



Les six bardos

Conférence de Chépadorjé Rinpoché
Paris – 10 novembre 2002

Chépadorjé Rinpoché

Conférence publique du 10 novembre 2002

Les six bardos

Sommaire :

Origine de cet enseignement ; le bardo de la naissance, le bardo du rêve, le bardo de la concentration, le bardo de la mort, le bardo de la dharmata, le bardo de la vérité en soi.

La conférence de ce soir porte sur les 6 bardos ou états intermédiaires.

Qui est l'auteur des enseignements sur ce sujet ?

Le Bouddha Sakyamouni et à sa suite, Guru Rinpotché « le précieux maître » et Yéshé Tsögyel, sa partenaire sa parèdre.

Cet enseignement est apparu quand Yeshé Tsögyel s'adressant au maître lui a demandé comment, au travers des 6 bardos, obtenir la libération. Elle était la fille du roi du Tibet à l'époque Tsongsen Gampo.

Qui était Guru Rinpotché ou Padmasambhava ?

Guru Rinpotché ou Padmasambhava, « né du lotus » est ainsi nommé car en tant qu'être non ordinaire, il n'est pas né d'une matrice maternelle. Il est apparu sur un lotus.

Il est né dans le pays d'Orgyen (qui selon certains correspond à une partie du Pakistan), sous une forme humaine, c'est-à-dire constitué des six agrégats. Mais à notre différence, ces agrégats étaient des agrégats purs, tant au niveau du corps que de l'esprit.

Il est apparu sous l'aspect d'un garçon de 8 ans au milieu d'un lac couvert de lotus, assis sur l'un d'eux. Ces lotus étaient d'une variété exceptionnelle puisqu'ils n'apparaissent qu'à certaines époques.

Les dakinis (sorte de fées) vinrent à lui et lui adressèrent force offrandes ainsi que les différents êtres de la nature et en particulier les oiseaux. A tous ces êtres venus honorer son apparition pure, il donna des enseignements sur la voie spirituelle, sur le Dharma.

A l'époque vivait dans le sud de l'Inde, un roi non commun, dont on peut dire qu'il n'existait pas d'autre être comparable à lui. Il se désolait car il n'arrivait pas à avoir de garçon qui pourrait lui succéder. Il consulta des oracles qui lui prédirent l'apparition non commune d'un fils. S'il accumulait beaucoup de vertus, de karma positif, de potentiel de l'esprit à s'orienter vers le bien, il réunirait les causes nécessaires à l'apparition de ce fils. Il y parvint et ce qui était prédit advint : Padmasambhava, « né du lotus », devint son fils.

Quelle en était la cause ?

Le futur Padmasambhava, dans une renaissance antérieure, avait observé que dans le nord de l'Inde, « le soleil de la doctrine » (c'est-à-dire l'enseignement du Bouddha) ne brillait pas. Il fit alors le vœu d'apparaître un jour dans cette région afin de pouvoir accomplir le bien des êtres.

Dans cette précédente existence, la mère du fils qui sera le futur Padmasambhava s'était rendue au Népal, dans un lieu situé près de Katmandou où se trouve un des stupas (forme de reliquaire), les plus anciens du monde, dont la partie supérieure n'était pas achevée et elle mourut avant qu'il en fût ainsi.

Après sa mort, ce fils s'est réincarné sous l'aspect de celui qui allait devenir Padmasambhava, cet homme fit le vœu, alors même que dans cette renaissance, le stupa était achevé, de revenir plus tard dans notre monde et en particulier, dans le nord de l'Inde afin de faire briller le soleil de la doctrine. Il fit ce vœu devant le stupa, le prenant en quelque sorte à témoin. Ce stupa est, de nos jours, encore visible.

Padmasambhava parcourut la voie spirituelle. Il avait alors un ami, Tsongsen Gampo qui s'était associé à ce vœu. Lorsqu'il vit que le moment était venu, que les conditions étaient réunies pour que ce vœu soit exaucé, Tsongsen Gampo, devenu alors roi du Tibet, vit aussi que les conditions étaient les plus propices pour que l'enseignement fût diffusé au Tibet. C'est ainsi que Padmasambhava apparut.

Si le Dharma a été diffusé au Tibet, on peut dire que c'est grâce à Padmasambhava.

En effet, sur l'invitation de Tsongsen Gampo, celui qui fut son ami dans cette existence antérieure et qui participa à la construction du stupa, Padmasambhava se rendit au Tibet et établit le premier monastère bouddhiste en un lieu dont le nom signifie « la pensée infinie ». C'est là qu'il donna à Yéshé Tsögyel, la fille du roi et sa partenaire, les enseignements sur les 6 bardos.

La cause de la requête de Yéshé Tsögyel était la renaissance dans les enfers d'un de ses meilleurs amis, à la suite de conduites peu recommandables.

Comme elle désirait comprendre et pouvoir un jour aider cet ami, ce fut l'occasion pour le précieux maître d'enseigner sur les 6 bardos.

Il donna ces enseignements vers le 7^e siècle avant notre ère et ils sont demeurés jusqu'à nos jours.

Quand une naissance ou un décès surviennent dans une famille au Tibet, il est d'usage que des prières soient récitées et des vœux formulés sur la base de ce texte. Padmasambhava a été et est toujours pour les Tibétains un être à la bonté infinie. Sa bonté est d'avoir éclairé des êtres qui ignoraient la loi de cause à effet, laquelle définit l'interdépendance des phénomènes. Il avait réalisé l'intention altruiste de tout mettre en œuvre pour accomplir le bien des êtres, ce qu'on appelle le précieux esprit d'éveil. Cette intention altruiste s'est concrétisée notamment dans l'enseignement sur les 6 bardos : celui qui s'y engage en tire les plus grands bienfaits.

Qu'entend-on maintenant par « bardo » ?

Le mot tibétain est fait de 2 mots : « bar » qui veut dire état, et « do » qui veut dire résider dans un intervalle.

Il s'agit d'un état entre deux autres états, l'un s'étant achevé et le suivant n'étant pas encore apparu, comme si l'on résidait dans une vallée entre deux montagnes. On définit successivement : le bardo de la naissance (on demeure dans une vie donnée), le bardo du rêve, le bardo de la concentration ou de l'absorption méditative, le bardo du moment de la mort qui fit l'objet de la dernière conférence, le bardo de ce qu'on nomme la « dharmata » en sanscrit, c'est-à-dire de la nature même des phénomènes, et enfin le bardo du devenir. Les deux derniers interviennent après la mort.

Le bardo de la naissance

En ce moment nous parcourons le bardo de la vie ou, selon les racines tibétaines, celui de la naissance parce que nous sommes nés et nous ne sommes ni en train de dormir, ni en absorption méditative, ni en train d'expérimenter le processus de la mort.

L'accomplissement du bien des êtres ne peut s'effectuer que durant ce bardo précisément, de par les libertés dont nous jouissons en tant qu'êtres dotés d'une existence humaine. Ainsi, nous avons tous fait l'expérience du peu de liberté que nous avons pendant le rêve, pendant ou au terme d'une maladie quand nous devons partir. Pour cette raison, nous devons profiter de cette précieuse liberté, de cette précieuse occasion qui nous est donnée pour nous entraîner au bardo de la concentration, du sammadhi.

Pourquoi s'engager dans la réalisation de ce bardo ?

Nous avons une certaine liberté vis à vis de notre corps. Mais quand nous nous examinons, il n'en va pas de même pour l'esprit. Nous devons donc en obtenir la maîtrise à travers la réalisation de ce bardo. Cela nous sera bénéfique à plus d'un titre, par exemple, dans nos rêves. Actuellement, nous ne sommes que les témoins de nos rêves, sans liberté. Si nous réalisons le bardo du sammadhi, nous pourrions, pendant le rêve, avoir le choix de nos activités.

Et quand pouvons-nous nous entraîner à la réalisation de ce bardo où la concentration est unifiée en un point, sinon au cours de la présente vie ?

Nous devons profiter de cette opportunité pour utiliser nos rêves, tenter d'en acquérir la maîtrise. La plupart d'entre-nous ne l'ont pas, mais par l'entraînement, nous pouvons obtenir la maîtrise des états oniriques, comme l'avèrent les expériences de certaines personnes.

Pour s'entraîner à cette maîtrise, nous devons nous appuyer sur un instructeur, un instructeur authentique, un lama qui est doté de l'expérience de ce qu'il enseigne, qui n'en a pas seulement une pure connaissance intellectuelle et qui donnera les instructions au postulant. Etymologiquement, sammadhi signifie « arriver à la stabilité des pensées, à la concentration en un point ».

L'esprit se caractérise par l'apparition continuelle des pensées. La concentration ne signifie pas que nous mettons un terme à cela, mais que nous en avons une maîtrise, que nous nous affranchissons de leur occurrence, que nous ne sommes plus dépendants de ce qui apparaît. Pour y parvenir, il faut

encore une fois s'appuyer sur un instructeur qualifié, qui a l'expérience de ce qu'il enseigne, et ce, à l'occasion de notre précieuse existence présente. Nous devons considérer que le corps que nous avons obtenu est comme une embarcation qui nous mènerait vers des destinations heureuses et, grâce à lui, nous allons nous engager dans cette pratique. Voilà ce que l'on peut dire du bardo de la naissance.

Le bardo du rêve

Quelle que soit la durée de notre sommeil, des rêves interviennent.

Certaines personnes ne se souviennent pas de leur rêves, mais dans l'absolu, on ne peut dire qu'il y ait de sommeil sans rêve. Même si nous avons une grande activité physique ou une grande activité intellectuelle et que nous sommes épuisés par ces activités, il est certain que nous rêvons. Ces rêves, nourris par les expériences de cette vie-ci mais aussi par celles des vies antérieures, déposent dans notre continuum mental des potentialités, y laissent des empreintes. La preuve en est que nos activités diurnes, dont nous sommes préoccupés, imprègnent nos rêves.

Il peut se produire aussi des expériences de rêve qui n'aient rien à voir avec une quelconque de nos activités habituelles, de nos lieux, de nos paroles habituelles. Nous devons y voir l'effet d'empreintes et de tendances anciennement déposées dans le continuum mental qui se manifestent à l'état onirique. Le fait que nous n'ayons pas toujours la mémoire de nos rêves peut être dû à des troubles de la circulation, des vents subtils qui parcourent notre corps et qui perturbent le souvenir des rêves. Certaines maladies du foie ou simplement certains repas trop copieux peuvent également empêcher ce souvenir. Le foie, en particulier, intervient sur la circulation des vents subtils à l'intérieur du corps. Par exemple, une personne qui ne s'endormirait pas entre 23 heures et 2 heures du matin alors même que le foie a une assez grande activité, n'aura pas le souvenir de ses rêves car elle n'aura pas eu le repos du corps au moment nécessaire.

Généralement au petit matin, nous nous souvenons plus ou moins clairement de nos rêves ou au moins, au minimum, que nous avons rêvé. Il existe dans la voie spirituelle, des instructions qui, correctement appliquées, permettent de favoriser, développer le souvenir de nos rêves.

A certaines occasions, il se peut aussi que nous rêvions longtemps et beaucoup. Nous nous demandons alors pourquoi nous rêvons tant. En particulier quand les personnes se fondent sur les instructions données par le maître qui permettent d'avoir une plus grande clarté des rêves. A un certain moment apparaît une profusion des rêves. Ceci est normal dans le processus, mais le fait d'avoir une conscience parfaitement claire de nos rêves est quelque chose qui n'arrive pas fréquemment.

Que se passe-t-il dans le rêve ?

C'est comme si nous laissions notre corps de l'état de veille de côté pour assumer en quelque sorte un nouveau corps, celui de l'état de rêve.

Car bien évidemment nous n'emmenons pas notre corps dans le rêve. Dans les pratiques bouddhistes, plus particulièrement dans le véhicule du mantra secret, véhicule plus profond, plus ésotérique, il existe des méditations, difficiles à mener, de déités titulaires, au cours desquelles nous nous

concevons sous un aspect pur et qui peuvent être mises à profit au cours même du rêve.

On pourrait prendre l'exemple d'un tibétain qui viendrait en France ou ailleurs, et qui tout naturellement rêverait du Tibet.

Un des instructeurs de Rinpotché au Tibet lui donnait l'exemple suivant :

(souvent au Tibet, les petits assistent les parents dans les tâches domestiques ou autres comme emmener les yaks au pâturage, etc.)

« Alors qu'un petit ramenait le troupeau à la ferme, sa mère lui demanda en le grondant où était passé son chapeau, (comme il fait très froid, tous portent un chapeau).

Ce petit s'adressa à son professeur qui lui promit de retrouver son chapeau. Le professeur utilisa la maîtrise qu'il avait du rêve pour se rendre avec le corps du rêve, à travers la région à la recherche du chapeau. Il trouva le chapeau. Ne pouvant l'emporter avec le corps du rêve, il alla au petit matin le chercher avec son corps physique, le rendit à l'enfant, et tout rentra dans l'ordre. »

Ainsi, nous avons parfois intérêt pour arriver à nos fins, à avoir une maîtrise de nos rêves... !

On raconte ainsi que les pratiquants qualifiés peuvent utiliser leur maîtrise des rêves pour se débarrasser de leurs corps grossiers, et pour se rendre dans certains lieux purs, certains paradis liés à des Bouddhas. Par exemple le Bouddha Amitabha, le bouddha de lumière infinie, enseigne dans le monde de Grande Félicité le Dharma aux auditeurs qui s'y trouvent.

Certains pratiquants utilisent leurs corps de rêve pour se rendre dans ces lieux et recevoir ces enseignements qu'au petit matin ils mettent par écrit. Comme il existe en Occident beaucoup de traductions de la vie du yogi et saint Milarepa, on trouvera maints exemples de telles expériences en lisant les « Cent mille chants », sa biographie, dont l'auteur est le Bouddha Vairocana. Plus qu'une simple biographie d'ailleurs, c'est l'histoire de « sa complète libération ».

Dans les traductions occidentales, c'est Retchungpa, « celui qui est vêtu d'une petite robe de coton » qu'on lit comme nom d'auteur, car celui-ci, lui-même yogi ayant grâce aux instructions de son maître, obtenu la maîtrise des rêves, se rendait dans les mondes purs des Bouddhas pendant ses rêves. Il se rendit une fois dans le paradis pur de Vairocana, où il entendit le récit édifiant de la vie de Tilopa et Naropa, les deux premiers maîtres à l'origine de cette lignée (la lignée Tilopa-Maropa-Marpa-Milarepa-Retchungpa). Alors qu'il allait quitter ce bardo du rêve où il se trouvait, une dakini l'engagea à rester encore un peu. Il fit la requête au Bouddha Vairocana de lui apprendre la vie de son maître, Milarepa. Ce qu'il obtint. Empli d'une grande joie, au petit matin, il coucha sur le papier ce qu'il avait entendu de Vairocana, c'est à dire la vie complète, exhaustive, sans aucune erreur de son maître Milarepa. C'est ainsi que celle-ci est parvenue jusqu'à nous.

Pour arriver à une telle maîtrise des rêves, il faut non pas s'entraîner par soi-même mais s'appuyer sur les instructions d'un maître qualifié, c'est à dire un maître qui en a fait lui-même l'expérience.

Le bardo de la concentration

Cet état (en sanscrit « sammadhi » : unifier l'esprit en un point) est celui où l'on a la capacité d'unifier l'esprit.

Sur ce plan-là, nous avons autant à apprendre que le petit enfant à l'école ! Alors même que nous étions enfant, nous avons certaines occupations utiles, mais d'autres oiseuses, futiles et nous n'avons pas profité des occasions, des tranches de vie que nous avons à notre disposition pour nous entraîner à cette maîtrise de l'esprit. Ainsi vis-à-vis de cet apprentissage crucial, nous sommes comme l'enfant qui commence à apprendre à lire.

Pourquoi s'engager dans cet apprentissage ?

Cette maîtrise de l'esprit, une fois obtenue, se traduit par une maniabilité, une aisance du corps et de l'esprit.

Il suffit d'observer notre esprit pour voir qu'il est empêtré dans les pensées discursives, les diverses conceptualisations et abstractions, et comme épuisé par tant d'agitation intérieure. Lorsque nous relâchons tout cela, corrélativement apparaît un certain bonheur, une certaine détente physique et mentale à la fois.

Voilà pourquoi il convient de nous engager dans une telle pratique puisqu'elle nous apporte détente et bonheur et que c'est ce que nous recherchons. Là encore, il faut un instructeur qualifié pour s'engager dans un tel apprentissage. Notre corps fait partie de l'attirail, du fardeau que nous transportons en permanence et pour apprendre à le déposer, il faut du temps, cela ne se fait pas instantanément.

Il est temps, enfin, de se reposer de ce vecteur de chair et de sang qu'est le corps et qui sert de base à l'esprit, mais qui nous cause tant de difficultés.

Comment faire pour reposer ce corps ?

- Choisir un siège ni trop haut ni trop bas, car dans les deux cas nous ne serions pas bien, mais d'une hauteur favorable au repos du corps.
- Placer le corps dans une certaine position pour arriver à cette détente : cela consiste à avoir la pleine conscience de la position de notre corps, la colonne vertébrale relativement droite, les épaules détendues, les mains reposées sur les jambes...

C'est par une attention à la position du corps que nous concourrons significativement à la détente de celui-ci. Ce point est donc important (en effet, on ne parvient pas à une détente du corps sur un tapis ou un siège inconfortable). Il faudra ensuite dépasser cette simple attention portée à la position physique et détendre l'esprit. Dans un premier temps, il est nécessaire de passer par ce stade préliminaire du minimum de détente du corps et de l'esprit avant d'avoir accès aux instructions suivantes du maître. De fait, si nous nous appliquons à cet entraînement du débutant, il viendra un moment où nous rechercherons un entraînement plus grand.

Avec un corps détendu, nous allons ressentir un certain bonheur, une certaine aise. Mais examinant si cela peut durer, nous nous apercevrons vite que non. Car si nous restons longtemps assis, cela devient inconfortable, cet état de détente n'est donc pas durable. Comme l'espoir que cet état puisse durer est déçu, malgré la bonne position et la détente du corps, nous aspirerons à chercher des moyens plus avancés pour que cette aise physique se perpétue et ce, grâce aux instructions d'un maître qualifié.

Pourquoi, alors, ne nous donne-t-on pas ces instructions ?

Car ce n'est pas le moment approprié. Tels des gens rassasiés par un repas copieux, nous ne sommes pas prêts à recevoir le plat des instructions

consacrées à la méditation. Nous devons ressentir vraiment le besoin de telles instructions au point d'être sûr de nous engager dans la pratique, car sinon, nous ne parviendrions pas à une véritable mise en application des instructions que nous recevions.

Le Bouddha a enseigné que le maître ne devait donner les instructions qu'en temps opportun, lorsque le disciple est venu à maturité et est devenu le réceptacle approprié pour cela, en sorte que, fondée sur sa foi en ces instructions et en celui qui les a données, leur mise en application sera vraiment effective et bénéfique. Dans le cas contraire, les instructeurs commettraient une faute.

Le bardo de la mort

Il commence quand le dérèglement de l'organisme, le processus de la mort est engagé, et se termine avec le dernier instant de conscience de l'individu en cette vie-ci.

Ce bardo est aussi celui de la souffrance. En effet, pouvons-nous parler de bonheur lors d'un tel processus, en particulier lorsque celui-ci est causé par une maladie ? Ce processus est produit par un dérèglement intérieur ou une maladie chronique qui atténue progressivement l'énergie vitale et fait qu'irrémédiablement viendra le moment où le processus de la mort est engagé. Nous avons tous un espoir de bonheur, même si nous allons plutôt bien mais cet espoir de bonheur sera déçu puisque viendra la mort. Les accidents aussi, causés par des circonstances défavorables, peuvent entraîner la mort.

Si d'ailleurs, de manière répétée, nous rêvons d'un accident ou que nous sommes sans vêtement alors même que nous aimerions en porter, et ainsi de suite, ces signes peuvent être l'indication d'une mort imminente. Il ne suffit pas d'un rêve ponctuel ou d'une série de rêves, mais si ces rêves durent un certain temps, plusieurs mois, la répétition de ces signes, ainsi que d'autres (le fait de se diriger vers le soleil, d'être avec des personnes qui elles-mêmes décèdent), tous ces rêves sont annonciateurs d'une mort et ce, uniquement encore une fois, s'ils sont très fréquents, permanents, et toujours de la même teneur.

Dans la tradition bouddhiste, une mort prématurée constitue un obstacle pour qui s'engage dans la voie. Le Bouddha a enseigné un certain nombre de rituels, de méthodes qui permettent d'écarter ces présages funestes : par exemple, racheter et libérer des êtres vivants destinés à l'abattoir, remettre des poissons dans l'eau, s'engager dans des activités bienfaites, dans la générosité à l'égard des pauvres, adresser des offrandes aux objets de foi que sont les trois bijoux. Toutes ces pratiques sont génératrices de karma positif apte à dissiper ces mauvais présages. Quel serait alors le signe que ces activités auraient fonctionné ? Cela serait qu'au cours du rêve, on nous offre des fleurs, des vêtements neufs, que nous écoutions des enseignements de la voie spirituelle, que nous rencontrions des maîtres...

Faute de temps, nous allons passer au bardo suivant mais ce sujet est quasi inépuisable et nous devons nous contenter ici d'un exposé des points les plus importants.

Le bardo de la dharmata

(celui où est expérimenté la nature même des phénomènes)

Il a lieu après le bardo de la mort et avant le bardo du devenir.

Notre corps procède de 2 cellules, les cellules père et mère, dont proviennent des tiglés (principe, goutte quintessentielle) :

- le tiglé père, blanc, se situe au sommet de notre crâne, et est assimilable à la lune,
- le tiglé mère, rouge, se situe au niveau de notre nombril et est assimilable au soleil.

Quand la force des quatre éléments qui constitue notre corps se dégrade (les quatre éléments sont la terre, l'eau, le feu et l'air, respectivement symboles de solidité, fluidité, chaleur et respiration), le souffle s'atténue.

Au moment de la mort, le tiglé père descend le long du canal central de notre corps vers le cœur et ce processus s'accompagne d'une vision intérieure blanche. Puis le tiglé mère remonte le long de ce même canal vers le cœur avec une vision intérieure rouge. Quand les deux tiglés se réunissent, les éléments ne soutiennent plus notre conscience. Il y a alors une apparence noire et une grande peur survient du fait de l'absence de support pour notre esprit. Nous avons, à ce moment-là, la même impression que si nous tombions d'un avion dans le vide, l'esprit n'est alors plus conscient des événements. Nous avons la vision des 42 déités paisibles et des 58 déités courroucées. Comme les apparences qui surgissent sont la nature même de notre esprit, si nous les reconnaissons comme telles, nous nous libérons du samsara, de la souffrance, sinon, nous allons vers une nouvelle renaissance après le bardo du devenir. Si l'être ne comprend pas que l'existence précédente est finie, il se trouve désemparé.

Le bardo du devenir

Ce bardo dure entre une semaine et 49 jours. Si nous comprenons la situation, aucune frayeur ne peut s'élever dans notre esprit.

Comme nous devons libérer la salle, nous allons devoir nous arrêter là.

NB : Il est possible, du fait du passage de la traduction orale à la transcription écrite, que l'enseignement ne soit pas tout à fait complet ou exactement conforme à l'original tibétain.