

LA REINCARNATION DANS LE BOUDDHISME TIBETAIN

Introduction

Maha-Upanishad (La Grande Upanishad) – Adhyaya I – Chapitre I

III.1-15 - Un jeune homme, Nidagha, prince des voyants et des illuminés, obtint de son père la permission de partir pour un pèlerinage ; il se purifia dans trois crores et demi de lieux sacrés, puis il confia à Ribhu, son maître : Après m'être baigné dans tant de lieux sacrés, une question hante mon esprit :

Le monde ne naît que pour mourir, et ne meurt que pour renaître... et toutes les actions des êtres – mobiles et immobiles – sont éphémères. Des choses peuvent être source de splendeur comme elles peuvent engendrer du karma négatif et donner lieu à toutes sortes de calamités ; sans lien les unes avec les autres, telles des barres d'acier, ces choses peuvent néanmoins s'assembler, sous le simple fait de la fantaisie mentale. J'ai, pour ma part, perdu le goût de bien des choses ! Et, tel le voyageur dans le désert, mon esprit est tourmenté par la question : comment et quand cette souffrance cessera-t-elle ? Les richesses ne me plaisent nullement, elles ne font que conférer des cycles de soucis, tout comme la possession des demeures habitées d'enfants et d'épouses est source de dangers latents.

Cette gloire du monde, toute matérielle, est fragile et n'entraîne qu'illusions, sans apporter de bonheur stable. La vie est aussi instable que la goutte d'eau suspendue à la pointe de la feuille tendre et souple ; aussi imprévisible qu'une personne démente, elle peut s'en aller à tout moment, désertant le corps sans crier gare ! La vie met à rude épreuve ceux dont la conscience est bouleversée par le venin de ce serpent qu'est le monde avec tous les objets qui l'emplissent, dont la conscience manque de discernement et de maturité dans la connaissance de soi.

Il est raisonnablement plus faisable d'envelopper du vent, de couper de l'espace ou de lier ensemble un paquet de vagues ondoyantes, que d'abandonner l'attachement à cette vie dans le monde.

Au contraire, lorsque l'esprit a atteint Brahman, tout ce à quoi il peut aspirer est réalisé, il n'est de ce fait plus de souffrance possible : c'est un lieu de joie suprême.

Les arbres même vivent, et les animaux, et les oiseaux ! Seul possède la vie véritable celui dont l'esprit est soutenu par la contemplation ; quant aux autres, tous ceux qui ne se sont pas procuré une renaissance spirituelle, ce ne sont que de vieux ânes !

Les Traités sont un fardeau pour qui manque de discernement spirituel, la connaissance est un fardeau pour qui est attaché à la vie dans le monde ; le mental est un fardeau pour qui manque de stabilité, et le corps est un fardeau pour qui est ignorant de son Soi.

III,16-26 - C'est de l'ego que provient le danger, ainsi que les maladies mentales et la soif des plaisirs. Il n'est pas d'ennemi plus dangereux que l'ego ; quel que soit, dans le monde des objets mobiles et immobiles, ce dont l'ego a pu jouir, tout cela est irréel ; seule est réelle la libération de l'emprise de l'ego. L'intellect court de-ci de-là, en vain mais avec grand zèle, tel le chien de village. Ô brahmane, j'ai été rendu inerte par la poursuite de mes désirs et j'ai été mordu par mon mental comme par un chien !

La maîtrise du mental est impossible, même si l'on entreprend pour cela de boire jusqu'à la dernière goutte de l'océan où s'enracine le mont Méru et de se nourrir de feu. Le mental est à l'origine des objets dans le monde ; dès lors qu'il se met à exister, les trois mondes existent également ; dès lors qu'il cesse d'exister, les trois mondes disparaissent, aussi doit-il être traité avec un effort considérable. »

Nous retiendrons trois choses de ce texte :

*Le monde ne naît que pour mourir, et ne meurt que pour renaître,
Abandonner l'attachement à cette vie dans le monde est très difficile,
Il n'est pas d'ennemi plus dangereux que l'ego*

Nous allons aujourd'hui nous concentrer sur le premier point : *Le monde ne naît que pour mourir, et ne meurt que pour renaître*. Nous reconnaissons là une des Lois fondamentales de l'Univers, telle que décrit par Madame Blavatsky – *l'alternance périodique de la vie et de la mort, et le pèlerinage obligatoire pour toute âme à travers le Cycle d'Incarnation, en accord avec la Loi Cyclique et Karmique durant le terme entier* (Doctrines Secrètes – Préface). Nous trouvons, dans la Stance VII (2) de la Cosmogénèse : « *Le Rayon Unique multiplie les Rayons moindres. La Vie précède la Forme et survit au dernier atome (de la forme). A travers les rayons innombrables, le Rayon de la Vie, l'Unique, passe comme un fil à travers bien des perles.* »

Cette doctrine, la Réincarnation, a été considérée comme fondamentale dans la plupart des Traditions antiques. Toujours présente en Orient, elle fut éradiquée de l'Occident au Moyen-Âge après avoir été florissante dans l'Antiquité. Ce sont les Égyptiens qui, les premiers, ont dit que « *L'âme humaine est immortelle et qu'au moment où le corps périt, elle vient se loger dans un autre être vivant qui naît alors ; que, lorsqu'elle a habité tour à tour toutes les espèces terrestres, aquatiques et aériennes, alors elle pénètre de nouveau dans le corps d'un homme à l'instant où il naît, après une migration de trois mille ans* » (Hérodote – Enquête, II, 123).

Empédocle, philosophe grec déclarait que l'âme revêt une diversité de formes animales et végétales : « *Car autrefois je fus jeune homme et jeune fille, et arbuste et oiseau et muet poisson de la mer* » (Diogène Laërce – Vies).

On retrouve cette doctrine chez les Gnostiques et les Néo-Platoniciens. L'Église tenta de la déraciner en Europe, et y réussit partiellement, sans toutefois pouvoir l'éliminer complètement. Paracelse, Boehme, Giordano Bruno, Schopenhauer, Henry More et d'autres ont pu conserver vivant ce concept au travers de leurs écrits... jusqu'à aujourd'hui, où les tabous et les interdits religieux ayant régressé fortement, il est redevenu un thème d'études et de discussion vivant dans nos sociétés. La Société Théosophique a joué un rôle important dans cette transmission, en inscrivant la Réincarnation comme l'un des piliers de l'enseignement théosophique, et en la répandant en Occident.

La réincarnation dans l'enseignement théosophique

Madame Annie Besant, qui succéda aux fondateurs de la Société Théosophique comme Présidente Internationale, parle de la Réincarnation en des termes très simples : « *La théorie de la réincarnation, dans la Philosophie Ésotérique, affirme donc l'existence d'un Principe vivant et individualisé, qui demeure dans le corps d'un homme, le vivifie et qui, à la mort, passe dans un autre corps, après un intervalle plus ou moins long. Ainsi les vies corporelles successives sont reliées ensemble comme des perles rangées sur un fil : le fil étant le Principe vivant, les perles enfilées, les vies humaines séparées.* » (Réincarnation – Karma).

Pour bien comprendre la signification de la Réincarnation, telle qu'enseignée par la Théosophie, il est utile de repartir de la nature et de la composition de l'Homme. L'Homme est une intelligence divine dont les corps sont des vêtements. Cette intelligence divine, c'est ce que nous appelons le Principe vivant et individualisé, l'individualité. L'intelligence spirituelle se revêt de matière pour parcourir son chemin d'involution-évolution. Ce chemin s'inscrit dans l'arc de l'évolution de notre monde, et constitue une des innombrables lignes qui tissent sa trame. Cette évolution est un véritable processus de « polissage » de nos différentes enveloppes afin de les rendre sensibles, perméables à la vibration du Divin qui amènera leur transformation. Toute l'expérience de la Mère de l'ashram de Sri Aurobindo, relatée dans son Agenda, se résume en cette phrase : Faire descendre le Divin au plus profond de la matière, jusqu'aux couches inconscientes, afin de la diviniser.

A notre échelle de temps, ce processus semble infini. Il passe par toutes ces perles rangées sur le fil de l'individualité. Et il dispose de son propre « moteur » qui se nomme Karma. On ne peut pas parler de réincarnation sans parler de Karma. Selon la tradition bouddhiste, les mondes renaissent sous l'impulsion du Karma collectif quand la maturité de ce Karma exige la mise en mouvement, la manifestation d'un monde ; et la renaissance individuelle est elle aussi liée à cette loi de causalité. Toute pensée, parole ou acte générateur de Karma génère une forme « d'énergie potentielle », similaire à l'action d'élever un corps pesant dans un

champ gravitationnel. Cette énergie potentielle sera ensuite prête à se libérer dès que les conditions seront réunies. De la même manière, l'accumulation de Karma dans une vie humaine génère un capital d'énergie subtile qui survit à la désintégration des enveloppes corporelles lors de la mort, et qui, dès que les conditions sont réunies, redevient actif sous la forme des situations et conditions permettant l'écoulement de cette énergie, que ce soit dans la vie actuelle ou dans les vies futures.

Madame Annie Besant nous dit que la réincarnation est logique, ainsi que scientifiquement et moralement nécessaire. Elle nous dit que « *La vraie misère vient de ce que l'intelligence ne marche qu'à tâtons dans la nuit, au milieu de faits qu'elle ne peut s'expliquer, de problèmes qui la troublent et qu'elle croit sans solution, problèmes qui oppressent à la fois le cerveau et le cœur ; et cette angoisse est si profonde, si intolérable pour l'esprit, que l'homme, en présence de faits qu'il ne peut expliquer, succombe bien souvent sous le poids de son impuissance, dans l'impossibilité où il se voit de découvrir la vérité au milieu d'un monde qui lui paraît être un chaos.* »

Essayons de comprendre ce qui nous est transmis. Notre compréhension de la vie, de notre vie, est de prime abord assez confuse. Nous évoluons dans un monde où beaucoup de choses échappent à notre entendement. Nous sommes en permanence confrontés à des situations que notre cœur et notre logique intellectuelle ne peuvent entendre ou comprendre. Pourquoi mon enfant ou mes proches m'ont-t-il été enlevés par la maladie, l'accident, le suicide ? Pourquoi la maladie, la vieillesse, la mort, alors que j'aspire à une vie infinie, sans souffrances ?

Ce questionnement est fondamental, même si la plupart du temps, nous nous empressons de mettre un gros couvercle sur cette marmite qui bouillonne. Et ce couvercle peut être des croyances, des philosophies, des communautés d'idées et de pensées. Dans tous les cas, la Vie viendra bousculer ce couvercle pour nous amener à aller plus loin dans sa compréhension. La Réincarnation apporte une logique de continuité dans un schéma évolutif universel. Et non pas pour satisfaire notre Seigneur du Mensonge, l'ego, qui ne rêve que d'immortalité pour lui. Nous sommes en mesure d'estimer, plus ou moins selon l'âge et l'expérience, le chemin que nous avons parcouru dans cette vie, l'acquisition de connaissances et au-delà de la connaissance sa transformation en sagesse, pour comprendre que la route ne peut pas s'arrêter là. Si nous regardons un peu en arrière – l'étude de l'histoire des civilisations connues est assez édifiante – nous pouvons sentir au travers de l'évolution des peuples et des idées une forme de « progrès » si l'on peut ainsi dire. En deux mille ans, nous sommes passés de la barbarie humaine dans la majorité des peuples, à une forme plus humaniste de vie communautaire. Même si l'on peut encore percevoir au 21^{ème} siècle des formes de barbaries dans notre monde, une grande partie des communautés humaines a su intégrer les leçons du passé pour construire des civilisations plus humaines. Et cette notion même d'apprentissage n'est logique qu'au travers d'une transmission de savoir entre les générations. Et nous savons que Darwin et l'ADN ne suffisent pas pour expliquer cela.

La Réincarnation, associée à la loi de Karma est le processus qui donne à l'homme le libre-arbitre de décider à quelle vitesse il souhaite progresser pour sortir de la spirale des renaissances. Et ce n'est pas une affaire de morale. Car la morale est obligatoirement subjective et conditionnée par l'environnement qui la décrète. Une morale laïque, par exemple, obéit à une nécessité de niveler les comportements pour permettre une vie en société en préservant les équilibres et les apparences. L'exemple cité par Madame Besant en montre les travers, que l'on peut aisément transposer dans notre monde actuel : « *Dans les contrées comme l'Amérique, c'est le cerveau le plus habile et la conscience la moins scrupuleuse qui mènent l'homme au faite de l'échelle sociale. L'homme qui édifie sa fortune en ruinant des milliers de familles, devient multi-millionnaire et il est alors montré comme un exemple.* »

Une morale religieuse visera à développer les qualités intérieures de l'être comme la compassion, l'amour de l'autre, etc... et sera plus à même de s'inscrire dans le schéma global de l'évolution de l'humanité. Mais la loi de Karma n'est pas une morale, c'est un processus très simple et très puissant : à toute action délibérée et consciente correspond une réaction qui appelle un ensemble de conditions pour pouvoir se manifester.

Essayons maintenant de comprendre ce qui se réincarne, et quel est le processus qui assure une forme de continuité dans le parcours évolutif de l'Homme. Selon l'enseignement théosophique, c'est le corps causal qui véhicule les matériaux et expériences accumulés durant la vie, d'une incarnation à l'autre. Regardons la séquence des événements qui surviennent lors de la mort.

L'Homme se retire tout d'abord de son enveloppe physique qui va se décomposer graduellement et dont les constituants retournent au monde physique. Au bout de quelques heures, il va aussi se retirer de son enveloppe éthérique qui va elle aussi se décomposer. Il va ensuite exister dans son véhicule astral le temps nécessaire à sa désagrégation. Ces trois premiers véhicules ne laisseront donc aucune trace, aucune mémoire de leur existence passée. L'existence post-mortem dans le corps mental est la première étape de consolidation des expériences de la vie passée. Là, toutes les activités de la vie précédente sont élaborées en facultés, c'est-à-dire analysées au crible de *Karma* pour déterminer la quantité et la qualité des énergies mises en mouvement, énergies qui vont déclencher le prochain cycle de vie quand les conditions requises seront réunies. Une fois ce « pesage » terminé, selon la tradition du Livre des Morts Égyptien, le corps mental sera lui aussi abandonné, mais le contenu ainsi élaboré, l'essence des actes passés, lui, sera transporté dans le corps causal ou il résidera jusqu'à la prochaine incarnation. Dans la séquence suivante, la renaissance, ce sont ces germes présents dans le corps causal qui vont attirer les substances des différents plans pour reconstituer les différents corps.

A la question traditionnelle : Pourquoi ne se souvient-on pas de nos vies précédentes ? Madame Besant répond : « *Les gens ne se souviennent pas de leurs vies passées parce qu'ils sont incapables d'utiliser consciemment leur corps causal comme véhicule de leur conscience ; ce corps n'a encore développé chez eux aucune activité fonctionnelle indépendante. Il est présent, néanmoins, il est l'essence de leurs vies, leur « moi » véritable, d'où procède tout le reste ; mais il ne fonctionne pas encore activement. Son activité est inconsciente, machinale : il n'a pas encore atteint la « soi-conscience », et tant que cette condition n'est pas réalisée, pleinement réalisée, la mémoire ne peut franchir la succession des plans pour se transmettre d'une vie à l'autre.* »

Regardons maintenant comment les traditions de l'Orient, et plus particulièrement celle du Bouddhisme dans ses formes originelles (Inde) et dérivées (Tibet) ont enseigné ce concept de la Réincarnation.

La réincarnation dans le Bouddhisme ancien

La tradition bouddhique à propos de la réincarnation est, selon le courant de pensée et la lignée considérée, assez diverse, voire contradictoire. En commençant par l'enseignement du Bouddha qui, dans les sutras pâli, n'affirme pas la réalité de la réincarnation, ni ne la récuse. Il parle d'ailleurs de renaissance et non pas de réincarnation. La réincarnation implique une âme ou un esprit qui passe d'une vie à l'autre. Même si cela semble être le cas, le bouddhisme considère qu'aucune âme ni esprit n'a de pérennité d'une vie à l'autre. Ce qu'explique le Bouddha (*Majjhima Nikâya*, 38 – *Mahâtanhâsankhaya*) à l'un de ses disciples qui était persuadé que la conscience transmigrerait, c'est qu'à chaque renaissance, une nouvelle conscience apparaît, selon la loi de la production conditionnée, et que cette conscience est dépendante de la précédente.

Un autre traité bouddhique, l'*Abhidharmakoshabhashyam*, le compendium de la Doctrine et son commentaire, nous donne une explication détaillée du processus de la renaissance, notamment de la période intermédiaire entre mort et nouvelle vie qui mérite notre attention (Chapitre III, chapitre 10-11) :

- « 10. Entre l'existence-mort – c'est-à-dire les cinq *skhandas*¹ du moment de la mort – et l'existence-naissance – c'est-à-dire les cinq *skhandas* du moment de la renaissance – se trouve une existence – un « corps », cinq *skhandas* – qui va au lieu de la renaissance. Cette existence se trouvant entre deux « destinées » est nommée « existence intermédiaire »... Le raisonnement démontre l'existence de l'être intermédiaire puisque l'existence-naissance procède de l'existence-mort sans qu'il y ait discontinuité entre ces deux existences.
12c. L'être intermédiaire est nommé par son nom. C'est le *Gandharva*.
13a-b. L'être intermédiaire a la forme de l'être de la destinée à venir. Les dimensions de l'être intermédiaire sont celles d'un enfant de cinq ou six ans ,...
14a-b. Il est vu et il voit tous les êtres intermédiaires.

1 Les 5 *Skhandas* : l'agrégat de la matière, celui des sensations, celui des idées, celui des formations mentales, et celui de la conscience.

14b. Il est muni de l'élan du pouvoir surnaturel de l'acte – c'est-à-dire le déplacement à travers l'espace.

14c. Rien ne lui fait résistance.

14d. Il n'est pas détournable (de sa destinée). »

Combien de temps dure l'être intermédiaire ? Pas de règle fixe. Il dure aussi longtemps que ne se rencontrent pas réunies les causes nécessaires à la renaissance. Certaines écoles parlent de sept jours ; d'autres parlent de sept semaines pendant lesquelles l'être intermédiaire meurt et renaît tous les sept jours, jusqu'à atteindre la limite des sept semaines où il renaît alors obligatoirement.

Le traité est très clair à propos de l'existence d'une entité qui pourrait transmigrer :

« 18a. L'*Atman* n'existe pas.

L'*âtman* auquel vous croyez, une entité qui abandonne les *skandhas* d'une existence et prend les *skandhas* d'une autre existence, un agent intérieur, un *Purusha*, cet *âtman* n'existe pas.

L'acte est ; le fruit est ; mais il n'est pas d'agent qui abandonne ces *skandhas*-ci et prend ces *skandhas*-là, indépendamment de la relation causale des *dharma*s (Production Conditionnée – *pratityasamutpada*).

Nous disons que, en l'absence de tout *âtman*, de tout principe permanent, la série des *skandhas* conditionnés, « confectionnés » par la passion et par l'acte, constitue cette série – existence-mort, existence intermédiaire, existence-naissance.»

Ce verset appelle une clarification que nous emprunterons à un indianiste réputé (Kamalesvar Bhattacharya) qui a écrit un traité sur l'*atman-brahman* dans le bouddhisme ancien :

« Ni les Upanishads, ni le Bouddhisme ne nient la réalité empirique de l'individu. Ils lui refusent seulement une substantialité ontologique. L'être psycho-physique existe, empiriquement. Mais cette existence n'est pas le but suprême de l'homme, qui doit devenir l'Être universel. Cet Être universel est en nous, est nous-mêmes ; cependant, nous ne le connaissons pas du fait que notre conscience n'est pas encore pleinement établie. »

Nous sommes assez proche des définitions apportées par la Théosophie : c'est bien l'essence des actes passés qui est transportée d'une existence à l'autre et qui va conditionner le terrain de la renaissance. Ce que nous appelons la Personnalité en Théosophie, cette cristallisation, cet ego, disparaît et une nouvelle structure se reconstruit avec les tendances générées par notre *Karma*, afin de continuer l'apprentissage sur le chemin du Divin.

Voyons maintenant comment la doctrine de la réincarnation est exposée et vécue dans le Bouddhisme tibétain.

La réincarnation dans le Bouddhisme tibétain

Cette tradition dispose d'un recueil décrivant de manière assez exhaustive toutes les phases du processus de réincarnation, depuis l'agonie jusqu'à la renaissance, en passant par l'état intermédiaire. Il s'agit du *Bardo Thödol*, connu sous le nom du Livre des Morts Tibétain.

Ce traité est apparu pour la première fois en Occident dans une traduction en anglais par Lama Kazi Dawa Samdup, éditée en 1927 par W. Y. Evans-Wentz. Ce manuscrit est vraisemblablement issu de la première période d'introduction du Bouddhisme au Tibet (*Padma Sambhava* – VIII^{ème} siècle). Il a été caché pendant la période de persécution (Langdarma) et redécouvert par un « *tertön* – découvreur de trésor » du nom de *Karma Ling-Pa*.

Cette version, qui est devenue l'un des plus célèbres textes tibétains en Occident, a aussi été la seule disponible jusqu'à récemment. En 1988, le Dalai-Lama a demandé à l'un des Maîtres contemporains de la tradition Nyingma (HH *Dilgo Khyentse Rinpoche*), de donner un exposé oral du traité et des commentaires en vigueur. Ceci a donné naissance à un projet de traduction complète du Livre des Morts par des docteurs de la tradition tibétaine (*Gyurme Dorje*). Ceci a amené à la publication, en 2005, de ce traité, et a permis de comprendre que l'édition de 1927 ne comportait que trois des douze chapitres de ce livre, et d'apprendre aussi que la source de cet enseignement provient d'un tantra, le *Guhyagarbha Tantra*. Intéressant à noter aussi, ce traité est un guide non seulement pour le passage vers la mort, mais aussi un guide de la vie, à la lumière de toutes les valeurs fondamentales du Bouddhisme.

Comme tout traité de pratique bouddhiste, il commence par les pratiques préliminaires qui consistent à méditer sur les thèmes qui orienteront l'esprit vers la recherche de la Libération, suivi par les trois prises de refuge, la génération de l'esprit d'altruisme, la récitation de *mantras*, l'offrande du *Mandala*, les prières aux Maîtres de la Tradition, et les vœux/prières d'aspiration. Vient ensuite une présentation succincte des six états intermédiaires par lesquels nous passons tous : l'état de veille, de rêve, de méditation, le moment de la mort, et les états intermédiaires entre mort et renaissance. Chacune de ces descriptions vise à amener une recommandation pour chacun des états. Par exemple, dans l'état de veille : « *Maintenant que j'ai obtenu ce précieux corps humain, pour cette fois, je n'ai plus le luxe de rester sur le chemin des distractions* ». Pour l'état de rêve : « *Je ne dois pas dormir comme une bête, mais favoriser l'apprentissage expérimental qui permet de fusionner le sommeil avec la vraie réalisation* ». Au moment de la mort, « *Renoncer à tous les attachements et les saisies, et comprendre que ce corps n'est qu'une illusion transitoire* ».

Le chapitre suivant représente l'essence des instructions ésotériques par lesquelles le disciple est introduit à la nature ultime de l'Esprit. Il s'agit là d'instructions visant à accompagner l'étudiant pendant ses retraites solitaires.

Les cinquième, sixième et septième chapitres sont des recueils de pratiques rituelles spécifiques à ce culte – accumulation de mérites, purification, visualisations, prostrations, offrandes, hommages aux divinités et actes de confession.

Le huitième chapitre donne un ensemble d'informations visant à reconnaître les signes indicatifs de la proximité de la mort, que ce soit des signes externes (corporels), internes (souffles subtils), ainsi que ceux apparaissant pendant les rêves. Après avoir parlé de l'ensemble des signes annonciateurs de mort plus ou moins proche, le traité décrit la phase d'agonie et ses signes extérieurs. On va trouver là le concept de dissolution par ré-absorption des éléments constitutifs du corps – physique et subtil – l'un dans l'autre.

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.

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.

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.

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. 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.

Cette expérience de perception de la Claire Lumière de la Base, de béatitude complète, au moment de la mort est une étape par lequel tous les êtres passent. Pour comprendre ce concept de Claire Lumière, il est dit dans certains enseignements ésotériques tibétains que le corps humain peut être comparé à un pot de terre, et le Rayon de l'Éternel qui est à l'intérieur, la conscience innée de la Réalité, la Lumière sur le Sentier, est appelé la Claire Lumière. Quand le pot de terre se brise, instantanément, la Claire Lumière brille dans le Vide. Peu en sont conscients et nous verrons dans les chapitres suivants pourquoi.

Laissons de côté le chapitre 9 qui est un ensemble de pratiques rituelles visant à apaiser la personnalité pendant la phase terminale.

Nous arrivons au chapitre dix consacré au transfert dirigé de conscience.

Cette pratique est l'une des plus secrètes et n'est pas enseignée en dehors de cercles restreints où la transmission se fait de maître à disciple. Et pour une bonne raison : dans les mains de non-initiés, elle peut être très dangereuse pour la vie du pratiquant. Le *Bardo Thodöl* en expose ses grands principes sans donner de détails pratiques. Elle comprend deux modes bien différents.

Le premier mode consiste en un accompagnement du mourant par le lama dans la phase terminale pour guider la sortie de la conscience du corps par un endroit bien particulier : le *chakra* du sommet de la tête. Un entraînement à cette technique de yoga avant le moment de la mort, quand le corps est en bonne santé, est indispensable pour être en mesure de la mettre en œuvre le moment venu. Cet entraînement est basé, comme beaucoup de pratiques tantriques, sur des visualisations du corps subtil (corps de *vajra*), et de ses innombrables canaux (*nadis*) et centres subtils (*chakras*), ainsi que la récitation de *mantras*. Elle consiste à prendre conscience des énergies et essences subtiles parcourant ou stationnant dans le corps et de les faire converger vers le sommet de la tête après avoir obturé tous les autres orifices. L'acquisition de cette pratique est vérifiable à l'aide de phénomènes physiques au niveau du sommet du crâne. Dès lors, le lama officiant lors de la phase terminale ne fera que répéter les instructions à l'oreille du mourant pour l'aider à diriger la sortie de la conscience, ceci afin d'éviter la perte de conscience et l'égarement dans les phases suivantes qui sont décrites plus loin dans le traité.

Ne nous trompons pas : ces pratiques ne sont pas à la portée de tout le monde et exigent un engagement complet sur le chemin spirituel – (Adeptat). La maîtrise de cet art (*Pho-wa*) confère le pouvoir de provoquer à volonté un processus semblable à celui nommé mort, sans que le principe de conscience ne quitte définitivement le corps. Il permettra, lors du processus terminal de guider la conscience dans l'état qui suit la mort et dans le choix d'une matrice au moment de la renaissance.

Le second mode (*Trong-Jug* en tibétain), est encore moins documenté, et l'on peut bien vite comprendre pourquoi : il s'agit du transfert de conscience d'un être vivant dans un autre être vivant. Un adepte de *Trong-jug* est dit être capable d'abandonner son propre corps et de prendre le corps d'un autre être vivant ou qui vient de mourir.

Madame Blavatsky parle brièvement du premier mode (Doctrines Secrètes Vol. VI, p. 59 – La Doctrine des Avatars) quand elle mentionne des réincarnations volontaires et conscientes d'adeptes, en citant un cas concret, celui du Cardinal de Cues, réincarné consciemment en Copernic, dont les idées et

découvertes sont très similaires à celles qu'écrivait le Cardinal cinquante ans avant sa naissance. Et le second mode prend une résonance particulière à la lecture du récit historique des premières années de la Société Théosophique par le Colonel Olcott (*Old Diaries Leaves*), qui décrit assez souvent l'attitude et les comportements de Madame Blavatsky comme « habitée » par quelqu'un d'autre...

Revenons au *Bardo Thodöl*. Nous arrivons au chapitre 11 – La Grande Libération par l'Écoute – (qui constitue le Livre I dans l'édition de Evans-Wentz) . C'est la partie principale de l'ouvrage, qui comprend trois sections :

- l'introduction à la Claire Lumière de la Base au moment de la mort
- le grand exposé de l'état intermédiaire de réalité entre la mort et la renaissance
- le processus de renaissance

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. Pendant cette première période, le lama officiant va répéter dans l'oreille du mourant les instructions visant à conserver et à diriger le plus longtemps possible son attention d'abord sur la Claire Lumière qui apparaît, puis sur la génération d'une bonté aimante, de la compassion et d'une motivation altruiste au service de l'ensemble des êtres vivants.

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. L'officiant va alors, toujours par récitation auprès du gisant, exposer la signification de ces phénomènes pour rassurer la personnalité. Les apparitions lumineuses ne sont que la manifestation de notre propre réalité. 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. A ce stade, les instructions du Bardo Thodöl tentent de la détourner de l'entrée dans la matrice, puis, en cas d'échec, de choisir son environnement de renaissance. Cependant, la plupart des entités ne peuvent réaliser ce choix et sont contraints par leur Karma à renaître dans les conditions qui vont permettre sa réalisation.

Il y a encore trois autres chapitres dans ce traité. L'un est un recueil de prières, l'autre une forme de représentation théâtrale de l'enseignement avec deux personnages, l'un particulièrement bon et vertueux et l'autre son opposé, qui vont rencontrer Yama, le Dieu de la Mort, et la pièce, jouée souvent lors des cérémonies religieuses au Tibet, Bouthan, ... illustre le processus décrit dans le Bardo Thodöl. Enfin le dernier chapitre parle d'une autre forme de libération par l'usure des agrégats psycho-corporels.

Conclusion

Nous avons vu dans ce traité un ensemble de techniques, de pratiques dont le but est une meilleure compréhension des phases entourant la mort et la renaissance, ainsi qu'une description de l'état intermédiaire entre les deux. L'idée maîtresse qui imprègne ce *tantra* est que le moment de la mort est d'une grande importance, et que la possibilité de le vivre consciemment est possible. Et cela nous renvoie à la vie elle-même et comment nous nous comportons.

Le premier aspect est lié à la loi de Karma, génératrice des effets associés aux pensées, paroles et actes. Le second aspect est celui de la pratique pendant cette vie. Si nous sommes convaincus – et pas seulement intellectuellement – de la nécessité de comprendre notre vie si nous voulons comprendre la mort et ce qui suit, il nous faut dédier du temps et de l'énergie à apprendre à nous connaître et à pratiquer les valeurs qui généreront des bonnes graines de Karma. Le service aux autres, l'altruisme, la fraternité, l'ouverture du cœur, sont les valeurs essentielles que les grandes traditions ont apportées aux êtres humains. La théosophie s'efforce de les porter, indépendamment du courant religieux ou philosophique. Parmi celles-ci, la réincarnation est l'une des fonctionnalités maîtresses du processus d'involution-évolution, de divinisation de la matière. Nous sommes à même de percevoir intuitivement le rythme de cette évolution. Atteindre l'état de perfection décrit dans toutes les traditions antiques nécessite plus qu'une vie, beaucoup de vies, et donc une forme de continuité, même si, comme l'enseigne le bouddhisme, il n'y a pas de « personnalité » qui se réincarne. C'est l'ensemble des graines de Karma, c'est-à-dire l'essence des résultats de nos pensées, paroles et actions, qui seront la cause de la prochaine naissance dans un nouvel assemblage de constituants issus des différents plans de matière physique et subtile.

Nous pouvons continuer ce périple en aveugle, en subissant les conséquences de nos agissements ou bien essayer de « prendre son sort en main » si l'on peut dire.

Et pour paraphraser une citation contemporaine : « Yes, we can ! ». Je rajouterai : « So, let's do it ! »