



COURS DE THÉOSOPHIE

VIII – Les rêves, le sommeil et la mort

Les plans d'existence au-delà du corps physique

① VIII.1 Introduction

Nous sommes très familiers avec le plan d'existence où nous évoluons dans l'état de veille, c'est-à-dire du réveil le matin jusqu'à l'endormissement le soir. Cet état se caractérise par une conscience qui opère (qui est consciente) essentiellement dans le plan physique, le plan astral, le plan mental, et qui est peu ou pas consciente des plans supérieurs (buddhi & atma), même si ceux-ci interagissent sur nos modes d'être sans que nous le percevions.

Le second plan d'existence dans lequel nous évoluons est celui du sommeil, où nous passons quand même le tiers de notre vie. Nous le connaissons moins. C'est un monde qui nous semble fantaisiste, quand nous pouvons nous souvenir de nos rêves. C'est un monde avec des lois différentes de ce que nous connaissons dans l'état de veille. Nous avons l'impression que dans nos rêves, nous pouvons voler, nous déplacer instantanément, accomplir des choses inimaginables, rencontrer d'autres entités et interagir avec elles. Mais nous n'avons pas l'impression de contrôler ce qui se passe. Il existe aussi l'état de sommeil profond ou sommeil sans rêves, où, selon un texte de l'Inde Antique ¹ : « *Dans la condition de sommeil profond, nous goûtons, sans l'intermédiaire d'aucun objet des sens, la Félicité de l'âtman.* »

② Et puis, il y a cette étape fondamentale dans la vie humaine qui est le passage de la mort. La doctrine de la réincarnation implique un processus où l'entité incarnée – le *sutratma* – se désincarne progressivement, se libère de ses enveloppes inférieures, processus pendant lequel, l'essence de toutes ses pensées, paroles et actions seront collationnées afin de préparer l'environnement de la prochaine incarnation. Madame Blavatsky nous dit que « *les renaissances successives sont comparables à la vie d'un mortel qui oscille périodiquement entre le sommeil et la veille*². » Elle nous dit aussi que « *pour comprendre cette analogie, il nous faut étudier ce qui caractérise le sommeil avec ses trois modes*³. »

③ Il existe donc 3 états de la conscience humaine que tout le monde expérimente :
l'état de veille de la conscience – *jâgrat*,
l'état de rêve de la conscience – *svapna*,
l'état de sommeil profond – *sushupti*,
et un quatrième état, qui transcende les trois précédents, et dont les trois précédents sont dérivés – *turyâ*.
C'est l'état suprême, celui de la haute conscience spirituelle

④ Mme Blavatsky y fait référence :
« *Trois salles, ô pèlerin fatigué, aboutissent au terme des labeurs. Trois salles, ô conquérant de Mâra, te*

¹ Sri Shankaracharya – Viveka-Chuda-Mani,

² H.P. Blavatsky – La Clef de la Théosophie, p. 178

³ H.P. Blavatsky – La Clef de la Théosophie, p. 179

mèneront par trois états (jâgrat, svapna, et souchoupti) au quatrième (turya)...⁴ »

VIII.2 L'état de veille – jâgrat

- ⑤ Shiva-Sutra I,8 : « *L'état de veille de la conscience comprend, dans son sens le plus large, toute la connaissance quand le Soi subjectif est en contact direct, sur un plan quelconque, avec le monde objectif qui l'entoure.* »

L'état de veille, dans lequel nous avons le plus d'expériences directes, est appelé le monde de l'illusion – *maya*, dans la Tradition de l'Inde. C'est le monde du Non-Soi, de la servitude :

- ⑥ « *Confondre le Soi et le non-Soi, voilà en quoi consiste toute servitude humaine ; c'est de cette méprise, fille de l'Ignorance, que découlent les calamités de la naissance et de la mort, ...
Celui que subjugué l'Ignorance, prend par erreur une chose pour ce qu'elle n'est pas ...
Ce pouvoir d'obnubilation où l'Ignorance est l'élément dominant, masque, en effet, le Soi dont la splendeur est infinie ...
Celui dont l'intellect est obscurci, dont la connaissance a été engloutie par le requin de la sombre Ignorance, flotte alors au gré des vagues sur l'océan sans limites du samsâra⁵, dont les eaux sont empoisonnées par les jouissances sensorielles.⁶ »*
- ⑦ Mais c'est aussi le terrain d'expérience le plus vaste, dans lequel nous naviguons, ... à moins que nous ne soyons à la dérive. La Voix du Silence nous dit ; « *Le nom de la première salle est IGNORANCE, Avidya. C'est la salle où tu as vu le jour, où tu vis, et où tu mourras.* »

Cet état de veille a beaucoup d'influence et d'impact sur les autres états qui sont en relation avec lui, sans discontinuité. Donc, tout ce qui se passe ou qui s'est passé dans l'état de veille se répercutera dans l'état suivant, celui de sommeil avec rêves.

4 H.P. Blavatsky – La Voix du Silence, p. 8

5 Samsara : l'existence empirique sous quelque angle qu'on la considère

6 Sri Shankaracharya – Viveka-shuda-mani, 137-141

VIII.3 L'état de sommeil avec rêves – *svapna*

- ⑧ Viveka-shuda-mani, 170 : « *Dans la condition de rêve, tout contact avec le monde extérieur est momentanément coupé ; sans aucun secours étranger, le mental crée alors les différents éléments qui composent un univers complet. Mais c'est également ce qui se produit dans la condition de veille ; entre ces deux conditions, il n'y a pas la moindre différence. Par conséquent, tout cet univers (empirique) n'est que la projection du mental.* »
- ⑨ Shiva-Sutra I.9 : « *L'état *svapna*, ou de rêve, de la conscience comprend dans son sens philosophique le plus large, toute connaissance présente dans le mental quand le soi subjectif est engagé dans l'activité mentale, isolé du monde objectif qui l'entoure.* »

Absence de contact avec le monde extérieur ET présence de contenus mentaux : c'est ce qui caractérise cet état de conscience, similaire aux états de concentration intenses atteignables dans l'état de veille (artistes, chercheurs, méditants,...), quand cette concentration nous fait oublier (presque) tous les stimulus provenant des sens extérieurs. Dans la pratique du Raja-Yoga, l'une des huit phases de la pratique – la cinquième, *Pratyâhâra*, ou abstraction des sens, consiste justement à « couper volontairement la communication » entre les organes des sens et le mental. Nous l'expérimentons régulièrement, de manière quasi-automatique, dès que nous sommes profondément absorbés sur une idée, un thème, un souvenir,... Qui n'a pas constaté cette « perte de conscience active » en conduisant sur la route ou bien en cours de conversation avec d'autres personnes ? On dit familièrement qu'une personne a « la tête dans les nuages ».

Dans le cas du sommeil, l'état de *svapna* coupe complètement le flux des stimulus externes, avant que la phase de rêve ne commence. Regardons en détail le processus d'endormissement, car il recèle des phases dont l'expérience consciente peut nous aider dans la compréhension de la Réalité.

Dans la tradition du bouddhisme tibétain, il existe une forme de yoga appelée le yoga du sommeil et du rêve. La pratique principale de cette discipline se nomme la « pratique de de la Claire Lumière ». Elle est basée sur la compréhension et l'expérience vécue des différentes phases du sommeil, en commençant par l'endormissement. Quand une personne s'endort, la conscience de tous ses sens externes disparaît, et on dit qu'il dort. En réalité, il passe par une période de transition entre l'endormissement et le début des rêves, période plus ou moins longue, dont nous sommes la plupart du temps, totalement inconscients. Que se passe-t-il quand le rêve commence ? Simplement que le mental, qui a cessé de fonctionner pendant cette période, recommence à fonctionner à nouveau. Dans l'intervalle de silence sensoriel et mental, il se passe un phénomène identique à celui qui intervient lors du processus de la mort, la mise en présence directe avec la Claire Lumière, appelée aussi la Nature de l'Esprit, l'Esprit Naturel (tib : *rigpa*). Dans cette phase, nous passons d'abord par une étape où les sens semblent s'atténuer jusqu'à disparaître, puis une étape d'inconscience, comme un évanouissement. Enfin, l'apparition d'une série de lumières. La dernière dans l'ordre d'apparition, appelée la Claire Lumière est la luminosité naturelle, innée, qui nous apparaît dans la phase post-mortem, et si nous sommes accoutumés à la percevoir par la pratique du yoga du sommeil, nous pourrions mieux la percevoir et accompagner le processus de manière paisible. En fait, quand le corps physique, le corps astral et le corps mental sont immobiles, la conscience peut opérer directement (c'est-à-dire prendre conscience) du niveau supérieur. Et c'est ce qui se passe à chaque fois que nous nous endormons, mais notre agitation naturelle constante nous empêche d'en garder le souvenir.

Comment travailler pour arriver à cette perception ? Par des pratiques régulières, comme tous les apprentissages humains. En réalité, le yoga du sommeil commence pendant l'état de veille.

Il s'appuie sur une démarche de recherche personnelle guidée par les enseignements, avec des pratiques visant à calmer les émotions, calmer les vagues du mental, et orienter ses énergies au service d'autrui. Tout ce que nous faisons dans la journée (pensées, paroles, actes) va impacter notre état d'être au moment de nous coucher, et donc il est important de ne pas négliger ce que nous faisons dans l'état de veille. Ensuite, il

faudra préparer le moment de l'endormissement avec un repas du soir léger, et des activités non perturbatrices pour les émotions et le mental. Une fois couché, sur le côté droit pour les hommes, et gauche pour les femmes, une pratique de la respiration lente, profonde et consciente permettra de réguler le flux d'énergie subtile qui circule avec le souffle physique. On décontractera bien l'ensemble du corps physique, et ensuite, on concentrera le mental sur une image la plus simple possible. Les Tibétains utilisent la lettre A de leur alphabet (ཨ). Ceci présente l'avantage de générer une vibration par la pensée, le son muet de cette lettre.

A partir de là, il s'agit de rester conscient le plus longtemps possible pendant la phase d'endormissement, sans crispation, sans tension, sans rien vouloir.

Quand ce moment est passé, nous entrons généralement dans la phase de rêves, même si nous n'en avons pas toujours le souvenir. Il existe deux grandes catégories de rêves : les rêves karmiques et les rêves générés par la clarté de l'esprit, appelés aussi visions.

Les rêves karmiques

Parmi les rêves karmiques, il y a principalement les rêves liés à nos pensées, nos paroles et nos actes de tous les jours. Nous pouvons reconnaître des situations de rêves qui sont des prolongements de notre vie dans la phase de veille. Toute tension générée pendant le jour aura une tendance à se perpétuer dans les rêves. Et plus la tension est importante et profonde, plus la tendance sera permanente dans le monde des rêves.

D'autres catégories de rêves karmiques existent :

- celle des rêves dont la cause a été générée dans une vie précédente. Dans ce genre de rêve, beaucoup de choses étranges peuvent apparaître, choses totalement inconnues du rêveur dans cette vie, comme des visions d'un autre pays ou de personnages étranges ayant des coutumes non familières et parlant des langues inconnues. Ce type de rêve a tendance à se répéter régulièrement. C'est le signe que l'empreinte karmique est très prononcée.
- celle dont les causes viennent d'un traumatisme profond généré pendant la jeunesse du rêveur. Des conditions similaires à l'événement à l'origine du choc déclencheront des rêves de ce type.
- celle dont l'origine réside dans des actions récentes ayant profondément touché la personne. La colère, notamment, est connue pour laisser des traces extrêmement énergétiques dans notre environnement subtil (plan astral), et elle peut générer des rêves d'une grande intensité.

Les rêves de clarté ou visions

Les rêves de clarté sont similaires aux autres rêves dans le sens où les causes de ce type de rêves sont identiques, toutes liées aux traces karmiques qui nous accompagnent. Les rêves de clarté sont en général plutôt expérimentés tard dans la nuit, car au début de la phase de sommeil, nous dormons très profondément. Puis le sommeil devient plus léger, et avec cette légèreté, les rêves karmiques, qui sont associés à des tensions résiduelles, vont diminuer ; alors les rêves de clarté deviennent plus à même de se manifester. Tous les êtres humains possèdent un potentiel naturel infini et un ensemble de qualités non encore manifestées. Tout comme le soleil brille en permanence, mais n'est pas toujours visible à cause des nuages, notre clarté naturelle est obscurcie par les tensions. Relaxer le corps, les énergies (*prana*) et le mental permet à notre clarté naturelle de surgir sous la forme de rêves de clarté. Ces rêves peuvent contenir des visions du passé (vies antérieures) ou bien du futur (prévision d'événements à venir). Avec l'apprentissage de la maîtrise des

rêves lucides, ils peuvent aussi permettre d'approfondir des enseignements ou des pratiques de manière beaucoup plus étendue que dans l'état de veille . Être conscient pendant les phases de rêves ouvre tout un potentiel de compréhension de la Réalité, et peut notamment nous aider à nous préparer pour la fin de cette vie.

VIII.4 L'état de sommeil profond ou sommeil sans rêves – *sushupti*

Les textes de l'Inde Antique nous décrivent cet état.

- ⑪ 1) Chandogya Upanishad VI, Khanda 8,I : « *Quand on dit qu'un homme dort, c'est qu'alors il ne fait plus qu'un avec l'Existence pure ; il a recouvré sa véritable essence. C'est pourquoi l'on dit couramment : « il dort », pour signifier qu'il est rentré en son propre Soi. »*
- ⑫ 2) Brihadaranyaka Upanishad, II,1,17 : « *Lorsque cet être, plein de conscience, est ainsi endormi, il absorbe à ce moment toutes les fonctions des organes en sa propre Conscience, et il repose dans l'Akasha (le Soi Suprême) lequel réside dans le cœur. Quand cet être absorbe ainsi tous ses organes, il se trouve à l'état de sommeil profond. »*
- ⑬ 3) Viveka-shuda-mani, 121 : « *Le sommeil profond est l'arrêt de tout genre de perception (y compris le souvenir et l'illusion elle-même). Ici, le mental revêt une forme extrêmement subtile ; il demeure à l'état séminal. Le verdict universel qui s'exprime ainsi : « A ce moment, je n'ai plus rien senti », confirme cette manière de voir. »*
- ⑭ 4) Mandukya Upanishad, 5 : « *Lorsque le dormeur ne désire plus jouir de quelque objet que ce soit et ne voit plus aucun rêve se dérouler, il entre alors en sommeil profond (sushupti). Au sein de l'Atman qui siège à l'état de sommeil profond et porte alors le nom de Prajna, l'Intelligence toute-inclusive, tout est unifié, il est densément empli de pure conscience, il est empli de félicité, tout en restant celui qui jouit de cette félicité, et il est doté d'une unique bouche, la Conscience. »*

L'état de veille est caractérisé par l'interaction du soi avec l'ensemble de notre environnement, dans tous les plans, y compris le plan mental. L'état de sommeil avec rêves voit disparaître l'interaction des organes des sens, tout en conservant le fonctionnement du mental. L'état de sommeil sans rêves ou sommeil profond correspond à un fonctionnement du mental sans aucun contenu, le soi restant conscient. Il correspond à l'état de *Asamprajñāta samādhi*⁷ ou d'extase dans la pratique du raja-yoga. I.K. Taimni décrit toutes les phases successives de cette pratique dans l'ouvrage « *La Science du Yoga* ». Cette étape de *samādhi* est générée par la méditation, après avoir purifié les véhicules inférieurs. Il s'agit d'une expression partielle de l'état intégré de conscience où la dualité a disparu. Donc, aucun souvenir mentalisé ne peut en ressurgir après le réveil. Seule une impression de plénitude, de paix, de repos et de détente complets, en sont les traces. L'état de sommeil profond – *sushupti*, peut être considéré comme un aperçu de la Lumière de la Conscience Divine incarnée.

7 Voir Annexe

VIII.5 Le processus de la mort

La tradition occidentale judéo-chrétienne, considérant l'unicité de la vie terrestre, assimile le passage de la mort comme une terrible épreuve qui doit se solder soit par la félicité éternelle, soit par la damnation éternelle, en fonction du jugement (divin) porté sur les activités durant la vie. De ce fait, la peur de la mort a envahi cette partie du monde et le processus de la mort se résume à un sacrement religieux, une cérémonie et un enterrement. La Société Théosophique a été la première à introduire la crémation à la fin du siècle dernier aux USA, non sans difficultés. Les traditions orientales, au contraire, considèrent la mort comme un événement normal dans le déroulé des réincarnations successives, et en font l'objet d'une fête, sans négliger pour autant la phase de deuil pour les proches. La Tradition tibétaine a étudié dans le détail toutes les phases de la cessation de la vie, grâce à des enseignements et des pratiques qui permettent au mourant d'exprimer et de transmettre ce qu'il ressent pendant l'agonie, ayant acquis auparavant un calme mental et une compréhension de cette phase de la vie.

Le *Bardo Thödol*, ou Livre des Morts Tibétain, en est le recueil. Il nous fournit de précieux renseignements à ce propos. Le huitième chapitre décrit la phase d'agonie et ses signes extérieurs :

- 15 « Quand l'élément terre, associé aux os et aux chairs, commence à se dissoudre, le corps a tendance à grossir et la peau à se détendre. On a l'impression que le corps est en train de s'enfoncer dans la terre. L'énergie de la terre va se dissoudre dans l'élément eau et on se sent incapable de supporter son corps.
- 16 Quand l'élément eau, associé au sang et au sérum, commence à se dissoudre, la gorge et la langue s'assèchent, même si les sécrétions sont toujours actives. L'énergie de l'eau devant se dissoudre dans le feu, la chaleur quitte le corps et la conscience oscille entre clarté et obscurité.
- 17 La dissolution de l'élément feu amène les mouvements oculaires incontrôlés et l'impossibilité de reconnaître l'entourage. L'énergie du feu se dissolvant dans l'air, la chaleur corporelle converge en un seul point.
- 18 La dissolution de l'élément air, comprenant le souffle, se traduit par une respiration courte et heurtée. La conscience est très perturbée, des visions et des flashes apparaissent. Pendant tout ce processus, chaque expiration devient de plus en plus courte, la bouche s'ouvre, et les yeux se tournent vers le haut.
- 19 Finalement, toutes les facultés des sens, la mémoire et les perceptions s'arrêtent. Enfin, la respiration externe s'arrête. Et la Tradition tantrique tibétaine, à ce stade, affirme que les essences génératives rouges et blanches convergent vers le cœur, et que l'on bascule pour un bref instant dans un état de béatitude totale. La conscience se dissout à l'intérieur de la Réalité, et les énergies vitales et mentales sont au repos dans le canal central. »

Le chapitre 11 du *Bardo Thödol* explique en détail ce qui se passe à partir de la fin du processus de mort physique. En voici un résumé :

L'introduction à la Claire Lumière de la Base suit immédiatement la mort physique. Après la cessation de la respiration, l'énergie vitale est absorbée dans le canal subtil central – alors qu'elle était distribuée dans tout le corps pendant la période de vie. A ce moment, la conscience de l'être humain s'élève naturellement dans la Claire Lumière non-conceptuelle. Ce phénomène est de courte durée – autour de vingt minutes –, à la suite duquel l'énergie vitale s'échappe du canal central pour rentrer dans les deux canaux subtils latéraux. La Claire Lumière de la Base n'est alors plus perceptible, et le mode d'existence intermédiaire commence. La plupart des personnes ordinaires parlent alors de « perte de conscience ». La durée de cette période d'inconscience est variable selon l'état de santé qui précède la mort, les caractéristiques corporelles de l'individu, et son avancement dans la pratique de ce yoga. Elle

peut être de quelques secondes jusqu'à trois jours et demi.

A l'issue de cette première phase, après la période d'inconscience, la conscience ré-émerge sans que l'individu ne sache à ce stade s'il est vivant ou mort. La perception de l'environnement immédiat est opérationnelle – vision et audition. La deuxième Claire Lumière – celle du Chemin – apparaît alors. Nous sommes alors dans le deuxième état intermédiaire appelé le corps pur illusoire. La conscience a quitté le corps physique et subtil, elle est active, toutefois sans pouvoir comprendre exactement la situation. Nous sommes à l'étape de transfert de la conscience dans le corps mental, tel que décrit par les enseignements théosophiques. C'est dans cette phase – le troisième état intermédiaire – que s'effectue la « revue » des actions passées. A ce moment, trois phénomènes auditifs et visuels font leur apparition : des bruits, des lumières et des flashes. A l'intérieur de ces lumières, le son naturel de la réalité résonne comme des milliers de coups de tonnerre simultanés. Il n'y a pas lieu d'être effrayé. Plus rien ne peut blesser ce corps mental qui est maintenant le véhicule dans l'état intermédiaire.

Au premier jour de l'état intermédiaire, tout l'espace est de couleur bleue, représentant la pureté naturelle de l'agrégat de conscience. Elle est si brillante que son éclat est insupportable pour nos yeux. Le poids des actions négatives passées fait en général s'enfuir de devant cette luminosité, et l'on commence à percevoir, à partir du deuxième jour, une autre lumière blanche, correspondante à la pureté de l'élément eau. Si elle n'est pas reconnue comme la pureté naturelle de l'agrégat de la forme, une autre lueur blanchâtre s'élève, lueur à laquelle la plupart des individus vont s'attacher et qui va les emmener toujours plus loin, vers leur renaissance suivante.

Le troisième jour, la pureté de l'élément Terre apparaît, pureté naturelle de l'agrégat des sensations. Et toujours les mêmes instructions : n'ayez pas peur de cette lumière, reconnaissez ce qu'elle est véritablement ; ayez confiance et laissez-vous attirer par elle.

Au quatrième jour, la pureté de l'élément feu s'élève sous la forme d'une lumière rouge, pureté naturelle de l'agrégat des perceptions, suivie le cinquième jour par une lumière verte pâle, représentative de la pureté de l'élément air – pureté naturelle de l'agrégat des formations mentales.

Le sixième jour est celui de l'apparition des quarante-deux déités paisibles, et le septième jour représente la dernière porte de sortie accessible facilement vers la Bouddhité – la fin des renaissances.

Chaque stade de cette existence intermédiaire est une opportunité de sortie plus ou moins consciente du cycle des renaissances, à condition d'être capable de reconnaître ce qui se passe et de ne pas céder à la peur.

La seconde phase du processus, à l'issue des sept premiers jours, semble beaucoup moins tranquille avec l'apparition des cinquante huit déités courroucées. A l'issue de cette autre période de sept jours, l'entité pénètre dans la troisième phase de son transit qui est l'état intermédiaire de la renaissance. Elle sort d'une période de mouvements intenses, générés par toutes les stimulations de son et de lumière de la phase précédente, et elle va chercher naturellement à retrouver un corps.

Les conditions de sa renaissance vont lui apparaître sous la forme d'un couple et une attirance naturelle amène l'entité à s'incarner.

-O-O-O-O-O-O-

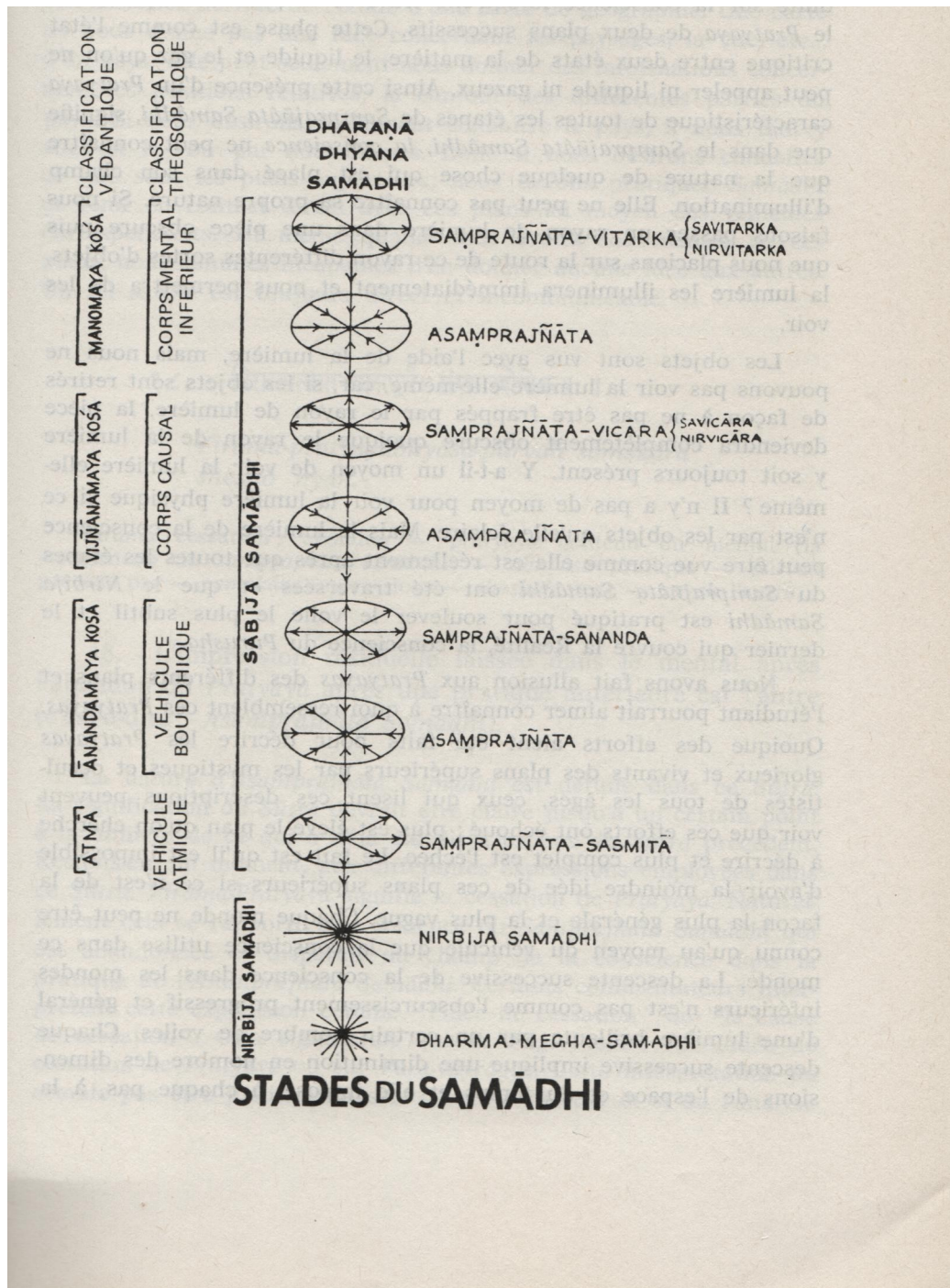
L'importance du yoga du rêve et du sommeil réside dans la grande similitude existante entre ces états et le processus de la mort. Consacrer de l'énergie à leur compréhension et surtout à leur pratique permet une approche de la Réalité au-delà de l'état de veille. Cela peut nous mettre en contact avec les plans plus subtils et nous préparer à aborder la phase finale de cette vie en toute confiance.

- 20 « Pour connaître ce qui est spirituel, il doit y avoir le spirituel en soi. Par conséquent, la vie spirituelle ne consiste pas à faire différentes choses, mais à opérer une transformation intérieure, à produire un certain état intérieur. On arrive à savoir ce qu'est cet état par la compréhension de soi-même, ce qui signifie observer ce qui se passe à l'intérieur. Par l'observation, on doit purifier sa propre nature de tout ce qui appartient à la vie matérielle ou mondaine, la voir pour ce qu'elle est et la rejeter. »

Radha Burnier – Il n'y a pas d'autre chemin

ANNEXES

La Science du Yoga - Les Stades du Samādhi



The process of Self-Transformation – Stages in meditation



BIBLIOGRAPHIE

I.K. Taimni – L'ultime Réalité et sa réalisation, VIA Publications, 1984

H.P. Blavatsky – La Clef de la Théosophie, Éditions Adyar, 1993

Martine Buttex – 108 Upanishads, Éditions Dervy, 2012

Namkhai Norbu – Le cycle du jour et de la nuit, Éditions du Seuil, 1998

Tenzin Wangyal – Yogas tibétains du rêve et du sommeil, Éditions Claire Lumière, 1998

The Tibetan Book of the Dead – translated by Gyurme Dorje, Penguin Classics Books, 2007