainsi tu atteins l'Eveil. En voici le détail :

- Dans un premier temps, se présente la famille des Bouddhas des 5 connaissances.

D'abord, l'Espace sera perçu comme une lumière bleue très vive et très brillante. VAIROCANA le blanc, venu de Ghanavyuha - le bleu domaine des bouddhas du Centre - t'apparaît. Il est assis sur un trône porté par des lions, il tient dans sa main une roue à 8 rayons et étreint sa compagne, la Dame du domaine de l'Espace - Akasadhatesvari. Du cœur de Vairocana et de sa Dame émane la lumière bleue de la conscience. C'est une lumière bleue azur, diaphane, étincillante, si brillante que tu pourrais avoir du mal à la regarder. En même temps jaillira, venant d'un peu plus bas, une douce lumière blanche et terne issue du monde des Dieux, qui cherchera à te séduire. Fuis cette douce lumière et accepte Vairocana, dirige-toi vers la vive lumière bleue azur, lumière de la connaissance suprême. Récite cette prière : «Voici la radieuse clarté de la compassion de Vairocana, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle des existences, mû par la puissante ignorance, puisse Vairocana me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la connaissance de la réalité radieuse, et sa conjointe Akasadhatesvari refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Eveil.»

- Ensuite brillera la blanche lumière de l'élément eau. Venant d'Abhirati - le bleu domaine de l'Est- AKSHOBHYA (Vajrasattva) apparaît. Sa peau est bleue et il tient un Vajra dans sa main. Il est assis sur un trône soutenu par un éléphant et étreint sa conjointe - Bouddha Luccana. Il est accompagné des 2 bodhisattvas Maitreya et Kshitigarbha et des 2 Dakinis Lasya et Poushpa. Du cœur de Vajrasattva et de sa compagne émane une lumière blanche étincillante, très brillante, presque aveuglante. Au même moment, venant d'en bas, une douce lumière couleur de fumée venue des enfers cherchera à te séduire. Rejette cette douce lumière couleur de fumée et accepte la brillante lumière blanche de la suprême connaissance et de la compassion de Vajrasattva et de sa conjointe. Prie avec nous : « Voici la radieuse clarté de la compassion d'Akshobhya, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle de l'existence, mû par la colère et la haine, puisse Vajrasattva me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la connaissance, et la belle Bouddha Luccana refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Eveil.»

- Ensuite il brillera la lumière jaune dorée de l'élément terre, intense et brillante lumière. Arrivant de Shrimat - le jaune domaine du Sud - RATNASAMBHAVA apparaît devant toi. De couleur jaune et tenant en main le joyau qui exauce tous les souhaits, il est assis sur un trône soutenu par des chevaux et étreint son épouse Mamaki. Il est accompagné des 2 Bodhisattvas Samantabhadra et Akashagarbha et des 2 Dakinis Mala et Dhupa. Du cœur de Ratnasambhava et de son épouse émane la lumière jaune dorée étincillante et diaphane. C'est la lumière de la sensation et de la sagesse fondamentale de l'équanimité. Au même moment jaillira venant de plus bas, la douce lumière bleue du monde humain qui cherchera à t'attirer. Fuis cette douce lumière bleue et accepte la vive lumière jaune dorée de la pure connaissance de Ratnasambhava. Prie avec nous : «Voici la radieuse clarté de la compassion de Ratnasambhava, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle des existences, mû par l'orgueil, puisse Ratnasambhava me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la sagesse fondamentale de

l'équanimité, et son épouse Mamaki refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Eveil.»

p. 180

- Ensuite brillera la lumière rouge du pur élément Feu. Arrivant de Sukhavati - le rouge domaine de l'Ouest - AMITABHA apparaîtra devant toi. De couleur rouge et tenant dans sa main un lotus, il est assis sur un trône porté par des paons et étreint sa compagne Pandaravasini. Il est accompagné des 2 Bodhisattvas Avalokiteshvara et Manjusri et des 2 Dakinis Gita et Aloka. Du coeur d'Amitabha et de sa conjointe émane la lumière rouge de la connaissance discriminative dans toute sa pureté naturelle, étincellante et diaphane de la connaissance discernante. En même temps, venant d'en bas, jaillira la douce lumière jaune du monde des esprits avides qui cherchera à te séduire. Fuis cette douce lumière jaune et accepte la vive lumière rouge d'Amitabha. Prie avec nous : «Voici la radieuse clarté de la compassion d'Amitabha, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle des existences, mû par le désir-attachement et l'avarice, puisse Amitabha me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la connaissance, et son épouse Pandaravasini refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Eveil.»

- Ensuite brillera la lumière verte du pur élément air. Arrivant de Prakuta - le vert domaine du Nord - AMOGHASIDDHI apparaîtra devant toi. De couleur verte et tenant dans sa main un double Vajra, il est assis sur un trône d'aigles et étreint sa compagne SAMAYATARA. Il est accompagné des 2 Bodhisattvas Vajrapani et Sarvanivarana et des 2 Dakinis Gandha et Naivedya. Du coeur d'Amoghasiddhi et de sa conjointe émane la lumière verte de la motivation dans toute sa pureté naturelle, étincellante et diaphane de la connaissance qui accomplit tout. En même temps, venant d'en bas, jaillira la douce lumière rouge du monde des Demi-dieux et des titans qui cherchera à te séduire. Fuis cette douce lumière rouge et accepte la vive lumière verte d'Amoghasiddhi. Prie avec nous : «Voici la radieuse clarté de la compassion d'Amoghasiddhi, en elle je prends refuge. Quand j'erre dans le cycle des existences, mû par la jalousie et l'envie, puisse Amoghasiddhi me précéder et m'ouvrir la Voie du lumineux chemin de la connaissance, et son épouse Tara refermer la marche derrière moi. Puissent-ils me sauver des effroyables périls de la phase de la mort et m'escorter jusqu'au parfait Eveil.»

- Après un certain temps, si tu n'as pas reconnu les Bouddhas et Dakinis paisibles, ce sont les **Bouddhas courouçés** et les Hérukas buveurs de sang qui apparaissent, entourés de feu et de sons très bruyants. Ils peuvent avoir plusieurs visages, plusieurs bras et jambes. Ils ont un regard terrifiant, hurlent et rient comme s'ils rugissaient. Leur corps est entouré de flammes, ils jettent des éclairs, brandissent des armes. Ils sont de couleurs rouge, bleue, verte, noire, jaune. Des crânes gisent à leurs pieds ou sont dans leurs mains comme des bols. Ils sont entourés d'animaux sauvages : tigres, ours, serpents, crocodiles. Des cadavres les accompagnent, etc.

- Ces Bouddhas courouçés sont l'expression de toutes tes négativités qui remontent à la surface. Tout ceci est une production de ton esprit fondamental qui souhaite se libérer de toutes ces émotions négatives.

- Immerge-toi dans ces Bouddhas. Reconnais-les comme étant la Vraie Nature de ton esprit. Par contre, fuis les douces lumières et les sons apaisants qui viennent du bas et ne sont que l'appel du Samsara.

- Accepte les Bouddhas courouçés sans aucune crainte. Ils sont là pour t'aider en détruisant toutes tes négativités et purifier ton Karma.

- Accepte ces visions de Bouddhas comme étant la Véritable Nature de ton esprit. Elles ne sont rien d'autres que l'Esprit lui-même.

- A la suite des Bouddhas courouçés, peuvent apparaître diverses manifestations de l'esprit :

- Les 8 damoiselles effroyables et les 5 Hérukas buveurs de sang. Chaque jeune fille est d'une couleur différente (blanc, jaune, rouge, noire, orange, vert, jaune et bleu)

- Les 8 sorcières à tête d'animal et les 5 Hérukas buveurs de sang. Chaque sorcière a une tête d'animal différent (Lion, tigre, renard, louve, vautour, faucon, corbeau, hibou).

- les 4 gardiennes des portes à tête d'animal (Truie, cheval, lionne, serpent).

- Les 28 dames, toutes de couleurs différentes et à têtes d'animaux différents.

Tous ces êtres se battent, mangent des cadavres, font des bruits terribles, brandissent des armes, etc. Toutes ces visions horribles sont le fruit de ton esprit. N'en ai pas peur. reconnais-y tes propres projections. Tout ceci n'a pas d'existence substantielle. Ce n'est que la manifestation créatrice de ton esprit fondamental. Accepte toutes ces visions comme une création de ton esprit. Fond toi dans ces visions emplis de compassion. Toutes ces visions ne sont rien d'autres que l'esprit lui-même.

- Si tu n'as pas reconnu les Bouddhas paisibles et courouçés, et toutes ces visions comme Nature de ton esprit, tu entres alors dans **la 3ème étape du Bardo de la Dharmata**. Une mince raie de lumière jaillit de ton coeur et donne naissance à une vision immense, détaillée et précise.

- C'est le déploiement des divers aspects de Sagesse qui apparaissent ensemble comme un tapis de lumières déroulés et de sphères de différentes tailles qu'on appelle des Tigrés. Ce sont des sphères lumineuses et resplendissantes.

- il y a d'abord un tapis de lumière bleu profond où apparaissent par groupes de 5 des Tigrés de couleur bleu saphyr chatoyant. Puis, au dessus, apparait un tapis de lumière blanche avec des Tigrés d'une blancheur cristalline. Puis, au dessus encore, apparait un tapis de lumière jaune avec des Tigrés dorés. Toujours au dessus, tu vois un tapis de lumière rouge avec des Tigrés rouge rubis.

- Si tu reconnais ces apparitions comme étant la Véritable Nature de ton esprit, tu vois alors un tapis de lumière verte avec des Tigrés vert émeraude et tout se fond alors dans l'espace pur et lumineux de l'esprit.

- Si tu n'as toujours pas fait la reconnaissance, arrive alors la **4ème et dernière étape du Bardo de la Dharmata qu'on appelle «la présence spontanée»**.

- La totalité de la réalité se présente en un seul déploiement extraordinaire. L'état de pureté primordiale t'apparaît comme un ciel limpide. Puis les déités et les Bouddhas paisibles et courroucés apparaissent suivis des purs royaumes des Bouddhas, les champs purs, et au dessous d'eux apparaissent les 6 mondes de l'existence samsarique.

p. 182

- A ce moment, tu fais l'expérience d'être investi de pouvoirs de perception et de mémoire extraordinaire et de clairvoyance totale. Tu reconnais tes vies passées et connais tes vies futures au cas où tu renaîs. Tu lis dans tous les esprits et connais parfaitement les 6 mondes. Tu te souviens de tous les enseignements et certains que tu n'as jamais reçus se révèlent à toi.

- Cette vision ne dure qu'un très bref instant. Reconnais-la comme la Véritable Nature de ton esprit. Dis-toi : « **Mon esprit et l'esprit des Bouddhas ne font qu'un** », « **Cette pure réalité est l'expression de mon esprit fondamental** »

- Prie avec nous : « En les Bouddhas, en le Dharma, en la Sengha, je prends refuge. En mon Yi-Dam, je prends refuge. En mon Lama, je prends refuge. Venez à mon secours et par compassion délivrez-moi. Maintenant que je dois errer dans l'état intermédiaire, sous l'emprise des tendances inconscientes empli de peur et d'effroi, que les Bouddhas paisibles et courroucés me guident et que les puissantes Dakinis referment la porte derrière moi. Libérez-moi des peurs du bardo et de son chemin vertigineux menant au Samsara. Etablissez-moi dans l'Eveil total et parfaitement pur de Bouddha. Attaché à ceux que j'ai aimé, j'erre solitaire, mais maintenant que surgissent les images vides du miroir de mes propres projections, puissent la peur et l'angoisse de l'effroyable bardo être évitées grâce à la compassion infinie des Bouddhas. Maintenant que les 5 lumières pures de la Sagesse Fondamentale brillent ici, puissé-je, sans peur et sans angoisse, reconnaître l'état intermédiaire, puissé-je reconnaître la véritable nature de mon esprit. Alors que je dois souffrir à cause de mon mauvais karma, puissent les divins Yi-dam m'épargner la souffrance. Alors que le son fondamental de la Vérité en Soi retentit comme mille tonnerres, puissent-ils se transmuier pour moi en le son des 6 syllabes **OM MANI PÉME HOUNG**. Alors que je souffre ici des actions que j'ai commises à cause de mes mauvais penchants, que m'apparaisse la Claire Lumière qui est la félicité de l'état de méditation, puissent les 5 éléments ne pas m'être hostiles, puissé-je les voir comme étant les Champs de manifestations des Bouddhas des 5 familles ».

- Répétez autant de fois que nécessaire : « **OM MANI PÉME HOUNG** ».

- **Maintenant nos prières vont te guider vers l'Eveil. »**

FIN des instructions des 3 premiers jours suivant la mort

Quand vous avez terminé cette phase, laissez quelques secondes de silence, puis passez aux prières. Faites le pendant les 3 jours suivant la mort, une à trois fois par jour, selon vos possibilités. Au 4ème jour, passez aux instructions du 4ème au 49ème jours suivant la mort.

5- Instructions du 4ème au 49ème jour après la mort

En général, on ne donne pas cette instruction à un pratiquant avancé. On le laisse du 4ème au 8ème jour isolé d'un rideau et on ne dit que les prières. Il se peut qu'il réalise le corps d'arc en ciel. En fonction du niveau spirituel du défunt cette phase peut commencer entre le 4ème et le 13ème jour. Mais étant donné qu'il est très difficile de savoir ce qui se passe, on la commencera au 4ème jour. L'important est de retenir les différentes étapes et non les dates.

«Maintenant commence le Bardo du devenir.

- Tu n'as pas encore conscience que tu es mort. Ta première impression est que le ciel et la terre semblent se séparer. Les germes de toutes nos tendances habituelles sont réactivées. Ton corps de lumière qui était l'état de RIGPA du Bardo de la Dharmata cède la place à un corps mental et un esprit subjectif.

- Cet esprit est encore doué d'une grande clarté et d'une mobilité. Mais cette fois les directions où il se déplace sont déterminées uniquement par les tendances Karmiques passées. Il retourne à une manifestation grossière induite par l'ignorance (la non reconnaissance de l'état de RIGPA).

- Les souffles réapparaissent, accompagnés d'états de pensées liés à l'ignorance, au désir et à la colère. Le souvenir de notre corps Karmique antérieur en est le fondement.

- A ce moment, tu vois défiler les images de cette vie que tu quittes. Tu revois les images de ta vie, ta famille, tes amis. Tu vois le lieu où nous sommes. Tu vois les personnes présentes ici. Tout cela t'apparaît comme dans un rêve. Tu ressens des sentiments.

- Ton esprit veut alors retrouver ta maison (si ce n'est pas ce lieu), ou bien des lieux qu'il aime. Il veut revoir les personnes qu'il aime. Ton esprit peut les voir, les entendre, mais ne peut pas communiquer et agir avec eux. Eux ne peuvent ni te voir, ni t'entendre. Ton esprit peut voyager et revoir tous ces lieux et tous ces êtres que tu aimes. Tu peux aussi lire dans leur esprit à livre ouvert, sans barrière de langue.

- Après un certain temps, tu réalises que tu es mort. Tu réalises que tu es mort en ne voyant pas ton reflet dans un glace, en voyant que tu n'as pas d'ombre, que tes pieds ne touchent pas le sol et ne laissent pas d'empreintes. Tu vas enfin voir ton corps allongé sur son lit de mort avec des personnes autour de toi disant des prières ou en larmes, etc.

- L'activité mentale est très rapide et les tendances à s'attacher aux expériences et croire qu'elles sont réelles reprend le dessus. A ce moment tu vois défiler les images de toute cette vie que tu quittes. Tu revois ta vie, la vie de ta famille, de tes amis jusqu'à ta propre mort que tu verras tous les 7ème jour après ta mort, à la même heure.

- Tu erres ainsi dans le Bardo du devenir comme dans un rêve en croyant que tu possèdes un corps et existes réellement.

- Cependant, tu dois savoir que même dans ce Bardo du devenir, tu as encore une chance d'éviter une renaissance et d'aller dans les champs purs des Bouddhas. (Tout comme le Samsara, les champs purs des Bouddhas ne sont pas un lieu physique, ils sont un mode d'exis-

tence). Il te suffit de réciter un Mantra, une prière ou encore de visualiser un Bouddha et te fondre en eux. Que ton esprit se concentre fermement sur ce Mantra, cette prière ou ce Bouddha, ou encore sur l'image de ton Maître, ou même sa voix. Fixe ton esprit sur cela et reste ainsi. Alors tu retrouves la claire lumière joyeuse, immense, vivante, la Véritable Nature de ton esprit.

- Si tu n'arrives pas à te fixer sur la claire lumière, alors des bruits violents créés par les 4 éléments : terre, eau, feu et air, vont se faire entendre. Tu entendras des bruits d'avalanches énormes, des grands fleuves tumultueux, des volcans en action d'une rare violence, des tempêtes terribles. Tu auras l'impression d'être poursuivi par des démons et des bêtes féroces. Ton esprit sera tourmenté, affolé et tu chercheras un corps pour renaître et fuir ces horreurs. Mais en faisant ceci tu retomberas dans le Samsara et ses souffrances, alors cesse tout effort pour trouver un corps et laisse ton esprit reposer en paix sans distraction.

- Puis 3 abîmes s'ouvriront sous tes pieds : l'un est blanc, l'autre rouge et le 3ème noir. Ils seront l'expression de tes colères, tes désirs et ton ignorance. Voici ce que tu peux faire pour te libérer de ces négativités. Ecoute et visualise cette instruction :

Les 6 émotions négatives sont les germes des 6 mondes. Chacune s'accumule et se rassemble en un point spécifique du corps.

Dans la plante des pieds est située la colère cause de renaissance dans les mondes infernaux. Visualise que la grande lumière des Bouddhas pénètre dans la plante des pieds et purifie entièrement l'émotion de la colère. Les plantes de tes pieds se fondent en lumière, se dissolvent entièrement dans la lumière et toute colère disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à la colère disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

A la base du tronc, au niveau du pubis est située l'avarice cause de renaissance dans le monde des fantômes et esprits avides. Visualise que la grande lumière étincillante des Bouddhas pénètre la base et purifie entièrement l'émotion de l'avarice. La base du tronc se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et toute avarice disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à l'avarice disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Au niveau du nombril est située l'ignorance cause de renaissance dans le monde des animaux. Visualise que la grande lumière blanche et étincillante des Bouddhas pénètre par le nombril et purifie entièrement l'émotion de l'ignorance. Le nombril se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et toute ignorance disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à l'ignorance disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Au niveau du coeur est située le doute cause de renaissance dans le monde des humains. Visualise que la grande lumière blanche, infinie et étincillante des Bouddhas pénètre dans le coeur et purifie entièrement l'émotion du doute. Le coeur se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et tout doute disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié au doute disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Dans la gorge est située la jalousie cause de renaissance dans le monde des demi-dieux. Visualise que la grande lumière blanche, infinie, libre et étincillante des Bouddhas pénètre dans la gorge et purifie entièrement l'émotion de la jalousie. La gorge se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et toute jalousie disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à la jalousie disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Sur le dessus de la tête, à 4 doigts du haut du front, est située l'orgueil cause de renaissance dans le monde des dieux. Visualise que la grande lumière blanche, infinie, libre, joyeuse et étincillante des Bouddhas pénètre dans la tête et purifie entièrement l'émotion de l'orgueil. La tête se fond en lumière, se dissout entièrement dans la lumière et tout orgueil disparaît. Le Karma de cette émotion, le Karma lié à l'orgueil disparaît dans cette pure lumière resplendissante.

Ainsi sont détruites les 6 émotions négatives, ainsi disparaissent tous les Karmas négatifs liés à ces 6 émotions, ainsi se ferment les portes des renaissances dans les 6 royaumes du Samsara. Ainsi s'ouvre la porte de l'Eveil.

Maintenant, le corps tout entier, l'être tout entier se dissout dans la lumière. La racine du Karma est purifiée, les liens avec le Samsara n'existent plus, la Voie de l'Eveil est grande ouverte.

Prière pour Amithaba

p. 185

“Ô Splendeur ! Ô Merveilleux Bouddha de Lumière Infinie, vous avez à votre droite le Seigneur de la Grande Compassion, à votre gauche le Bodhisattva aux Grands Pouvoirs et vous êtes encerclé par une foule illimitée de Bouddhas et de bodhisattvas.

Le bonheur et le bien-être sont incommensurablement merveilleux en ce domaine paradisiaque que l'on appelle Déwoatchène. Aussitôt que j'aurai transmigré hors de de cette vie, puissè-je y naître sans l'interruption d'autres existences et y voir la Face de “Lumière Infinie”, appelé aussi Bouddha Amithaba.

Bouddhas et Bodhisattvas des dix directions, accordez moi votre grâce, afin que les vœux que j'ai ainsi formulés s'accomplissent sans obstacles.”

Dédions cette pure vertu à la libération de tous les êtres.

Récitons le Mantra d'Amitabha, Bouddha de la Lumière infinie qui purifie tout et guide l'esprit des morts vers sa Véritable Nature et l'y fait demeurer à jamais :

OM AMI DEWA HRIH

A réciter le plus possible (x21, x 50, x 100, x 1000)

- Si tu ne parviens pas à fixer ton esprit dans sa Véritable Nature qui ne fait qu'un avec l'espace, alors tu devras renaître. Tu ne parviendras pas à t'agripper nul part et la grande tornade du Karma t'emportera. Au 49ème jour tu renaîtras.

- Si tel est le cas, nos prières t'aideront et te guideront vers une renaissance meilleure dans le monde des humains afin de parfaire ta connaissance et ta pratique du Dharma jusqu'à ce que tu atteignes l'Eveil.

- Mais du fond du coeur, nous souhaitons pour toi que tu atteignes l'Eveil dès maintenant. Alors, nous t'en conjurons, c'est notre souhait le plus cher, fonde-toi dans la lumière des Bouddhas, dans la vision d'un Bouddha, de ton Maître ou dans la récitation d'un Mantra.»

FIN de l'instruction du 4ème au 49ème jour.

Récitez maintenant les prières. Reportez vous aussi à l'organisation des cérémonies pour faire des séances de prières spéciales à certaines dates. (Voir la 1ère partie de l'accompagnement des mourants).

Adresses utiles

PADMA LING (Le jardin du lotus)
Direction spirituelle Gyétrul Jigmé Rinpoché

Centre de Paris :
221 rue Lafayette
75010 PARIS
Tél pour s'inscrire aux méditations : 01 45 51 46 39

Siège :
116 Bd de Ménilmontant
75020 Paris
Tél : 01 45 51 46 39 - Fax : 01 45 51 79 43

Site web >> <http://www.padmaling.net>

e.mail : info@padmaling.net

Contact en régions :

Strasbourg :
tél : 03 88 22 58 03

Marseille :
Padma Ling Marseille
BP 16
13484 Marseille
tél : 04 42 49 99 90 et 06 16 97 75 19
e-mail : padma.ling.marseille@ifrance.com

Contact dans d'autres pays :

Allemagne :
Padma Ling -
Wallstrasse 8
79098 Freiburg
tél : 00 49 172 65 618 37
<http://www.padmaling.de>

Espagne :
Padma Ling -
Sant Pere Mes Alt, 68 3° -
17300 Barcelona
tél : 0034 6593110929
<http://www.padmaling.org>

Luxembourg :
Padma Ling -
3, rue des Jardins
8233 Mamer
tél: 00 352 316 646 10 40
e-mail : Patrick_Ripp@internet.lu

Suisse :
Padma Ling -
Postfach 6
3010 Bern
tél : 00 41 (0) 31 312 10 40
<http://www.padmaling.ch>
e-mail : info@padmaling.ch

Belgique :

Padma Ling Belgique

141, bd Anspach

1000 Bruxelles

Belgique

tel : 00.32.486.401.257 ou 00.32.2.512.21.61

e-mail : padmalingbelgique@hotmail.com

Angleterre :

Padma Ling UK

2 church court, church road.

Lyminge. Folkestone.

KENT.CT18 8FB.

tél: 01303 86 28 77

email : info@padmaling.org.uk

Guyane française :

115 Impasse Bois Arouna 97354 Rémire-Montjoli

Tel / fax 0594 25 09 16 0694 43 42 37

e-mail : marie.france.gp@wanadoo.fr

site internet : <http://perso.wanadoo.fr/padmaling>

International :

RIPA LADRANG

<http://www.ripaladrang.org/>

RIGPA France :

Direction spirituelle : Sogyal Rinpoché

6 bis rue Vergniaud

92300 Levallois-Perret.

Tel : 01 46 39 01 02

<http://www.rigpafrance.com>

Centre de retraites bouddhistes de RIGPA France :

Lerab Ling, l'engayresque,

34650 Roqueferrand.

Tel : 04 67 88 46 00 - Fax : 04 67 88 46 01

Table des Matières

Sommaire général	p 2		
Bibliographie	p 3	Adresses utiles	p 34
Accompagnements des Mourants - 1ere partie Enseignements, conseils pratiques, exercices et consignes	p 7	Table des matières	p 36
Préambule et marche à suivre	p 9		
L'écoute et la présence compassionnelle	p 11		
Se préparer à parler au mourant	p 13		
Faire de la mort un moment sacré	p 15		
Reconnaître les signes de la mort qui approche	p 17		
Organiser les cérémonies	p 19		
Accompagnements des Mourants - 2eme partie Paroles d'accompagnements et instructions	p 21		
Préambule	p 23		
Les paroles d'accompagnement	p 25		
Les instructions du moment de la mort	p 28		
Les instructions des 3 premiers jours suivant la mort	p 30		
Les instructions du 4e au 49e jour après la mort	p 33		