

---

*Voici un bref résumé du livre tibétain, le Bardo Thödol, ouvrage qui peut nous aider à changer notre regard sur la mort.*

---

# LE BARDO THÖDOL

## Le livre tibétain des morts

Si les tibétains sont restés en arrière dans le développement technique de la science, ils ont en contrepartie avancé prodigieusement dans le domaine de la connaissance intérieure, de la psychologie, par la pratique assidue et millénaire de la méditation.

Ils se sont aventurés, bien avant les pionniers occidentaux de la psychologie des profondeurs, dans les couches secrètes de la psyché humaine, y découvrant les rouages intimes qui enchaînent l'homme à la roue des renaissances, et l'essence même de la Vie et de l'Esprit, identifiée à la Lumière Primordiale.

Parmi les écrits tibétains exprimant cette connaissance, le livre du Bardo Thödol peut être considéré comme l'un des plus précieux, à l'égal de la Bible ou du Coran dans notre tradition méditerranéenne.

### **1 - DIFFICULTE DE TRADUCTION**

"Bardo Thödol" est généralement traduit par "Livre tibétain des morts", ce qui aux yeux des exégètes de cette tradition est fortement limitatif, voir déviationniste.

Car c'est plus l'idée de *libération* que de mort dont il est question, libération des illusions de notre conscience égocentrique qui oscille perpétuellement entre naissance et mort, être et ne pas être, espoir et doute, sans parvenir à l'éveil.

Le mot "Bardo" contient une signification infiniment plus large que le concept de mort particulière.

Les différents Bardos ne sont autres que les différents états de conscience de notre vie :

- l'état de conscience éveillée
- l'état de conscience de rêve
- l'état de la conscience d'agonie
- l'état de la conscience de mort
- l'état de la conscience de renaissance

Ce n'est pas un guide des morts mais un guide pour tous ceux qui veulent dépasser la mort, en métamorphosant son processus en un acte de libération.

## **2 - LES MYTHES SUR LA MORT**

Au commencement, l'homme est inséparable de l'état divin ; il ne connaît pas la mort. C'est seulement après la chute, après la séparation d'avec l'unité qu'il l'a connue et subie.

Dans l'état paradisiaque du jardin d'Eden, hostilités et combats lui sont inconnus. En contrepartie, il ne connaît pas la créativité ni la liberté, il vit dans un monde immobile et permanent.

*La mort apparaît comme une nécessité pour le développement de l'homme*

La désobéissance se retrouve souvent dans les mythes comme origine de la mort ; l'homme refuse d'obéir à un commandement de Dieu, le plus souvent poussé par la curiosité.

Dans le Bardo Thödol, la mort procède de l'erreur de l'individu. Comme dans le récit biblique de la Genèse, l'état paradisiaque est le fondement ontologique de l'homme, et si la désobéissance nous a fait perdre le paradis, c'est l'obéissance qui nous permettra de le retrouver. La reconquête du paradis se fait en sens contraire de la chute, et une échelle se dresse entre l'homme et le paradis symbolisant le retour aux origines et les différents états de conscience qui nous séparent de la conscience unique.

L'instant de la mort est décisif quant au devenir de l'Esprit. Selon la nature de nos désirs, de nos pensées et des actes accomplis durant notre séjour terrestre, nous sommes entraînés dans un des nombreux sentiers que décrit le Bardo Thodol. Cela se joue dans les jours qui suivent la mort, et le fait d'être aidé, soutenu en cette période par des amis spirituels, lisant les textes du Bardo contribue grandement à éviter certains sentiers ténébreux.

## **3 - LE KARMA**

Le Bardo Thödol répète inlassablement que les actes de l'homme commis de son vivant, physiquement, en paroles ou en pensées, déterminent son destin dans l'état intermédiaire après la mort et la possibilité d'une naissance nouvelle. En fait ce qui est pris en compte ce n'est pas l'acte en lui-même mais l'intention qui l'habite et qui l'a généré.

La somme de ces actes, pensées et paroles détermine le destin de l'être humain et de tous les êtres vivants, et se nomme le **karma**.

- A l'instant de la mort, il est possible de s'unir à la Lumière divine avant même que ne défile le contenu de notre karma, à condition de s'être préparé de notre vivant.

La lecture du texte du Bardo, la pratique du transfert de conscience (voir un peu plus loin), sont des exercices à pratiquer inlassablement durant l'existence terrestre. C'est grâce à ce travail qu'il pourra nous être donné de vivre la libération à l'instant de la mort.

#### **4 - ORIGINES DU BARDO THÖDOL**

Historiquement, c'est au 14ème siècle qu'apparaît le premier manuscrit du Bardo. Mais avant, la tradition orale parle de **textes-trésors** cachés le plus souvent dans les murs des temples.

Celui qui en découvre un est un **révélateur de trésor**. Pour y parvenir, il doit être destiné à cela ; on ne découvre pas un texte-trésor sans s'y être préparé par la méditation et sans l'aide d'une divinité particulière. Après de longs efforts, la divinité en question apparaît en rêve au chercheur et lui explique le lieu caché, ainsi que le sens des textes trouvés.

Les **Dakinis** sont les gardiens de ces textes-trésors et aident aussi à les traduire.

Cette tradition des textes-trésors est très vivante entre le VII et IX siècle, période la plus brillante de la spiritualité bouddhique tibétaine.

#### **5 - LE TRANSFERT DE CONSCIENCE** à l'aide du Bouddha Amitabha.

Cette technique se pratique pendant la vie sur terre et consiste à transférer son Esprit dans celui **du Bouddha Amitabha**.

La compassion et la bonté de celui-ci permettront au mourant d'entrer dans le royaume de la félicité céleste et d'y recevoir l'enseignement jusqu'à ce qu'il atteigne l'éveil parfait et qu'il agisse pour le bien de tous les êtres.

En s'exerçant régulièrement à ce transfert, la simple lecture de la méthode par un ami à l'heure de la mort permet au mourant de réaliser l'union avec le Bouddha. Sans préparation, cette possibilité d'être sauvé est inexistante.

En lisant cela, on ne peut s'empêcher d'établir un parallèle avec certains messages de Jésus-Christ disant qu'Il est la Voie qui conduit au Père.

Quoi qu'il en soit, voici un résumé de l'exercice du Transfert de conscience tel que le Bardo Thödol le propose :

*Prendre refuge auprès des Trois Rares et Sublimes : Bouddha, Dharma, Sangha et*

*Eveiller en soi le dessein d'oeuvrer pour le bien et l'illumination parfaite de tous les êtres.*

*Visualiser le Bouddha Amitabha élevé dans les airs.*

*S'adresser à lui en disant trois fois la prière suivante :*

*"Amitabha, Protecteur sublime, noble, parfait, et entièrement réalisé, je te révère, je te fais des offrandes et je prends refuge en toi".*

*Visualiser le canal subtil central semblable à un bambou transparent, aussi mince que la tige d'une flèche, légèrement rougeâtre à l'intérieur et blanchâtre à l'extérieur. Ce canal commence à trois doigts au-dessous du nombril et se termine au sommet du crâne. A la hauteur du coeur, ce canal subtil fait un noeud pareil à un noeud dans une tige de bambou. Sur ce noeud se trouve un point lumineux,*

*vert clair, qui est la forme la plus subtile de la vitalité. Il porte la syllabe tibétaine **HRI** qui est d'un rouge lumineux. C'est l'Esprit soi-même.*

*Visualiser le Bouddha, une aune (1m,18) au-dessus de la tête. Il est d'un rouge éclatant, les jambes en lotus, en posture de méditation, les mains posées l'une sur l'autre, ouvertes vers le ciel, portant l'aumônière, lobe des oreilles pendant, crâne surélevé...*

*Voir le canal central subtil d'Amitabha et son HRI à hauteur de son coeur, aligné au-dessus de soi.*

*Eprouver le profond désir de s'unir à Amitabha. Tandis que le méditant murmure cinq fois HRI, son propre HRI monte dans le canal subtil comme une feuille dans le vent et le quitte en traversant l'orifice de Brahma.*

*Prononcer un **HIK** sur un ton haut, et HRI s'unit à celui d'Amitabha.. On y reste plongé quelques instants.*

*Prononcer la syllabe **KHA** sur un son bas pour faire redescendre le HRI à sa place dans la région de notre coeur.*

*Il faut veiller attentivement à ce que notre HRI reprenne sa place initiale dans le canal nerveux central.*

*Cette exercice se répète trois fois, puis pour terminer la méditation on laisse l'image d'Amitabha devenir toute lumière. Celui-ci descend alors dans notre corps et se fond avec lui.*

*Divers signes se manifestent dans notre corps lorsque l'exercice est parfaitement réalisé :*

- au sommet du crâne apparaît une bulle qui monte et se répand en un liquide.*
- le corps semble d'une légèreté indescriptible, comme si le HRI dans son élévation avait entraîné le corps dans une sorte d'ascension.*

Le transfert de conscience, pratiqué ici avec l'aide du Bouddha Amitabha, est comme un "entraînement à mourir" et ce texte légèrement modifié pourra être récité à l'instant de la mort, juste au moment où la respiration extérieure s'arrête et où le souffle se retire dans le canal central, par l'ami présent.

## **6 - LA GRANDE LIBERATION PAR L'ECOUTE**

Si le transfert de conscience n'a pas réussi, ou si le mourant n'a pas pratiqué de son vivant cette préparation, il faut lire devant le mort, d'une voix claire et distincte, "**La grande Libération par l'Ecoute**"

La lecture commence par la présentation des offrandes aux Trois Rares et Sublimes qui sont :

**le Bouddha** : celui qui a atteint la suprême illumination

**le Dharma** : l'enseignement du Bouddha mais également la vérité en soi.

**le Sangha** : la communauté qui pratique le Dharma.

L'offrande n'est pas matérielle. On se représente plutôt toutes les richesses de la terre, on s'en empare en esprit et on les offre symboliquement.

Après les offrandes, on répète 3 ou 7 fois une prière demandant la protection des Bouddhas et des Bodhisattvas. On chante des prières, puis on récite la Grande Libération par l'écoute.

## **7 - VUE PENETRANTE DE LA LUMIERE FONDAMENTALE dans la premier état intermédiaire**

Le premier état intermédiaire succédant directement à la mort dépend, pour la durée, du degré de spiritualité atteint par le défunt avant sa mort :

- plus l'homme est enfoncé dans l'illusion de la matière dense, plus bref sera le passage dans le premier état intermédiaire, plus trouble également la lueur de la lumière originelle, plus faible la chance de reconnaître dans la lumière fondamentale l'essence intime de l'Esprit.

- plus l'homme aura médité et perfectionné ses véhicules de son vivant, et plus il aura de chance de reconnaître que la lumière qu'il voit est l'essence intime de l'Esprit.

Il y a identité entre **LUMIERE - PENSÉE - ETRE**, et cette vérité peut être perçue immédiatement après la mort, cette perception entraînant la libération du sujet. Pour favoriser cette vision on chuchote doucement à l'oreille du mourant les paroles suivantes :

*Noble fils, ne laisse pas ta pensée se distraire, tu es parvenu ici maintenant à ce qu'on appelle la mort, prends la disposition de l'esprit d'éveil de la manière suivante ! : "Hélas, maintenant que pour moi l'heure de la mort est venue, je ne veux, grâce à l'avantage de cette mort, qu'éveiller en moi l'amour, la compassion et la disposition d'esprit d'éveil. Puissé-je pour le bien de tous les êtres qui s'étendent jusqu'aux confins de l'espace, atteindre ainsi le parfait éveil et l'épanouissement appelé état de Bouddha". Tandis que tu penses cela et que tu développes l'esprit de l'éveil, tout particulièrement si tu veux que ta mort serve le bien de tous les êtres, il faut que tu reconnaisse le Corps de Vacuité. En vertu de la nature de cette lumière, tu obtiendras le sublime accomplissement, et ce sera pour le bien de tous les êtres...*

*Noble fils, écoute ! Maintenant la luminosité, la claire Lumière de la Vérité en Soi, parfaitement pure, va t'apparaître. Tu dois la reconnaître. Ô, noble fils, ta connaissance actuelle en essence, est précisément cette vacuité éblouissante. Elle n'est constituée d'aucune essence, aucune couleur, aucune substance. Elle n'a aucune caractéristique qui puisse être un point de référence. Elle est pure vacuité. Ceci est précisément la Vérité en Soi, c'est l'aspect féminin du Bouddha Primordial. Ton Esprit n'est pas seulement vacuité, il est aussi*

*connaissance non obstruée, lumineuse, éclatante. Et cette connaissance est l'aspect masculin du Bouddha primordial...*

En répétant clairement et distinctement 3 à 7 fois ces textes, le sujet peut être libéré en reconnaissant cette première luminosité comme l'essence de son être.

## **8 - VISIONS DES DIVINITES PAISIBLES**

La personne défunte bénéficie comme cela de plusieurs chances pour atteindre à la libération. S'i elle n'y parvient pas, elle entre en contact avec les divinités paisibles, ou les cinq aspects du Bouddhas.

Chacun de ces Bouddhas comporte une lumière et une ombre, et le sujet est attiré par l'ombre ; il doit bien sûr y résister, et celui qui accompagne exhorte la personne à suivre le sentier lumineux. Le tableau suivant résume les 7 visions des divinités paisibles qui semblent apparaître dans cet ordre :

<b>Nom du Bouddha</b>	<b>VAIROCANA</b>	<b>AKSOBHYA</b>	<b>RATNASAM BHAVA</b>	<b>AMITABHA</b>	<b>AMOGHASIDDHI</b>
<b>Jours après les 3 premiers</b>	1	2	3	4	5
<b>Sa couleur</b>					
<b>Sa Parèdre</b>	Akasadhatesvari	Bouddhalocana	Mamaki	Pandaravisini	Samayatarā
<b>Direction du ciel</b>	Central	Est	Sud	Ouest	Nord
<b>Emotion perturbatrice qu'il transmue</b>	Ignorance, lumière blanchâtre	Colère-haine, leur gris fumée	Orgueil, leur bleue	Désir-attachement, leur jaune	Jalousie, leur rouge
<b>Suprême connaissance correspondante</b>	Sphère de tout objet de connaissance	Sagesse semblable au miroir	Équanimité	Discrimination	Accomplissement spontanés des actes
<b>Emblème</b>	Roue	Vajra	Joyau	Lotus	Double vajra
<b>Les cinq agrégats formant l'individualité</b>	Conscience	Forme	Sensation	Conception	Impulsion
<b>États d'être dont il libère</b>	Dieux	États infernaux	Humains	Esprits avides	Titans ou anti dieux

Les deux dernières étapes correspondant au 6ème et 7ème jour voient l'apparition des cinq bouddhas ensemble, puis de celle des détenteurs de connaissance.

## **9 - VISIONS DES DIVINITES COURROUCEES**

Si au cours des étapes précédentes, le mort n'a pas su ou pas pu saisir les opportunités de reconnaître l'être véritable, alors les visions deviennent plus terribles. La Vérité en Soi qui, dans sa Lumière éblouissante n'a pu être reconnue, est ressentie maintenant comme une **peur existentielle**.

Parallèlement aux apparitions des **cinq Bouddhas**, surgissent les **cinq Herukas**, qui ne sont pas de nouvelles entités, mais seulement une forme différente d'apparitions des mêmes puissances.

A ce stade, la libération reste possible, la peur éprouvée paralyse certes l'esprit, mais paradoxalement, l'esprit occupé par elle et par l'angoisse ne connaît **aucune distraction**, et peut ainsi se concentrer totalement sur la vue pénétrante.






La plupart des individus ordinaires fuie cette peur et cette angoisse. Ils se précipitent dans les abîmes sans fond des états d'existence inférieure où ils devront souffrir.

Si le mort fut informé de son vivant de l'existence de ces **divinités-buveuses de sang**, il pourra supporter leurs visions et chercher en elles son salut.

Voici à titre d'exemple comment apparaît le **Bouddha Heruka** qui correspond dans la classification des divinités paisibles au **très haut Varocana**.

*Noble fils ! Le glorieux Bouddha Heruka t'apparaîtra, de couleur brun foncé, à trois têtes, six bras et quatre jambes. Son visage de droite est blanc, celui de gauche est rouge, et celui du milieu est brun foncé. Son corps est une masse resplendissante. Ses neuf yeux d'une fixité terrifiante te regardent dans les yeux. Ses sourcils tremblent comme l'éclair et ses canines sont luisantes comme le cuivre, il profère un éclat de rire : A-la-la ha-ha ! Il siffle puissamment : Chou-ou ! Ses cheveux roux se dressent comme des flammes ! Le soleil, la lune et des crânes humains couronnent ses têtes ! Son corps est orné de guirlandes de serpents et de têtes fraîchement coupées ! De ses 6 bras , le premier à droite porte une roue, celui du centre une hache, et le dernier une épée, tandis que le premier bras à gauche tient à la main une cloche, celui du centre un soc de charrue et le dernier un crâne...  
Du centre de ton cerveau sort ce Bouddha-Heruka ! Ne le crains pas, si tu vois en lui le très haut Vairocana, tu seras libéré instantanément.*

Le tableau suivant résume les propriétés des dieux courroucés :

Nom du Bouddha	BOUDDHA HERUKA	VAJRA HERUKA	RATNA HERUKA	PADMA HERUKA	KARMA HERUKA
<b>Sa couleur</b>					
<b>Sa Parèdre</b>	Bouddha Krodhesvari	Vajra Krodhesvari	Ratna Krodhesvari	Padma Krodhesvari	Karma Krodhesvari
<b>Jours</b>	8	9	9	10	11
<b>Particularités du corps</b>	Trois têtes - Six bras - Quatre jambes				
<b>Ce que tiennent les bras de droite à gauche</b>	roue, hache, <del>épée</del> , cloche, soc de charrue, crâne	vajra, crâne, hache, cloche, crâne, soc de charrue.	joyau, sceptre, massue, cloche, crâne, trident.	lotus, sceptre, massue, cloche, crâne, tambour	<del>épée</del> , sceptre, massue, cloche, crâne, soc de charrue
<b>Couleur des têtes</b>	Blanc à droite, rouge à gauche, brun au milieu	Blanc à droite, rouge à gauche, bleue au milieu	Blanc à droite, rouge à gauche,jaune au milieu	Blanc à droite, rouge à gauche, rouge au milieu	Blanc à droite, rouge à gauche, vert au milieu
<b>Orientation dans le cerveau</b>	Centre	Est	Sud	Ouest	Nord

Sortent ensuite du milieu du cerveau huit êtres terrifiants les **ma-mo**, et de nombreuses autres divinités féminines. Si le mort reconnaît que toutes ces apparitions sont des projections de lui-même, il sera libéré.

## **10 - TROISIEME ETAT INTERMEDAIRE DU DEVENIR**

Si malgré tout ce qui aura été fait pour lui, le mourant n'a pas obtenu la vue pénétrante, il doit passer dans le troisième état intermédiaire du devenir concernant la phase où la vitalité du mort cherche une nouvelle incarnation. C'est donc une phase précédant la conception.

Le mourant a l'impression de posséder un corps comme de son vivant ; en réalité, celui-ci est constitué d'un souffle (PRANA en sanscrit et RLUNG en tibétain). L'accompagnant s'évertue à le guider dans l'apprentissage de ce corps d'une extrême mouvance. Le tibétain le compare à une plume dans le vent.

Le bardo thôdol poursuit son aide au mourant jusqu'à sa prochaine incarnation l'exhortant toujours à la libération.

Pierre



---

**Lire** : BARDO THÖDOL - Le livre Tibétain des morts - Dervy - Collection mystiques et religions.



Attitude du Bouddha assis plantes des pieds vers le haut indiquant la concentration.