

LE  
LIVRE TIBETAIN  
DE LA VIE  
ET DE LA MORT

*Sogyal Rinpoché*

**ÉDITION DU**

**20<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE**

Collection « Les Chemins de la Sagesse »  
dirigée par Véronique Loiseleur

*Le Livre Tibétain  
de la Vie et de la Mort*

DU MÊME AUTEUR

À LA TABLE RONDE

*Étincelles d'éveil*, 1995.

*Méditation*, 1995.

*L'Avenir du bouddhisme*, 2003.

# *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*

ÉDITION DU 20<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

SOGYAL RINPOCHÉ

*Avant-propos*  
*de Sa Sainteté le Dalai-Lama*

Rédaction :  
*Patrick Gaffney et Andrew Harvey*

Traduction :  
*Gisèle Gaudebert et Marie-Claude Morel*



*La Table Ronde*  
*26, rue de Condé, Paris 6<sup>e</sup>*

*Il a été tiré de la première édition de cet ouvrage  
300 exemplaires imprimés sur vergé 90 grammes  
et reliés sur cuir, numérotés de 1 à 300,  
et 5 exemplaires réservés à l'auteur,  
numérotés de I à V.*

Titre original : *The Tibetan Book of Living & Dying*.

Les traductrices remercient spécialement Geneviève Michaud pour ses précieuses suggestions.

© 1992, by Rigpa Fellowship. Publié avec l'accord de Harper San Francisco – a Division of Harper Collins Publishers Inc.

© Éditions de La Table Ronde, Paris, 1993, pour la traduction française.

© Éditions de La Table Ronde, Paris, 2013, pour cette nouvelle édition.

ISBN 978-2-7103-2627-4.

[www.editionslatableronde.fr](http://www.editionslatableronde.fr)

*J'aimerais dédier ce livre à Jamyang Khyentsé Chökyi Lodrö, Dudjom Rinpoché, Dilgo Khyentsé Rinpoché, Nyoshul Khen Rinpoché, Khyentsé Sangyum Khandro Tséring Chödrön, et à tous mes maîtres bien-aimés qui ont été l'inspiration de ma vie.*

*Puisse ce livre être un guide vers la libération, puisse-t-il être lu par les vivants, être lu aux mourants et à l'intention des morts.*

*Puisse-t-il aider tous ceux qui le liront et les stimuler dans leur cheminement vers l'éveil!*





## *Sommaire*

<b>INTRODUCTION À L'ÉDITION DU 20<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE</b>	11
<b>AVANT-PROPOS</b>	15
<b>PRÉFACE</b>	19
<b>PREMIÈRE PARTIE. – La Vie</b>	23
1. Le miroir de la mort	25
2. L'impermanence	41
3. Réflexion et changement	58
4. La nature de l'esprit	75
5. Ramener l'esprit en lui-même	94
6. Évolution, karma et renaissance	129
7. Bardos et autres réalités	154
8. Le bardo naturel de cette vie	166
9. Le chemin spirituel	186
10. L'essence la plus secrète	214
<b>DEUXIÈME PARTIE. – Mourir</b>	239
11. Conseils du cœur sur l'aide aux mourants	241
12. La compassion : le joyau qui exauce tous les souhaits	259
13. L'aide spirituelle aux mourants	287
14. Pratiques pour le moment de la mort	305
15. Le processus de la mort	331

<b>TROISIÈME PARTIE. – Mort et renaissance</b>	349
16. La base	351
17. Le rayonnement intrinsèque	369
18. Le bardo du devenir	385
19. Aider après la mort	401
20. L'expérience de proximité de la mort : un escalier qui mène au ciel ?	426
<b>QUATRIÈME PARTIE. – Conclusion</b>	451
21. Le processus universel	453
22. Serviteurs de la paix	475
<b>ANNEXES</b>	491
I. Mes maîtres	493
II. Questions relatives à la mort	500
III. Deux témoignages	511
IV. Deux mantras	523
<b>NOTES</b>	533
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	549
<b>REMERCIEMENTS</b>	557
<b>À PROPOS DE L'AUTEUR</b>	565
<b>RIGPA</b>	569
<b>INDEX</b>	577

## *Introduction à l'édition du 20<sup>e</sup> anniversaire*

VOICI MAINTENANT VINGT ANS que *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* est paru. J'ai tenté dans cet ouvrage de partager un tant soit peu la sagesse de la tradition qui m'a vu grandir. Je me suis efforcé de montrer la nature pratique de ces enseignements anciens et d'indiquer comment ils peuvent nous aider à chaque étape de la vie et de la mort. Au fil des ans, beaucoup de gens m'avaient pressé d'écrire ce livre, disant qu'il aiderait à soulager certaines des grandes souffrances que nous sommes si nombreux à endurer dans le monde d'aujourd'hui. Comme le soulignait Sa Sainteté le Dalai-Lama, nous vivons dans une société où les gens éprouvent de plus en plus de mal à se témoigner de l'affection, et où la dimension intérieure de la vie est presque complètement négligée. Il n'est pas étonnant que notre époque connaisse une soif si intense de compassion et de sagesse – ce que les enseignements spirituels peuvent offrir.

C'est probablement en écho à cette demande que *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* a été accueilli avec un tel enthousiasme dans le monde entier. Au début, j'ai été stupéfait : je ne m'attendais pas à ce qu'il ait un tel impact, car au moment où je l'ai rédigé, la mort était encore un sujet occulté et ignoré. Peu à peu, en voyageant dans différents pays où j'ai enseigné et dirigé des séminaires et des formations basés sur les enseignements contenus dans ce livre, j'ai vu à quel point il avait touché une corde sensible dans le cœur des gens. Des lecteurs toujours plus nombreux sont venus me voir ou m'ont écrit pour me rapporter

comment ces enseignements les avaient aidés à traverser une crise personnelle, ou soutenus lors de la mort d'un proche. Et même si les enseignements de ce livre ne sont pas forcément familiers au premier abord, certaines personnes m'ont dit qu'elles l'avaient lu plusieurs fois et qu'elles continuaient à y revenir comme source d'inspiration. Après avoir lu *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*, une femme habitant à Madras, en Inde, s'est sentie si inspirée qu'elle a fondé un centre médical doté d'une unité de soins palliatifs. Une autre personne, aux États-Unis, m'a dit qu'elle avait été frappée de constater comment, selon ses propres termes, un simple livre l'avait « si pleinement aimée ». De tels récits, à la fois émouvants et personnels, attestent du pouvoir et de la pertinence des enseignements bouddhistes aujourd'hui. A chaque fois que je les entends, mon cœur s'emplit de gratitude – gratitude envers les enseignements eux-mêmes et envers les maîtres et les pratiquants qui se sont donné tant de peine pour les réaliser et les transmettre.

Entre-temps, j'ai appris que *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* avait été adopté par des institutions, des centres et des groupes divers – éducatifs, médicaux et spirituels. Infirmières, médecins et professionnels de l'accompagnement des mourants m'ont dit comment ils avaient intégré ces méthodes dans leur travail quotidien, et j'ai entendu de nombreux récits de gens ordinaires qui utilisent ces pratiques et s'aperçoivent qu'elles ont transformé la mort d'un ami ou d'un parent proche. Des personnes venant d'horizons spirituels variés ont lu ce livre et témoigné qu'il avait renforcé et approfondi leur foi en leur propre tradition, et cela me touche particulièrement. Elles semblent reconnaître l'universalité de son message, et comprendre qu'il vise non à persuader ou à convertir, mais à offrir la sagesse des enseignements bouddhistes anciens dans le simple but d'apporter le plus grand bienfait possible.

Tandis que *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* prenait en douceur son propre essor et entrait discrètement dans divers domaines et disciplines, j'ai commencé à comprendre l'origine de sa grande influence et de l'intérêt qu'il suscitait : ces enseignements extraordinaires sont l'essence du cœur de la lignée orale, cette ligne ininterrompue de sagesse transmise par l'expérience vivante à travers les siècles. Quelqu'un a dit que ce

livre était « à mi-chemin entre un maître vivant et un livre » ; et il est vrai que les plus grands maîtres de notre temps sont présents dans *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*, et qu'ils y ont aussi contribué par leurs conseils et leurs réponses. Ce sont eux qui parlent dans ces pages, leur sagesse et leur vision d'un monde plein de compassion, éclairé par la connaissance de notre vraie nature, la nature la plus secrète de notre esprit. Je crois que le retentissement du *Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* est dû à la bénédiction de la lignée et à la puissance de la tradition orale. Son succès a été pour moi une expérience d'humilité : elle m'a rappelé que si j'ai quelque capacité à communiquer ces enseignements, c'est uniquement grâce à la dévotion qu'ils m'inspirent et à la bonté de mes maîtres, et rien d'autre.

Ces vingt dernières années ont vu de nombreux changements dans nos attitudes envers la mort et dans le type d'accompagnement que notre société offre aux personnes en fin de vie et en deuil. La conscience de la mort et des nombreuses questions qui s'y rapportent s'est généralisée. Livres, sites internet, conférences, programmes télévisés de qualité, films et groupes d'accompagnement ont tous contribué à une ouverture accrue à l'idée d'explorer le domaine de la mort. Le travail du mouvement des soins palliatifs s'est considérablement étendu ; c'est pendant cette période que certains pays ont vu s'ouvrir tout le champ de l'accompagnement des mourants. Toutes sortes d'initiatives ont été prises par des personnes courageuses pour lesquelles j'ai le plus grand respect et la plus grande admiration. Entre-temps, ceux qui travaillent au sein de la tradition bouddhiste ont été de plus en plus sollicités pour participer à ces projets et réfléchir à la façon dont ils pouvaient y contribuer.

Un certain nombre de mes amis et de mes étudiants ont progressivement créé un programme international d'éducation et de formation, basé sur les enseignements de ce livre et conçu pour proposer un accompagnement spirituel aux personnes en fin de vie, à leurs familles et à ceux qui prennent soin d'elles. Nous proposons des cours à l'intention de la profession médicale et du public, coordonnons le travail des bénévoles et avons commencé à travailler en partenariat avec les hôpitaux, les cliniques, les centres de soins palliatifs et les universités. On reconnaît partout de plus en plus que l'aspect spirituel constitue le cœur de l'ac-

compagnement des mourants, et je trouve cela encourageant. Dans certains pays, des écoles de médecine offrent maintenant des cours sur le thème « spiritualité et médecine ». Cependant, les sondages d'opinion montrent toujours, semble-t-il, la prédominance du déni de la mort et le manque de capacité à offrir aux mourants une aide, un accompagnement et des réponses à leurs besoins les plus profonds. La façon dont nous mourons est extrêmement importante. La mort est le moment crucial de toute notre vie, et chacun d'entre nous devrait pouvoir mourir en paix et dans la plénitude, sachant qu'il sera entouré du meilleur accompagnement spirituel possible.

Si *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* a contribué de quelque façon à nous aider à envisager notre propre mort et celle de nos proches, cela répond à mes prières, et j'en suis profondément ému et reconnaissant. Je souhaite plus que tout que les enseignements présentés ici soient rendus accessibles à tous, quels que soient leur lieu de résidence, leur âge et leur niveau d'éducation. Mon intention première était que ce livre contribue à inspirer une révolution tranquille dans la façon de considérer la mort et d'accompagner les mourants, et dans la façon de considérer la vie et d'accompagner les vivants. La nécessité de se transformer spirituellement et de devenir, au vrai sens du terme, responsable de soi-même et d'autrui n'est pas devenue moins urgente ces vingt dernières années. Que se passerait-il si de plus en plus de gens pensaient sérieusement à leur futur et à celui du monde ? Imaginez comment serait le monde si l'on donnait à l'existence un sens sacré ; si l'accompagnement des derniers instants de la vie était éclairé par un profond respect de la mort ; et si l'on considérait la vie et la mort comme un tout inséparable. Que se passerait-il si l'on cherchait à donner à chacun de nos actes la mesure de l'amour et de la compassion, et si l'on comprenait, à quelque degré que ce soit, la nature la plus secrète de l'esprit sous-jacente à l'existence tout entière ? Ce serait une véritable révolution, qui rendrait les hommes et les femmes libres de découvrir leur propre patrimoine, cette dimension intérieure si longtemps négligée, et de réintégrer la plénitude de l'expérience humaine, dans tout son mystère et sa grandeur.

Sogyal Rinpoché, Lérab Ling, France.

# *Avant-propos*

*par Sa Sainteté le Dalai-Lama*

COMMENT COMPRENDRE le sens véritable de l'existence, comment accepter la mort, comment aider les mourants et les morts, tels sont les thèmes sur lesquels Sogyal Rinpoché met l'accent dans cet ouvrage qui paraît à point nommé.

La mort fait partie du cours naturel de la vie et, tôt ou tard, nous devons tous inévitablement l'affronter. A mon sens, tant que nous sommes en vie, nous pouvons l'envisager de deux manières. Soit nous choisissons de l'ignorer, soit nous faisons face à la perspective de notre propre mort et essayons, par une réflexion lucide, d'atténuer la souffrance qu'elle peut entraîner. Cependant, aucune de ces deux solutions ne nous permet, en effet, de triompher d'elle.

En tant que bouddhiste, j'envisage la mort comme un processus normal, une réalité que j'accepte, aussi longtemps que je demeure dans cette existence terrestre. Sachant que je ne peux y échapper, je ne vois aucune raison de m'inquiéter à son sujet. La mort est, à mes yeux, plutôt un changement de vêtements vieux et usagés, qu'une véritable fin. Cependant, la mort est imprévisible : nous ne savons ni quand ni comment elle surviendra. Il semble donc raisonnable de prendre certaines précautions avant qu'elle ne se produise de fait.

Bien entendu, la plupart d'entre nous aimeraient mourir d'une mort paisible. Cependant, il est clair que nous ne pouvons y prétendre si nos vies ont été imprégnées de violence ou

si nos esprits ont été le plus souvent agités par des émotions telles que la colère, l'attachement ou la peur. Par conséquent, si nous souhaitons mourir bien, nous devons apprendre à vivre bien : pour avoir l'espoir d'une mort paisible, il nous faut cultiver la paix, dans notre esprit comme dans notre manière de vivre.

Ainsi que vous le découvrirez dans ce livre, l'expérience même de la mort revêt, du point de vue bouddhiste, une grande importance. Bien que le lieu et la nature de notre renaissance future soient généralement dépendants de forces karmiques, notre état d'esprit au moment de la mort peut influencer sur la qualité de notre prochaine renaissance. Aussi, malgré la grande diversité des karmas accumulés, si nous faisons un effort particulier au moment de la mort pour engendrer un état d'esprit vertueux, nous pouvons renforcer et activer un karma vertueux et susciter ainsi une renaissance heureuse.

Le moment même de la mort est aussi le moment où peuvent se produire les expériences intérieures les plus profondes et les plus bénéfiques. Un méditant accompli, longuement familiarisé avec le processus de la mort par la méditation, peut utiliser sa propre mort pour parvenir à une haute réalisation spirituelle. C'est pourquoi les pratiquants expérimentés s'engagent dans des pratiques méditatives lorsqu'ils sont en train de mourir. Un signe de leur réalisation est que leur corps ne commence bien souvent à se décomposer que longtemps après leur mort clinique.

Aider les autres à bien mourir importe tout autant que se préparer à sa propre mort. Chacun de nous fut un jour un nouveau-né sans défense et, s'il n'avait alors reçu soins et tendresse, il n'aurait pas survécu. Les personnes en fin de vie sont tout aussi incapables de prendre soin d'elles-mêmes ; aussi devrions-nous les soulager de leur inconfort et de leur angoisse et les aider, autant que faire se peut, à mourir l'esprit calme.

Le plus important ici est d'éviter à ceux qui vivent leurs derniers instants tout ce qui pourrait perturber leur esprit davantage qu'il ne l'est déjà. Dans l'aide aux mourants, notre objectif majeur est d'apporter aise et réconfort. Il y a bien des façons de le faire. Une personne familiarisée avec une pratique

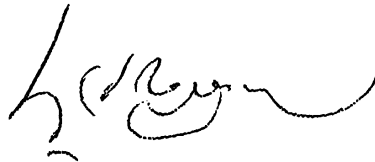


spirituelle peut trouver inspiration et courage lorsqu'on lui rappelle cette pratique. Mais le simple fait de la rassurer avec gentillesse peut aussi engendrer dans son esprit une attitude paisible et détendue.

La mort et le processus de la mort constituent un point de rencontre entre le bouddhisme tibétain et les disciplines scientifiques contemporaines. Je crois que leur contribution mutuelle peut être extrêmement bénéfique, tant sur le plan pratique que sur le plan de la compréhension. Sogyal Rinpoché est particulièrement bien placé pour faciliter cette rencontre. Né et élevé dans la tradition tibétaine, il a reçu les enseignements de certains de nos plus grands lamas. Ayant également bénéficié d'une éducation moderne, les nombreuses années durant lesquelles il a vécu et développé son travail en Occident lui ont permis de bien se familiariser avec la pensée occidentale.

Ce livre n'offre pas seulement au lecteur un exposé théorique sur la mort et le processus de la mort, mais également les moyens pratiques de comprendre, de se préparer soi-même et d'aider autrui à le faire, dans le calme et la plénitude.

*Le 2 juin 1992.*

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sogyal Rinpoché', written in a fluid, cursive style.



## *Préface*

JE SUIS NÉ AU TIBET et j'avais six mois lorsque j'entrai au monastère de mon maître Jamyang Khyentsé Chökyi Lodrö, dans la province du Kham. Il existe au Tibet une tradition unique permettant de découvrir les réincarnations des grands maîtres décédés. Choisies dès leur jeune âge, celles-ci reçoivent une éducation particulière afin de les préparer à devenir les maîtres spirituels du futur. Je reçus le nom de Sogyal, bien que mon maître reconnût seulement plus tard en moi l'incarnation de Tertön Sogyal, un mystique célèbre qui fut l'un de ses propres maîtres spirituels et l'un de ceux du Treizième Dalai-Lama.

Mon maître Jamyang Khyentsé, de grande taille pour un Tibétain, semblait toujours dominer la foule d'une bonne tête. Ses cheveux argentés étaient coupés très courts et ses yeux pleins de bonté pétillaient d'humour. Il avait des oreilles allongées comme celles du Bouddha. Le plus remarquable cependant était sa présence. Son regard et sa prestance attestaient qu'il s'agissait d'un sage et d'un saint homme. Sa voix, riche et profonde, était un enchantement. Lorsqu'il enseignait, sa tête s'inclinait légèrement en arrière et l'enseignement coulait alors de lui en un flot d'éloquence et de poésie. Pourtant, bien qu'il inspirât le respect et même une crainte révérencielle, tous ses actes étaient empreints d'humilité.

Jamyang Khyentsé est le fondement même de mon existence et l'inspiration de cet ouvrage. Il était l'incarnation d'un maître qui avait réformé la pratique du bouddhisme dans notre pays. Au Tibet, porter simplement le nom d'une incarnation n'était pas suffisant ; il était indispensable de gagner le respect

de tous par son érudition et sa pratique spirituelle. Mon maître avait passé des années en retraite et l'on conte, à son sujet, nombre d'histoires miraculeuses. Il avait acquis une réalisation spirituelle et un savoir profonds, et je découvris plus tard qu'il était semblable à une encyclopédie vivante de la sagesse : quelque question qu'on lui posât, il en connaissait la réponse. Il existait au Tibet de nombreuses traditions spirituelles mais Jamyang Khyentsé était salué comme l'autorité suprême. Pour ceux qui le connaissaient ou avaient entendu parler de lui, il incarnait le bouddhisme tibétain. Il était le témoignage vivant de ce que peut devenir un être qui a réalisé la vérité des enseignements et mené à son terme la pratique spirituelle.

Mon maître avait déclaré, ainsi qu'il me fut rapporté, que je l'aiderais à poursuivre son œuvre, et il est certain qu'il me traita toujours comme son propre fils. Ce que j'ai pu accomplir jusqu'à ce jour dans mon travail, l'audience que j'ai pu avoir sont, à mon sens, le fruit de la bénédiction qu'il m'a donnée.

Tous mes souvenirs les plus précoces ont trait à lui. Il fut l'environnement dans lequel je grandis et son influence domina mon enfance. Il fut comme un père pour moi. Il m'accordait tout ce que je lui demandais. Son épouse spirituelle, Khandro Tséring Chödrön, qui était aussi ma tante, avait coutume de dire : « Ne dérange pas Rinpoché, il est peut-être occupé<sup>1</sup> », mais je voulais toujours être là près de lui, et lui était heureux de m'avoir à ses côtés. Je le harcelais sans cesse de questions auxquelles il répondait toujours avec patience. Je n'étais pas un enfant sage ; aucun de mes précepteurs ne parvenait à me discipliner. Chaque fois qu'ils essayaient de me battre, je courais me réfugier auprès de mon maître et grimpais derrière lui, où personne n'osait venir me chercher. Blotti là, je me sentais fier et content de moi ; il ne faisait qu'en rire. Et puis un jour, mon précepteur s'entretint avec lui à mon insu, expliquant que, pour mon bien, cela ne pouvait durer. La fois suivante, comme je courais ainsi me cacher, mon précepteur entra dans la pièce, se prosterna trois fois devant mon maître et me traîna dehors. Je me rappelle avoir alors pensé combien il était étrange qu'il ne semblât point craindre mon maître.

Jamyang Khyentsé vivait dans la pièce où son incarnation précédente avait eu ses visions, et d'où elle avait lancé le

Kalou Rinpoché, © 1986, Kagyu Thubten Choling. Publié par State University of New York Press, Albany.

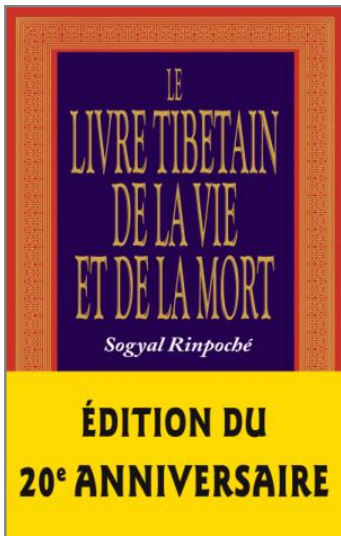
Harper Collins Publishers pour les extraits de *Recollections of Death*, de Michael B. Sabom. Reproduit avec l'autorisation de Harper Collins Publishers.

Mockingbird Books, Inc., pour les extraits de *Reflection on Life after Life*, de Raymond A. Moody. Reproduit avec l'autorisation de Mockingbird Books, Inc.

Sierra Club Books pour les extraits de *Ancient Futures : Learning from Ladakh*, de Helena Norbert-Hodge. Reproduit avec l'autorisation de Sierra Club Books.

Carol Publishing Group pour les extraits de *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, présenté et traduit par Garma C. C. Chang. © 1977, Garma C. C. Chang. Reproduit avec l'autorisation de Carol Publishing Group.

Routledge pour les extraits de *Wholeness and the Implicate Order*, de David Bohm ; extraits de *Unfolding Meaning*, de David Bohm.



# Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort Sogyal Rinpoché

Cette édition électronique du livre  
*Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort* de Sogyal Rinpoché  
a été réalisée le 01 octobre 2013  
par les Éditions de La Table Ronde.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage  
(ISBN : 9782710326274 - Numéro d'édition : 257552).

Code Sodis : N598338 - ISBN : 9782710371281

Numéro d'édition : 260620.