

BT2N 4  
1997

# Le Bouddhisme

Le bouddhisme n'est pas une religion ; pourtant on peut l'étudier. C'est une sagesse, et on peut s'y intéresser pour ses options philosophiques. C'est enfin une culture, qui a profondément marqué de vastes régions d'Asie dans les comportements quotidiens, l'organisation sociale et les arts. Alors que le bouddhisme ne concerne plus qu'un petit pourcentage d'adeptes dans sa zone traditionnelle d'influence, il se fait plus présent en Occident, et on s'interroge à son sujet.



**Mots-clefs** : bouddha, bouddhisme, compassion, éveil, karma, méditation, nirvâna, philosophie, réincarnation, religion sagesse, vacuité, Véhicule, zen

## SOMMAIRE

<b>Préambule</b> .....	3	Les Écritures peuvent se tromper	
<b>Naissance et développement</b> .....	4	<b>L'Éveil et le nirvâna</b> .....	29
En Inde, l'hindouisme		Éveil = Illumination = <i>satori</i>	
Vifs débats au VI <sup>e</sup> siècle avant notre ère		Le nirvâna	
Jeunesse du Bouddha		L'humour comme Illumination	
L'Illumination (Bodhi)		<b>La réalité et la vacuité</b> .....	31
Les tentations envoyées par Mâra		Un peu de physique	
La naissance du Sangha (communauté)		Réalité absolue, réalité relative	
La communauté se disperse		Dieu, le péché, le mal, l'enfer et le paradis	
Pourquoi devient-on bouddhiste ?		<b>La compassion et la sagesse</b> .....	34
Les principes essentiels		Les six <i>pâramitâ</i> ou perfections	
<b>La respiration et la méditation</b> .....	11	Qu'est-ce que la compassion?	
Avoir conscience de sa respiration		Violence et non-violence	
Le regard en soi-même et la discipline mentale		La compassion s'étend à tous les êtres vivants	
La méditation dans la vie courante		<b>Le bouddhisme et la société</b> .....	37
Méditation, mode d'emploi		La société de consommation	
Le gourou, le maître, l'« ami spirituel »		Les rapports Nord-Sud	
<b>Le moi et son mal-être</b> .....	17	Prévenir la guerre	
Les quatre Nobles Vérités		La démocratie	
L'existence est impermanence, souffrance et non-soi		La peine de mort	
Le moi en jeune singe		L'euthanasie	
<b>Le karma et la réincarnation</b> .....	21	Soins palliatifs et dons d'organes	
Le karma, la vie, la mort		Les femmes	
Les douze facteurs interdépendants		Sexualité : économiser ses énergies !	
La destinée après la mort		Avortement et contrôle des naissances	
Le voyage après la mort		L'astrologie et la voyance	
Réincarnation et renaissance		Les sectes	
<b>La Voie et les véhicules</b> .....	26	Le dialogue entre les religions	
La Voie ou le Sentier du Milieu		Vers une spiritualité laïque	
le Noble Octuple Sentier		Le bonheur	
Les trois véhicules		<b>Pour en savoir plus</b> .....	43
Une évolution complexe			

**Auteur** : Roger FAVRY et le chantier BT2 de l'ICEM

**Collaborateurs** : Marité BROISIN, Annie DHÉNIN, Cécile LACROIX, Lydie LUBER, Dominique MARÉCHAL, Jacqueline MAURIANGE, Marie-Claude TRAVERSE et leurs classes ainsi que Jacques BRUNET, Colette HOURTOLLE, Madeleine SAUZETTE-CELLIER, Christine SEEBOTH, Gérard SALAGNON, Raymonde URRUTY.

Nous remercions Jean-Pierre SCHNETZLER pour ses précisions concernant le bouddhisme

**Illustrations** : Jean-François DHÉNIN, Norbert JOUVE, photos CCO Creative Commons, infographie Marjolaine BILLEBAULT, fond de carte histgeo.ac-marseille.fr

## Préambule

Le bouddhisme connaît actuellement un très grand succès en France et dans tous les pays occidentaux, spécialement auprès des jeunes. Est-ce une religion ou une sagesse ? À chacun d'en décider après lecture de cette étude.

Le bouddhisme a été fondé par Bouddha, nom qui était en fait un surnom : il signifie « l'Éveillé » et a plusieurs sens !

- Bouddha « l'Éveillé » est le personnage historique connu sous le nom de Gautama ou de Çakyamuni.

- Bouddhas « les Éveillés » sont tous ceux qui ont connu la même expérience spirituelle que Gautama, avant lui et après lui, tous les Bouddhas du passé, du présent et du futur. Le Bouddha à venir le plus célèbre est le Maitreya dont une légende dit qu'il ira à l'ouest pour sauver le monde.

- Bouddha, c'est enfin la « bouddhité » de chaque être humain, c'est-à-dire sa vocation d'être « éveillé ». Il peut y arriver par la réflexion et la méditation : le bouddhisme est alors une philosophie, une sagesse. Il peut prier de multiples Bouddhas comme Amitâbha, le maître du paradis appelé « Terre pure » : le bouddhisme est alors une religion.

Les bouddhistes sont-ils nombreux dans le monde ? C'est difficile à dire. D'après des données d'origines diverses, on avançait vers 1990 les chiffres suivants, donnés sous toute réserve, simplement pour avoir un ordre de grandeur :

- sans religion : 1,1 milliard (en comptant la Chine communiste ?),
- musulmans : 1 milliard,
- hindouistes : 700 millions,
- catholiques : 700 millions,
- protestants : 300 millions,
- **bouddhistes : 300 millions** (pour toute l'Asie ; la Chine bouddhiste de plus d'un milliards d'habitants ne semble pas avoir été comptée\*),
- animistes (surtout en Afrique) : 200 millions,
- juifs : 16 millions

Pour la France, le mieux est de recourir à ce que disent les personnes elles-mêmes d'après un sondage effectué en 1994. La question essentielle était : Quelle est votre religion, si vous avez une ? Voici les pourcentages et leurs correspondances approximative en nombre de croyants et de non-croyants :

- catholiques : 67 % (soit environ 23 millions et demi de pratiquants réguliers ou occasionnels)
- sans religion : 23 % (soit environ 8 millions)
- protestants : 2 % (soit environ 700 000)
- juifs : 1 % (soit environ 350 000)
- autres religions : 3 % (soit environ 1 million dont **500 000 bouddhistes qui représenteraient 1,5 % de la population**)

La guerre d'Indochine puis celle du Vietnam ont provoqué en France un afflux important de réfugiés pratiquant le bouddhisme (environ 350 000). Les 150 000 autres sont des Français d'origine, devenus bouddhistes.

\* En effet la Chine, sous régime communiste, est officiellement athée. Il est vrai aussi que la Chine est avant tout confucianiste et taoïste.

# Naissance et développement

## En Inde, l'hindouisme

L'Inde est un pays de très vieille civilisation. Des recueils de textes religieux, nommés *Veda* (« connaissance »), ont commencé à être rassemblés il y a 3 500 ans et leur longueur représente six fois la Bible.

C'est à partir de ces *Veda* que se construisit un ensemble de cultes et de religions appelé l'hindouisme en Occident - en Inde, on préfère parler de « Religion éternelle ».

L'hindouisme repose sur le système des castes. Ce sont des groupes sociaux très fermés : on se marie dans sa caste et on en garde les habitudes alimentaires. Les castes principales sont les brahmanes (prêtres), les kshatriya (guerriers), les vaishya (agriculteurs, éleveurs, commerçants), les shudra (serviteurs) et les hors-caste (parias et autres intouchables). Ces castes sont elles-mêmes organisées en sous-castes, y compris les intouchables.



L'hindouisme croit à la réincarnation. On naît brahmane parce que l'on a eu une vie sainte dans une incarnation précédente. Naître paria est inversement le signe d'une punition. Cela devrait conduire les hautes castes à la prudence et au respect des autres groupes, de crainte d'y renaître. Mais il arrive souvent que les brahmanes méprisent les autres castes.

*Naissance de Brahmâ. Brahmâ (par qui tout naît) fait partie de la trinité des dieux hindous avec Shiva (qui détruit, y compris le mal et l'ignorance) et Vishnou (par qui tout se conserve).  
Musée Cham à Da Nang (Viêt Nam).*

## Vifs débats au VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère

À cette époque la religion védique (c'est-à-dire reposant sur les *Veda*) était conduite par les brahmanes les plus élevés. Ils l'avaient réduite à des sacrifices destinés à procurer le maximum d'avantages (richesses, santé, pouvoir) dans cette vie-ci et les suivantes : ils enseignaient qu'on pouvait acheter une réincarnation heureuse !

Ceux qui ne pouvaient pas payer, y compris les brahmanes et guerriers pauvres, étaient mécontents. D'où une forte contestation sociale et religieuse, surtout dans la vallée du Gange. Le Gange est un grand fleuve et le lieu traditionnel d'importants échanges économiques, culturels et religieux. Beaucoup abandonnaient leur foyer, comme le fera le Bouddha, pour devenir des mendiants errants ou des ascètes\* réfugiés dans les forêts. Ils se consacraient à la méditation et aux entretiens. D'où la naissance de groupes, de sectes ayant leurs maîtres et leurs disciples. Ainsi naquit une impressionnante littérature religieuse très contradictoire où l'on trouve de tout, y compris des matérialistes, des incroyants qui insistaient sur le déterminisme\*\*, refusaient la métaphysique\*\*, l'âme et la notion de Dieu, ce qui se retrouvera dans le bouddhisme.

Certains croyaient en une sorte d'« âme » immortelle, le « soi » (âtman) identifié au brahman, le « principe du divin». D'autres ne croyaient à rien et pensaient que le monde était pure illusion. Certains jugeaient que les réincarnations se faisaient au hasard, d'autres qu'elles étaient déterminées par les actions faites dans les vies antérieures. Certains pensaient que l'essentiel était d'éviter la douleur. D'autres pratiquaient des techniques magiques fondées sur la respiration. Ils obtenaient ou pensaient obtenir des états psychiques particuliers qui donnaient un avant-goût de la libération et qui, peut-être, conduiraient à la libération elle-même. Plus tard, ces techniques seront purifiées et réunies sous le nom de yoga (« union »)\*\*\*.

Deux groupes contestataires et très proches l'un de l'autre vont devenir célèbres : les bouddhistes et les jaïns (« vainqueurs »). Tous deux refusent le système des castes, professent le respect de la vie, mais les jaïns vont plus loin : leurs moines mendiants nettoient leur chemin avec un balai pour ne pas écraser d'insectes, et se couvrent la bouche d'un linge pour éviter de détruire les êtres les plus minuscules.



*Bouddha ascète, musée de Lahore, Pakistan.  
« Gautama reprit des forces. Il décida de détendre totalement son esprit (...) »*

\* **Ascète** : personne qui se soumet à des épreuves marquées par l'isolement, les jeûnes, les prières et les méditations, en vue de gagner le bonheur spirituel ou quelquefois des pouvoirs magiques.

\*\* Le **déterminisme** explique comment une cause donnée entraîne inévitablement un effet.

La **métaphysique** : ce qui est au-delà de la physique et des faits observables scientifiquement. Elle se situe au-delà de la raison pour enseigner l'immortalité de l'âme et l'existence de Dieu.

\*\*\* Voir d'André Bareau, En suivant Bouddha (l'introduction), Éd. Philippe Lebaud, 1985.

Le mot « yoga » a un sens très large : c'est le « lien » qui relie l'homme aux autres et au cosmos (il est de la même racine que le mot français « joug »). Mais c'est aussi une mise en ordre : ranger méticuleusement sa chambre en se concentrant sur cette tâche relève, en Inde, du yoga.

## Jeunesse du Bouddha

Le Bouddha est un personnage historique, mais à qui la dévotion populaire attribua de multiples miracles., le prince Siddhartha (« celui qui accomplit ses buts ») Gautama, naquit, croit-on, aux environs de 563 avant notre ère. Son père appartenait à la caste des guerriers. Il était le chef du clan des Çakya, d'où le nom de Çakyamuni, le « solitaire de la famille des Çakya » (*muni* : « solitaire »). Leur nom de famille est Gautama, parce qu'ils étaient de la race des Gotamides. Siddhartha fut élevé comme un guerrier. Mais son père veillait à ne pas le laisser sortir de leur domaine, car des brahmanes auraient prédit qu'il s'enfuierait sitôt qu'il prendrait conscience de la vieillesse, de la maladie, de la mort et de l'existence des *arhats* (des saints, des sages). Or il rencontra dans le jardin royal un vieillard, puis un malade, puis croisa un enterrement et enfin un yogi\*. Cela lui ôta toute satisfaction.

Il avait alors vingt-neuf ans. Il abandonna sa femme et son fils. Pendant six ans, sous la conduite de deux maîtres du yoga, il se livra aux exercices les plus durs.

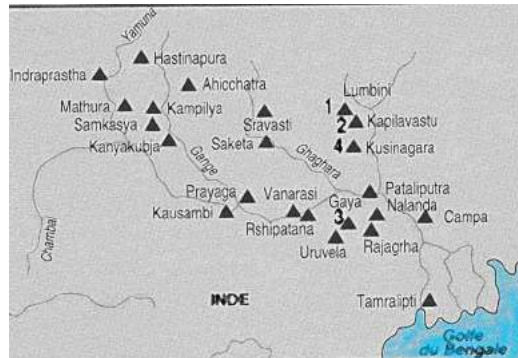
Mais cette vie d'ascète ne le satisfaisait pas et les privations faillirent le tuer : il tomba évanoui. On dit que c'est une femme qui le sauva de la mort en lui donnant du lait et du miel. Ses disciples, au nombre de cinq déjà, s'écartèrent de lui, car ce contact avec une femme et ces aliments l'avaient rendu impur à leurs yeux.

Il était devenu un intouchable.

\* **Yogi** : ascète pratiquant le yoga.

## L'Illumination (*Bodhi*)

Gautama reprit des forces. Il décida de détendre totalement son esprit, déjà pacifié par les techniques de méditation qu'il avait apprises. Installé sous un arbre, l'arbre Bô, près de Gaya, actuel Bodh-Gaya, dans la position du lotus, pendant sept semaines, il contempla paisiblement le fonctionnement de son esprit et en découvrit les caractéristiques et les lois. Connaissant ainsi les causes du mal-être, de la souffrance, il s'en libéra et atteignit l'Éveil, à la dernière veille de la nuit.



*.Lieux fréquentés par Bouddha*  
*1 Naissance de Bouddha*  
*2 La grande renonciation*  
*3 L'Éveil*  
*4 Le nirvâna, mort de Bouddha*

## Les tentations envoyées par Mâra

Mâra (« tueur, destructeur ») est l'incarnation de la mort mais aussi des passions qui enchaînent l'homme. La légende dit que le Bouddha aurait subi les assauts de Mâra pendant la longue méditation qui précéda L'Illumination. Mâra voulait l'empêcher de montrer aux hommes le chemin qui les délivrerait de la souffrance. Il lui envoya d'abord ses armées de démons, mais le Bouddha n'eut pas peur et leurs flèches devinrent des fleurs. Il envoya ensuite les plus belles de ses filles, mais elles se changèrent en créatures hideuses sous le regard du Bouddha qui, bienveillant, leur rendit une beauté encore plus éclatante et les renvoya à leur père.

Après l'Illumination, Mâra lui aurait envoyé la tentation du découragement : à quoi bon tenter de transmettre une expérience incommunicable à des hommes trop paresseux pour se sauver ? Mais Brahmâ, le roi des dieux, le convainquit de prêcher le nouvel enseignement aux quelques êtres humains capables de le comprendre.

*Une des nombreuses représentations de Mâra Monastère de Sanga Choling, Sikkim (Inde).*



## La naissance du Sangha (communauté)

Il se leva et chercha ses disciples. Ceux-ci voulaient le fuir mais, selon une tradition, ils vinrent vers lui, malgré eux. Ils allaient l'accuser de magie, quand le Bouddha leur expliqua en riant que c'était simplement l'effet de sa transformation intérieure, qu'il était d'ailleurs prêt à leur communiquer.

### La pédagogie du Bouddha

Le Bouddha était très attentif à ses auditeurs afin de s'harmoniser avec eux. D'où des méthodes d'enseignement différentes :

- Il expose directement sa doctrine dans des sermons.

- Il semble laisser le choix à ses auditeurs :

« Il m'a insulté. Il m'a battu. » Si tu te plains, ta haine ne s'apaisera pas.

« Il m'a insulté. Il m'a battu. » Si tu ne te plains pas, ta haine s'apaisera.

En ce monde la haine n'apaise pas la haine, mais l'absence de haine le fait : c'est une loi éternelle\*.

- Il enseigne et console indirectement : une mère vient, en larmes, lui présenter son enfant mort pour qu'il le ressuscite. Le Bouddha accepte à condition qu'elle lui trouve dans la ville une maison où un malheur semblable n'est pas arrivé. Elle parcourt la ville et n'en trouve pas bien entendu. Mais quand elle revient son chagrin a commencé à s'apaiser. Elle n'était pas seule dans son malheur et d'autres mères malheureuses ont su trouver les mots qui l'ont calmée.

- Il semble donner raison à tout le monde : le Bouddha, en compagnie de quelques disciples, reçoit des visiteurs. Un croyant vient lui expliquer que Dieu existe. Le Bouddha l'écoute et lui dit : « Vous avez raison. » Le croyant sort satisfait. Un incroyant vient lui expliquer que Dieu n'existe pas. Le Bouddha l'écoute et lui dit : « Vous avez raison. » L'incroyant sort satisfait. Par contre les disciples ne le sont pas et le disent bruyamment. Et le Bouddha leur dit : « Vous aussi, vous avez raison. »

- Il écoute ses disciples et les approuve silencieusement, quelquefois avec un simple geste : entouré de ses disciples il venait de recevoir une couronne de fleurs. Il prit une seule fleur, tendit le bras, la fit tourner au bout de son doigt et parcourut du regard l'assistance. Tous se turent, déconcertés. Seul Mahakasyapa comprit la signification de ce message et sourit. Le Bouddha déclara alors qu'il faisait de lui son successeur\*\*.

La communauté se développa très vite. Pendant quarante-cinq ans, le Bouddha poursuivit son ministère, voyageant sans cesse et prêchant dans les principales villes à l'est du Gange.

Le Bouddha organisa sa communauté de moines errants (le *Sangha*). Elle se développa assez paisiblement, selon son idéal de non-violence, si l'on excepte une tentative d'assassinat du Bouddha par un parent jaloux de sa gloire. Le Bouddha mourut, dit-on, en 483 avant notre ère. Il avait alors quatre-vingts ans. Il expira en méditant, couché sur le côté droit, souriant : il avait atteint le *nirvâna*, la volontaire extinction de soi.

\* D'après *Le Bouddha Dhammapala : Les stances de La Loi*, GF n° 849, Éd. Flammarion, 1997.

\*\* Il s'agit d'une tradition propre à l'école zen (voir page 27) ; les récits précédents viennent des autres traditions et sont racontés sous des formes diverses. L'épisode de la mère malheureuse montre qu'en partageant les chagrins on les diminue. Celui sur l'existence ou non de Dieu montre qu'il ne s'agit pas d'un problème important. Enfin, l'anecdote de la fleur montre qu'un seul disciple est vraiment attentif et cherche à comprendre ce que le Bouddha a voulu signifier.

## La communauté se disperse

Le Bouddha n'avait pas souhaité fonder une religion. Après sa mort s'exprimèrent des divergences d'opinions qui, en l'espace de huit siècles, aboutirent à des écoles très différentes. Quatre conciles, c'est-à-dire quatre assemblées, se tinrent successivement jusqu'au III<sup>e</sup> siècle de notre ère pour tenter de définir les textes essentiels. Mais ils étaient trop nombreux !

Les bouddhistes retinrent donc les principes essentiels : les quatre Nobles Vérités (voir page 17) et les trois joyaux (voir page 9) ; pour le reste ils notèrent les différences entre l'école du Véhicule des Anciens, ou Petit Véhicule, et celle du Grand Véhicule (voir page 27).



*Un bodhisattva entouré de deux bouddhas.*

*On dirait des statues gréco-latines car ce sont des témoignages de l'art du Gandhara, caractérisé par le contact entre l'art grec et le bouddhisme.*

*Musée de Lahore, Pakistan.*

La diffusion du bouddhisme, partie du centre, se fit en gros selon les quatre points cardinaux.

- Au centre, en Inde, le bouddhisme disparut presque complètement : l'islam pénétra en Inde (premières invasions musulmanes vers la fin du X<sup>e</sup> siècle) et élimina physiquement les bouddhistes, parce que ceux-ci ne croient pas en Dieu (XII<sup>e</sup> siècle).

- Vers le sud, le bouddhisme du Véhicule des Anciens, le plus simple, s'installa dans l'actuel Sri Lanka qui devint le grand centre de diffusion en Asie du Sud-Est. On le trouve aussi en Birmanie, en Thaïlande, au Laos et au Cambodge.

- Vers l'ouest, le bouddhisme du Grand Véhicule se répandit au point de s'unir à la civilisation gréco-latine. Il en résulta la civilisation du Gandhara (en Asie centrale) où les statues du Bouddha ressemblaient à des dieux grecs. L'empereur Açoka (III<sup>e</sup> siècle avant notre ère) fut le grand initiateur de ce mouvement vers l'ouest. Il envoya des messagers jusqu'en Palestine. Du temps de Jésus, les bouddhistes ont pu influencer les premières communautés chrétiennes. Puis ce bouddhisme disparut.

- Vers l'est, le bouddhisme du Grand Véhicule se répandit en Chine, au Japon, en Corée et au Viêt Nam. Vers le nord, il s'unit à des chamanismes\* locaux, au Sikkim, au Ladakh, au Tibet, en Mongolie et jusqu'au sud de la Sibérie. Connue sous les noms de bouddhisme tibétain, de lamaïsme ou de Vajrayâna (« Véhicule de Diamant »), cette branche du bouddhisme est bien connue en Occident, grâce notamment au Dalai-Lama.

→ Grand Véhicule  
→ Véhicules des Anciens  
Branches du bouddhisme



\* Les chamans sont les sorciers-guérisseurs de Sibérie et de Mongolie. Par extension, on parle aussi de chamanisme au Mexique et en Amérique du Sud. Le chamanisme, sans doute la plus vieille religion de l'humanité, assure la communication entre les esprits et les hommes.



## Pourquoi devient-on bouddhiste ?

### Les principes essentiels

Des personnes se découvrent bouddhistes parce que cette doctrine leur paraît simple et satisfaisante, plus logique que la religion qu'elles ont pu pratiquer.

Le **Dharma** (« la doctrine », « la Loi ») : tout est mal-être, malaise et souffrance, mais la souffrance peut cesser car son origine est en nous-mêmes.

Les **trois joyaux** sont le **Bouddha** (c'est-à-dire la « bouddhété » que chaque être humain possède en lui-même et qu'il s'agit d'éveiller), le **Dharma** (la doctrine qui permet d'y parvenir) et le (ou la) **Sangha** (la communauté bouddhiste). La formule d'adhésion est simple : « Je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha », auxquels le Véhicule de Diamant (*Vajrayāna*) ajoute le **lama**, le maître spirituel qui fait partie du *Sangha*.



*Coiffure à boucles, « troisième œil » entre les deux sourcils, lobes distendus par les lourds pendants d'oreilles font partie des nombreux codes des représentations du Bouddha.*

**L'attention et l'esprit critique** sont le fondement du bouddhisme : « Comme on éprouve l'or en le frottant, en le coupant et en le fondant, ainsi jugez de ma parole. Si vous l'acceptez, que ce ne soit pas par simple respect. » (Le Bouddha, cité par le Dalaï-Lama\*). Un *sutra* (texte contenant l'enseignement du Bouddha) affirme : « S'appuyer sur les autres, c'est perdre l'équilibre. » Cela plaît à des Occidentaux individualistes, qui aiment l'esprit scientifique. Mais il y a plus : « Il me semble que l'attraction nouvelle qu'éprouve l'Occident à l'égard du bouddhisme, depuis quelques années, tient à deux notions particulières qui n'ont rien de spectaculaire, mais qui sont profondément ressenties. La première est l'ahimsâ, la non-violence, qui s'installe peu à peu comme une force. La seconde est cette notion d'interdépendance, anciennement inscrite dans la pensée bouddhiste. Rien n'existe séparément. Tout au contraire est relié à tout. » (Le Dalaï-Lama\*\*)

L'état monastique dans le bouddhisme est plus souple que dans le catholicisme. Le bouddhisme est égalitaire, il ne connaît ni les castes ni les hiérarchies. Néanmoins, si l'on veut progresser, il faut bien se soumettre à la discipline proposée par des maîtres qualifiés. Et cela représente un dur effort sur soi-même.



*Statue de Bouddha couché près de Vientiane, Laos.*

## L'ouverture à l'art

Le bouddhisme s'est fait connaître par les innombrables représentations du Bouddha. Celles-ci obéissent à un code compliqué. Les positions des mains (les *mudra*) ont chacune un sens. Par exemple, la position « de prédication » : les deux mains, l'une la paume tournée vers l'extérieur, l'autre vers l'intérieur, les index et les pouces se touchant, montrent la roue du Dharma, c'est-à-dire de la Loi et de l'ordre du monde. La main droite, levée à hauteur de la poitrine, paume ouverte, est un geste d'apaisement signifiant: « N'aie pas peur. » La main droite, encore, touchant la terre la prend à témoin de la vérité de la doctrine.



Il existe d'autres codes. La coiffure à boucles et la protubérance crânienne correspondent à deux des trente-deux marques distinctives d'un Bouddha. La petite saillie entre les deux sourcils est le troisième œil, le point lumineux, symbole de l'Éveil du Bouddha. Les yeux mi-clos suggèrent la méditation. Les oreilles allongées et percées : leur lobe a été distendu par les lourds pendants d'oreilles que portait le Bouddha pendant la première partie de son existence, quand il était encore le prince Siddhartha. Le Bouddha rieur est chinois. Son ventre rond et nu

est le symbole de la richesse matérielle et spirituelle. Il rit, car il est en paix avec lui-même et avec le monde qui l'entoure\*\*\*\*.



\* Les chamans sont les sorciers-guérisseurs de Sibérie et de Mongolie. Par extension, on parle aussi de chamanisme au Mexique et en Amérique du Sud. Le chamanisme, sans doute la plus vieille religion de l'humanité, assure la communication entre les esprits et les hommes.

\*\* Dans *La Force du bouddhisme*, Éd. Pocket, 1996, p. 26.

\*\*\* Op. cit, p. 36.

\*\*\*\* Pour une étude complète lire de Louis Frédéric *Les Dieux du bouddhisme : guide iconographique*, (Éd. Flammarion, 1992), avec de très nombreuses illustrations concernant toutes les formes et les objets du bouddhisme.

# La respiration et la méditation

## Avoir conscience de sa respiration

Le Bouddha retient du yoga la pratique la plus simple, la position assise accompagnée de l'observation de la respiration. Pour calmer le corps il faut calmer la respiration, et pour cela il suffit de l'observer avec **attention**. Cette pratique vise à développer une qualité essentielle : le calme intérieur qui permettra, en principe d'être en harmonie avec les autres. Le bouddhisme zen résume cet enseignement :

*« Quand le corps est calme,  
le mental est calme ;  
Quand le mental est calme,  
le monde est calme. »*

Le Bouddha pratiquait un exercice qui est toujours en honneur: *« Voici, ô moines, un moine étant allé dans la forêt, ou au pied d'un arbre, ou dans une maison isolée, s'assied, jambes croisées, le corps droit, son attention fixée devant lui. Attentivement il aspire, attentivement il expire. Aspirant lentement, il sait : "Lentement j'aspire." Expirant lentement, il sait: "Lentement j'expire." Aspirant rapidement, il sait "Rapidement j'aspire." Expirant rapidement, il sait "Rapidement j'expire." "Ressentant tout le corps, j'aspire» ainsi s'entraîne-t-il. "Ressentant tout le corps, j'expire", ainsi s'entraîne-t-il. "Calmant les activités du corps, j'aspire", ainsi s'entraîne-t-il. "Calmant les activités du corps, j'expire", ainsi s'entraîne-t-il. »*

Et cela se poursuit dans la vie courante : *« Et de plus, ô moines, un moine, allant ou revenant, en est parfaitement conscient ; regardant devant ou autour de lui, il en est parfaitement conscient; étendant ou repliant ses membres, il en est parfaitement conscient ; portant le bol et les robes monastique, il en est parfaitement conscient ; mangeant, buvant, mastiquant, goûtant, il en est parfaitement conscient ; déféquant, urinant, il en est parfaitement conscient ; marchant, étant debout, s'asseyant, s'endormant, s'éveillant, parlant, se taisant, il en est parfaitement conscient. »*

\* Cité par Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*, Points-Sagesses n° 13, Éd. Le Seuil, 1978, pp. 135- 137.

### Les rituels

Méditer seul est difficile. D'où la méditation collective. Celle-ci exige une salle et un rituel qui diffèrent selon les écoles. Rien dans l'organisation de la salle de méditation n'est laissé au hasard. Les temps de méditation, souvent par fractions d'une demi-heure, sont réglés pour éviter la dispersion de l'attention.

C'est ainsi que le bouddhisme zen fait alterner méditation assise et méditation marchée dans une salle dépouillée, comme une salle de judo. Par contre, le bouddhisme tibétain offre des salles de méditation très chargées en statues et en objets de culte: lampes, moulins à prières, etc. À l'extérieur, il multiplie les lieux et les objets sacrés, de telle sorte que l'espace invite constamment à la prière : chörtens (mausolées), drapeaux de prières en pleine nature, etc.



*radong utilisés dans la liturgie tibétaine.  
Ils vont toujours par deux et on souffle alternativement dans l'un et l'autre  
pour obtenir un son grave et continu, traduction du son cosmique primordial  
destiné à favoriser la méditation.*

## La discipline corporelle

Elle est également variable selon les écoles. Ainsi le zen demande à ses pratiquants d'être assis face au mur, de se concentrer alternativement sur la posture et sur l'expiration, et de laisser passer les pensées sans les arrêter, en restant absolument immobile. Surtout, « *la respiration doit être calme, longue et profonde. L'attention est portée sur l'expiration. L'inspiration vient naturellement, automatiquement, spontanément. Le ventre doit toujours rester libre, détendu et en expansion.* » (Association zen internationale)



\* Dans la revue *Dharma*, n ° 11, « L'Alchimie des émotions », mai-août 1991.

## Le regard en soi-même et la discipline mentale

Kalou Rinpotché (1904-1989), un très grand lama tibétain, fonda de nombreux centres de méditation aux États-Unis et en Europe. Voici un bref extrait d'une méditation guidée qu'il proposait à ses élèves :

« (Silence)

*Tout d'abord nous gardons notre esprit dans une ouverture très vaste et vide.*

(Silence)

*Puis, dans cet état, vous suscitez une pensée de quelque chose à quoi vous êtes très attaché, soit une forme, un son, un goût, une odeur ou quoi que ce soit.*

(Silence)

*Vous pouvez remarquer qu'il n'y a rien qui existe dans cette pensée. Elle est agréable et elle est vide. Sa manifestation et ce sentiment qui l'accompagne sont la clarté de l'esprit. Cette pensée de désir est donc une simple vacuité [vide], une simple clarté. Le désir n'a aucune existence par lui-même. Mais le désir est une tendance très forte de notre esprit. Il renaitra. Chaque fois qu'il renait, si nous appliquons cette reconnaissance, chaque fois il se libère ; c'est comme une vague dans l'océan : elle vient de l'océan et repart dans l'océan.*

*Ceci est vrai du désir, de la colère, de l'orgueil, de la jalousie, etc. Pour nous en débarrasser, il faut appliquer exactement le même type de méditation. On peut se débarrasser des émotions négatives par la simple reconnaissance de leur essence.\* »*

La discipline mentale consiste à contrôler ses pensées, ses lectures et ses spectacles. Pour les bouddhistes, se laisser imprégner de films violents conduit à l'agitation, à la peur et à la haine.

## La méditation dans la vie courante

Ne pas méditer quand on conduit (!), mais en bus ou en métro c'est possible. On peut méditer dans le bruit quand on a bien appris dans le silence. Voici une technique présentée par le moine zen vietnamien Thich Nhat Hanh : « *Dans ma communauté, nous pratiquons en permanence la méditation marchée. En coordonnant notre respiration consciente avec la marche, nous apprenons à effectuer chaque pas dans la stabilité et dans la joie. [ ... ] Pourquoi un couloir de métro serait-il inconciliable avec la méditation marchée ? Il suffit de s'organiser pour ne pas avoir à courir. Je médite toujours dans les aéroports. Vous pouvez, de la même manière, méditer en lavant la vaisselle. Vous êtes alors pleinement là, de corps et d'esprit. [ ... ] Mais entendons-nous : vous devez vivre profondément l'instant présent. Ne pas avoir l'esprit dans le passé, dans les problèmes de la journée écoulée, ni dans l'avenir. »*

## Méditation, mode d'emploi

Pour les bouddhistes, la méditation doit éviter trois défauts :

- passer en revue et analyser les événements du passé ou envisager l'avenir et faire des projets, même si l'on se tait et que le corps reste immobile ;
- s'installer dans un état vague, une sorte d'hébétude qui nous ferait sombrer dans le sommeil ou qui amènerait un flux de pensées incontrôlé ;
- prier même si la méditation est, selon certains croyants, une préparation très efficace à la prière - d'après les bouddhistes, la prière peut aussi être une préparation efficace à la méditation !

Pour méditer, les bouddhistes donnent trois conseils :

- avoir envie de méditer, avec un esprit très ouvert, sans se soucier de savoir si la méditation sera bonne ou non ;
- choisir un endroit calme, s'asseoir commodément et ne pas méditer trop longtemps (dix à quinze minutes au début), sinon l'attention se disperse et on ne médite plus ;
- être guidé par un instructeur, car le pratiquant s'engage dans un pays vraiment inconnu et quelquefois terrifiant, soi-même ; le pratiquant peut essayer de commencer seul évidemment.



*Une des postures de méditation les plus connues, la posture du lotus : le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite, les deux genoux touchant la natte.*

## Le gourou, le maître, l'« ami spirituel »

Toutes les traditions insistent sur un point fondamental : adopter une voie et la pratiquer assidûment sans maître qualifié, c'est courir de grands risques psychologiques et risquer la folie

Le mot « gourou » ( en sanskrit : « ami spirituel ») a très mauvaise presse à cause des sectes. Un vrai maître appartient à une lignée spirituelle authentique, il est connu pour sa moralité, son équilibre mental, son discernement et son désintéressement. Cela pour éviter les incompetents, les fous et les pseudo-gourous avides d'argent, de sexe de pouvoir.

Son choix fait, le pratiquant, ayant été admis, accorde sa confiance à son maître : il est là pour progresser spirituellement, pas pour critiquer les défauts éventuels de celui-là ! Changer de gourou ? Les avis divergent : ce n'est pas conseillé mais c'est possible quand, après un examen loyal et minutieux, le pratiquant constate que ses besoins personnels ont changé. Il quitte alors son maître, en lui restant profondément reconnaissant de ce qu'il a appris.



*allée de drapeaux de prières au monastère de Tashiding, Sikkim (Inde).*

*Les bannières tibétaines de prières sont destinées à rendre les forces cosmiques favorables.*



*le monastère Dubdi à Yoksum. Construit en 1700, il est l'un des plus anciens monastères du Sikkim.*

### Les maîtres spirituels

Le bouddhisme tibétain a codifié depuis des siècles **l'organisation des maîtres spirituels.**

En simplifiant :

- lama, en tibétain *bla-ma*, « qui se tient au plus haut » (*bla* : « sommet » ), est le maître religieux, moine ou laïc (il peut être marié), qui a reçu la certification de son propre lama ; d'une manière courante, lama est devenu une formule de politesse, d'où le recours à la dénomination complémentaire suivante :

- *rinpoché* (« extraordinairement précieux ») quand le lama est particulièrement qualifié et respecté ;

- *dalai-lama* et *panchen-lama* sont les deux grandes autorités spirituelles et politiques du Tibet : le quatorzième dalai-lama, Tenzin Gyatso, est le chef d'État du Tibet, actuellement en exil ; quant au panchen-lama, c'est actuellement un jeune garçon, prisonnier des Chinois.

Le Dalaï-lama fournit les précisions suivantes sur son titre : « En fait, dalaï est un mot mongol signifiant "océan" et lama, un équivalent du terme indien guru, qui désigne un maître. Accolés l'un à l'autre, les mots dalaï et lama sont parfois traduits librement par "océan de sagesse". Mais je crois qu'il s'agit là d'un malentendu. Dalaï n'était qu'une traduction partielle de Sonam Gyatso, nom du troisième dalai-lama. En tibétain, gyatso signifie "océan". Une autre confusion vient par ailleurs de l'assimilation par les Chinois du terme de lama à celui de huo-fou, par quoi on entend un "bouddha vivant". Ce qui est une erreur. Le bouddhisme tibétain ne reconnaît rien de tel. Il admet simplement que certains êtres, parmi lesquels le dalai-lama, peuvent choisir leur renaissance. On désigne ces gens-là sous le nom de tulku (incarnations\*).



*Tenzin Gyatso, quatorzième dalai-lama*

\* Sa Sainteté la quatorzième dalai-lama, *Au loin la liberté : mémoires*. Éd. Fayard, 1990. Le troisième dalai-lama a reçu son titre en 1578 ; la lignée s'est poursuivie sans interruption jusqu'à aujourd'hui.



*Le Potala à Lhasa, Tibet (Chine). C'est le palais du Dalai-Lama, actuellement en exil en Inde.*

## Pourquoi parler autant du Tibet ?

Le bouddhisme tibétain représente en population environ 1% du bouddhisme mondial. D'autres bouddhismes, comme le vietnamien, le birman, le laotien, sont quantitativement bien plus importants et il serait injuste de les oublier. Toutefois, le Tibet représente un cas à part.

C'était une nation guerrière, crainte des pays voisins. Sa religion était alors le chamanisme *Bön* (prononcer : beun) fortement marqué par la sorcellerie.

Au VIII<sup>e</sup> siècle, avec beaucoup de difficultés, Padmasambhava, un érudit venu du Cachemire, réussit avec l'aide du roi du Tibet à y implanter le bouddhisme. On dit qu'il dompta les démons locaux et en fit les gardiens de la nouvelle religion.

Au fil des siècles, le pays approfondit un bouddhisme original et déconcertant; il mêla les pratiques magiques à des techniques de méditation très approfondies. Son bouddhisme se répandit dans toute la région, du Sikkim à la Mongolie\*. Protégé par ses hautes montagnes (hauteur moyenne du pays : 4 000 mètres) et persuadé de la supériorité de ses croyances, il restait fermé à toute influence extérieure. Jusqu'en 1930, le pays vivait encore dans un état féodal, dominé par ses lamas et ses innombrables monastères (de véritables villes pouvant comporter jusqu'à 30 000 moines). Les voyageurs qui réussissaient à y pénétrer étaient frappés par les « superstitions » multiples et un grand retard économique - les Tibétains se contentaient de leur sort, fidèles à leurs traditions.

L'invasion du Tibet par les Chinois en 1950 se fit dans l'indifférence générale. Et le fut atroce : les temples et monastères qui regorgeaient de statues en or et de pierres précieuses furent pillés et détruits ; les moines et les nonnes torturés et massacrés. Au total, un million de morts sur six millions. Le tout jeune Dalaï-lama, contraint à l'exil depuis 1959, était réduit à l'impuissance. Actuellement le Tibet est colonisé par neuf millions de Chinois qui, en effaçant méthodiquement la civilisation tibétaine, ajoutent le génocide spirituel au génocide humain (en imposant notamment de nombreux avortements et stérilisations).

A partir des années 70, les grands lamas, qui avaient pu suivre le Dalaï-lama dans son exil, décidèrent alors de s'ouvrir: ils apprirent l'anglais, s'adaptèrent et diffusèrent le bouddhisme tibétain dans tout l'Occident. Patiemment, ils expliquèrent les subtilités du bouddhisme.

En même temps semblait s'accomplir une prophétie de Padmasambhava : « *Quand volera l'oiseau de fer et que les chevaux iront sur des roues, les Tibétains seront dispersés à travers le monde comme des fourmis et le Dharma ira dans la terre de l'homme rouge.* » Il aurait annoncé ainsi au XX<sup>e</sup> siècle, ère de l'avion et de l'automobile, les malheurs des Tibétains et la diffusion du bouddhisme vers l'Occident.

Chef spirituel et politique, le Dalaï-lama cherche à négocier avec la Chine d'une manière non violente. Cela lui a donné un grand crédit international (prix Nobel de la paix en 1989), mais pas de résultats concrets. Il le reconnaît lui-même, et les jeunes Tibétains commencent à contester son autorité sans trop savoir par quoi la remplacer.



*Moulins à prières,  
Les moulins à prières étonnent les Occidentaux. Ils contiennent des sutras, textes sacrés. Faire tourner les moulins donne des mérites.*



## Le moi et son mal-être

Les bouddhistes pensent que l'être humain est intéressé d'abord par lui-même, notamment par sa souffrance, quand tout va mal et qu'il faut partir de cette réalité.

### Les quatre Nobles Vérités

Le bouddhisme repose sur les quatre Nobles Vérités : la souffrance existe, la souffrance a une origine, la souffrance a une fin, il existe un sentier pour faire cesser la souffrance.

Le Bouddha dit à ce sujet : « *Celui qui voit dukkha ( « la souffrance » ), voit aussi la naissance de dukkha ; il voit aussi la cessation de dukkha et il voit aussi le sentier qui conduit à la cessation de dukkha. »* Dukkha va de la souffrance morale à l'insatisfaction, un « mal-être » quelquefois indéfinissable.

La souffrance essentielle est celle du désir :

*« À l'origine de la douleur universelle est la soif d'exister, la soif de plaisir qu'éprouvent les cinq sens extérieurs et le sens intérieur [le mental], et même la soif de mourir. La souffrance vient donc du désir, ce désir est comme un feu, qui enflamme celui qui désire. Tout est en feu dit le Bouddha, l'œil est en feu, ce qu'il voit est en feu, ce que l'oreille entend est en feu, tout ce qui touche les sens est en feu. L'illusion nous dévore comme une flamme permanente. Et ce feu de la vie, allumé par la convoitise, par la colère et par l'ignorance [les trois poisons], doit être éteint. »* (Le Dalai-Lama\*)

Souvent nous nous comportons d'une manière irresponsable : *« Nous régnons chacun sur un vaste territoire formé de cinq éléments : le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales, la conscience\*\*.* Dans ce territoire forcément conflictuel, nous avons pour devoir de restaurer la paix. Nous sommes hélas, souvent peu responsables ; nous nous en évadons pour nous réfugier dans des futilités : la télévision, la musique, les magasins. Comment voulez-vous alors que s'installe une paix intérieure ? Le temps, nous en disposons. Nous ne savons pas l'utiliser. » (Thich Nhat Hanh\*\*\*)

Enfin nous sommes victimes d'émotions illusives :

*« Nous surestimons la beauté ou la valeur de tout ce qui nous attire, perdant de vue sa véritable nature. Nous oublions que cet objet de notre désir, que ce soit une personne ou une chose, se modifie à chaque instant, exactement comme nous-mêmes.*

[ ... ]

*Quelquefois nous blâmons sans raison l'objet: "Si seulement elle était plus jolie", ou "Si seulement elle me considérait mieux", ou "Si seulement cette voiture était plus rapide ou plus neuve !" Ce sont des considérations dualistes qui nous font souffrir. Nous cherchons une autre femme, un autre mari ou une autre voiture, pour investir dans ce nouvel objet des espoirs aussi irréalistes que ceux que nous avons placés dans ce que nous abandonnons maintenant. »* (Lama Thubten Yeshe\*\*\*\*)

\* *La Force du bouddhisme*, Éd. Pocket, 1996, p. 33.

\*\* Sous d'autres noms nous trouvons ici les cinq agrégats (voir page 18).

\*\*\* Dans la revue *L'Actualité religieuse*, 15 juin 1996.

\*\*\*\* Dans la revue *Dharma*, n° 11, « L'Alchimie des émotions », mai-août 1991.

## L'existence est impermanence, souffrance et non-soi

La première tâche est d'étendre son attention pour améliorer la perception que l'on a du monde et de soi-même. Ainsi le cosmos, les vagues de la mer, les sociétés, les animaux, les plantes, la vie des hommes et leurs pensées obéissent à la même loi d'impermanence : tout naît et disparaît et renaît sous une autre forme. La totalité de l'univers est une mer immense: pendant que nos galaxies vivent, d'autres finissent de mourir et d'autres encore se préparent à naître.



Temple de la Retraite inspirée, Hangzhou (Chine).

La représentation de ce bouddha répond à un code esthétique très précis (voir p. 10). Mais l'essentiel est la sérénité qui se dégage de cette représentation.

Voilà une première approche de ce que les bouddhistes appellent la « vision pénétrante ». Elle est caractérisée par trois signes distinctifs : l'existence est impermanence (*anitya*), l'existence est souffrance (*dukkha*), l'existence est non-soi (*anâtman*). Non-soi signifie « dépourvu d'existence indépendante », car rien ni personne n'est autonome, tout dépend de tout !

## Le moi en jeune singe

Qui suis-je ? Un ensemble de cinq agrégats disent les bouddhistes. Un agrégat (*skandha* en sanskrit) est une combinaison d'éléments. Pour expliquer cette notion difficile Chôgyam Trungpa\*, lama tibétain, compare le moi à un jeune singe devenu fou qui, à la suite d'une erreur de perception, ne voit plus la jungle comme un espace de liberté.

### Les cinq agrégats

Il se croit enfermé dans une maison vide munie de six ouvertures. Traduction : ces ouvertures symbolisent les cinq sens, plus le mental que le bouddhisme compte comme sixième sens. Le singe commence à s'agiter. Bientôt il croit que le mur est solide. Pire même, il s'imagine qu'il en a toujours été ainsi. Et il se voit bel et bien emprisonné. Traduction : il représente l'homme enfermé **dans son propre corps**, il ressent sa **corporéité** (premier agrégat).

Il se déplace, touche les murs, vérifie qu'ils sont bien solides. Traduction : l'homme éprouve des **sensations** (deuxième agrégat).

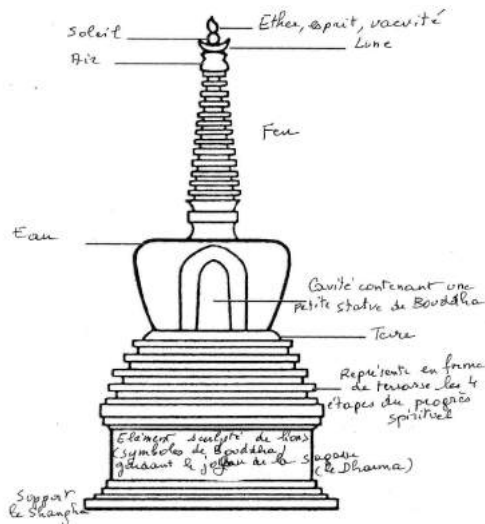
Familiarisé avec la maison, il aime bien tel endroit, tel autre l'effraie et tel autre encore le laisse indifférent. Traduction : l'homme éprouve des **perceptions** (troisième agrégat).

Le singe se met à étiqueter ses perceptions en désir, colère et indifférence. Il recherche ce qui lui fait plaisir, il fuit ce qu'il n'aime pas, et il ne cherche même pas à connaître ce qu'il a jugé inintéressant. « J'aime », « je n'aime pas », « ça ne m'intéresse pas », sont les trois réactions de base. Traduction : l'homme étiquette ses perceptions en **concepts-étiquettes** (quatrième agrégat) : amour possessif, aversion haineuse, ignorance stupide.

Enfin le singe prend conscience de lui-même, comme séparé de la maison et de tout ce qui l'entoure. Traduction : l'homme atteint le stade de la **conscience** (cinquième agrégat).

## Les trois poisons : désir, colère, ignorance

Le singe croit avoir atteint quelque chose de stable. Traduction : l'homme a confiance en lui-même, en son moi qui est fait de ces cinq agrégats. Comme Descartes il dirait volontiers : « *Je pense donc je suis.* » Et il aime bien cette idée qui le rassure.



Ce diagramme explique les caractéristiques de tous les chörten.

Le chörten est un monument funéraire édifié sur les restes du Bouddha ou d'une autre sainte personnalité.

Ce ne sont pas les reliques que l'on vénère. Le chörten sert à la concentration et symbolise l'Illumination. On le contourne toujours dans le sens des aiguilles d'un montre.

Il est construit sur les quatre éléments - terre, eau, feu, air - mais d'autres éléments interviennent : 4 marches puis 10 puis 13 parasols correspondant aux qualités nécessaires à l'Éveil et à la diffusion du Dharma.

Le malheureux ne sait pas que le **désir**, la **colère** et l'**ignorance**\*\* sont les trois poisons fondamentaux constituant moyeu\*\*\* de la roue de la Vie. Dans la symbolique tibétain ils sont figurés par trois animaux qui se mordent la queue : le coq rouge (la possessivité), un serpent vert (l'aversion) et un sanglier noir (l'ignorance).

Traduction : l'homme met en route ses propres malheurs

à partir de ces trois « passions » fondamentales. Mais il ne le sait pas.

## Les six mondes (loka)

Il ne sait pas qu'il vagabonde déjà à travers les hallucinations des six mondes qu'il va parcourir l'un après l'autre.

Pour l'instant le singe (c'est-à-dire l'homme) est heureux : bonne santé, bonne situation, petite amie. Il est dans le **monde des dieux heureux (Devas)**. Mais cela ne dure pas.

Il croit son bonheur menacé par les maladies, le chômage, l'infidélité. Devenu inquiet, il entre dans le **monde des titans, des dieux jaloux (Asura)**, toujours en lutte contre les dieux heureux. Tout cela le fatigue, le fait souffrir. Il décide de lâcher prise.

Et il passe dans le **monde des hommes**, celui des occupations ordinaires, fait de petites joies, de petites peines. Il va peut-être pouvoir penser enfin à lui. Mais bientôt certaines occupations lui paraissent plus intéressantes que d'autres. Il est égoïste et ne sait gérer ni sa vie, ni son argent, ni ses opinions.

Il est passé, sans le savoir, sans le vouloir, dans le **monde animal**, le monde instinctif. Admettons que le singe perde tout son argent au tiercé. Il continue à jouer, d'une manière instinctive, animale en somme. Sa passion en fait un inadapté. Il perd son emploi et sa petite amie, se met à boire, touche un peu à la drogue, éprouve une terrible nostalgie de ce qu'il était. Il est dans le **monde des fantômes affamés (Preta)**.

Il sombre alors dans le désespoir total. Il lui semble qu'il n'en sortira jamais. Il est torturé par des hallucinations. Il est passé dans le **monde infernal**, celui des démons. Mais il en sortira : l'enfer n'est pas éternel chez les bouddhistes.

Ce cheminement est la description d'une **vie**. C'est aussi la description bouddhiste d'une **journée** humaine qui passe très rapidement par des phases d'exaltation et d'abattement. L'exaltation ne dure pas, l'abattement non plus. Il suffit d'y prêter attention pour vivre plus lucidement.



*Démon au monastère de Tashiding, Sikkim (Inde).*

*Temple de l'Émeraude, Bangkok (Thaïlande),  
Ces démons soutiennent le temple et le protègent  
d'autres démons maléfiques.*



\* Dans son ouvrage *Pratique de la voie tibétaine*, Points-Sagesses n ° 2, Éd. Le Seuil, 1976, pp. 135- 155.

\*\* Ou encore « amour », «haine », «indifférence ». Les trois termes peuvent changer en fonction des contextes, mais on retrouve toujours les mêmes notions : positif, négatif, neutre.

\*\*\* Moyeu : centre de la roue, autour duquel elle tourne.

## Le karma et la réincarnation

*La roue de la Vie est une représentation symbolique des hauts et des bas de la ronde des morts et des renaissances et de ses modalités.*

*Au centre de la roue de la Vie, les trois poisons de l'esprit (désir, colère, ignorance).*

*De cette figure centrale part un anneau indiquant les tribulations cycliques des êtres. Sur la partie droite, en noir, ceux qui sont engloutis dans les ténèbres.*

*Sur la partie blanche, ceux qui s'élèvent vers la Lumière. Ensuite, la roue est délimitée par cinq ou six rayons représentant les domaines de l'existence. Sur le pourtour figurent les douze facteurs interdépendants.*

*Le seigneur de la Mort est représenté par le monstre qui tient la roue de la Vie dans sa gueule et ses griffes. Dans le ciel, un Bouddha désignant du doigt la Lune montre le chemin de la délivrance.*

### Le karma, la vie, la mort

Karma est un mot sanskrit qui signifie « action ». Dans l'hindouisme ancien, il désigne l'enchaînement implacable des causes et des conséquences. Aucune place pour la liberté humaine, à moins de payer des sacrifices. Au contraire, pour le bouddhisme, le karma dépend de la lucidité et de la volonté de l'individu. Celui-ci en est le premier responsable. L'important ce n'est pas ce qu'on a été, mais ce que l'on va faire de ce que l'on est actuellement. La vie est le produit d'une incarnation passée et la préparation d'une incarnation future.

La mort est un simple passage entre deux incarnations, passage déjà souvent vécu mais dont l'être humain ne se souvient plus. La vie et la mort sont liées l'une à l'autre par l'interdépendance de tous les éléments, puisque rien ni personne n'est autonome.

### Les douze facteurs interdépendants

Tout se tient. Tout est interdépendant. Le bouddhisme a une vision globale de l'interdépendance très déroutante pour un esprit occidental. Il l'exprime sous la forme des douze facteurs interdépendants ou productions conditionnées. Au Tibet, on les retrouve d'une manière imagée sur le pourtour de la roue de la Vie :

- Un aveugle avance à tâtons. C'est notre état ordinaire. L'**ignorance** de la véritable nature de l'esprit est le point de départ de toutes les illusions et de tous les problèmes\*.

- Un potier au travail façonne l'argile. L'argile, c'est notre personnalité mais on ne sait pas qui est le potier ! Notre *karma* a provoqué un **conditionnement**. Les projections mentales sont façonnées par des tendances dynamiques inscrites dans les couches les plus profondes de la personnalité, l'inconscient\*\*.

- Un singe agité représente la **conscience ordinaire**, qui sépare « je » et les autres, alors que nous sommes constamment liés les uns aux autres.

- Deux hommes (le nom et la forme) sont dans un bateau (la conscience ego). Les êtres humains se servent des **noms** et des **formes** pour mettre des étiquettes sur la réalité, au lieu de la vivre directement et intuitivement.

*Divinité redoutable du bouddhisme tibétain. Elle symbolise la destruction des obstacles à la libération.*



- Une maison à six fenêtres représente la conscience et les **six domaines** dans lesquelles travaille la conscience pour percevoir la réalité : les cinq sens (vue, ouïe, goût, odorat, toucher) auxquels les bouddhistes ajoutent le mental, la pensée.
- Un homme et une femme sont enlacés. Nous aussi, nous sommes « enlacés » à la réalité que nous percevons : le sujet est en **contact** avec l'objet grâce aux cinq sens plus le mental.
- Un homme reçoit une flèche dans chaque œil: c'est la réalité qui l'aveugle par la sensation.
- Quelqu'un boit : la soif créée par la sensation entraîne soit le désir de l'objet, soit son rejet, soit l'indifférence. C'est la perception.
- Un homme prend un fruit dans un arbre : c'est la saisie de l'objet par le sujet qui le désire.
- Une femme enceinte représente le devenir, car la saisie laisse dans l'esprit une empreinte, une sorte d'embryon, qui va grandir.
- La femme accouche : c'est la naissance d'un enfant ou d'une nouvelle pensée ou d'un changement d'existence (heureux ou malheureux).
- Un croque-mort emporte un cadavre. Rien ne dure, tout flétrit, vieillit puis meurt : ce sont la vieillesse et la mort\*\*\*\*.

Les douze facteurs sont quelquefois présentés dans un ordre différent. Peu importe puisque tout se tient. Le plus important c'est la compréhension de l'interdépendance des phénomènes entre eux. Même si nous ne la voyons pas, elle existe affirme le bouddhisme, et il invite à l'imaginer en allant le plus loin possible dans la déduction\*\*\*\*.

\* Ce qui peut paraître contradictoire avec ce qui est dit plus haut sur le désir comme origine de la souffrance. Mais désir, haine et ignorance sont profondément liés dans le bouddhisme.

\*\* Hindouisme et bouddhisme ont étudié depuis des siècles des notions comme l'inconscient, découvert en Occident par Freud au début du siècle.

\*\*\* D'après le lama Denis Teundroup dans la revue *Dharma*, n° 10, « Les Fondements du bouddhisme », janvier-avril 1991.

\*\*\*\* Application rapide : je dois faire un tout petit travail, dont à la limite je pourrais me dispenser. Je vais imaginer toute la suite d'effets en cascade qui rendront ce travail utile pour de multiples personnes, même si je ne les connais pas.

## La destinée après la mort

Pour le bouddhisme, il n'y a pas de limite définie entre des états de conscience différents. On passe constamment d'un état à l'autre. Ces passages, ou états intermédiaires, sont appelés *bardo* dans le bouddhisme tibétain, qui en distingue six.

Les trois premiers relèvent d'une phase de flottement dans la vie présente (*bardo* de la naissance, des rêves et de la méditation). Les trois autres englobent le processus entre deux naissances (*bardo* du devenir)\*.

Au moment du dernier soupir, l'« âme »\*\* s'échappe du corps. Où va-t-elle ? Les bouddhistes tibétains énoncent sept possibilités.

La première, la plus belle, la plus rare, est d'atteindre la **Claire Lumière** où l'on rejoint les Bouddhas. C'est, si l'on veut, le paradis des chrétiens, à ceci près qu'il n'y a pas de Dieu et que la fusion de tous ces êtres est totale et définitive dans la Claire Lumière. Son accession est réservée à des « âmes » tellement pures qu'elles n'ont plus de *karma* et on atteint l'Éveil.

Restent les six autres possibilités qui ne sont pas éternelles :

- rejoindre le monde des **dieux** pour les « âmes » qui ont accumulé beaucoup de bonnes actions ;
- rejoindre le monde des **titans** ou des dieux jaloux pour celles qui ont un désir violent d'atteindre le monde des dieux ;

- rejoindre le monde des **hommes** pour les « âmes » qui le méritent ; ce monde est le seul d'où l'on puisse rejoindre directement la Claire Lumière - même les « âmes » qui vivent dans le monde des dieux sont obligées de repasser par le monde des hommes pour avoir une chance d'y parvenir ;
- rejoindre le monde des **animaux** pour les « âmes » ayant vécu comme des bêtes ;
- rejoindre le monde des **esprits affamés**, pour celles dominées par des envies qu'elles n'ont pu satisfaire ; les bouddhistes croient aux fantômes et pensent qu'il s'agit de *Preta*, d'âmes en peine en quelque sorte ;
- rejoindre le monde des **démons** pour les « âmes » des grands criminels ; c'est l'enfer bouddhiste, comparable à l'enfer chrétien, mais il n'est pas éternel même s'il peut durer très longtemps.



*la déesse Kuan Yin, déesse de l'amour et de la compassion est ici représentée sous la forme d'une sirène.  
Elle tient une fleur de lotus, symbole de l'éveil et de la pureté.*

### Trois remarques

- C est le karma, ou si l'on veut le poids des péchés et des bonnes actions, qui oriente l'« âme » vers sa destinée. il n'y a pas de Dieu pour la juger : le *karma* se conduit, dans l'état humain, grâce à l'attention et à la lucidité. Certains bouddhistes disent même que quelqu'un qui est en enfer et qui comprend vraiment pourquoi il y est en sort immédiatement.
- Les six mondes ont déjà été décrits pour caractériser les différents états de l'« âme » (voir « Le moi en jeune singe », page 18). Pour les bouddhistes on vit et on meurt constamment. On passe donc, à plusieurs niveaux, d'un monde à l'autre.
- Il ne faut pas confondre les six *bardo* et les six mondes. Les *bardo* sont des passages d'un monde à un autre, tandis que les mondes sont des lieux de séjour, des états de conscience ou de vie qui vont rester stables le temps d'une existence ... ou le temps d'un soupir.

\* L'idéal, pour le bouddhisme, serait de vivre ces six passages en pleine conscience, par exemple rêver en restant lucide.

\*\* Pour les bouddhistes, le terme d'« âme » n'est pas adéquat pour désigner la partie de la personnalité qui survit après la mort, mais il est commode pour fournir une explication à peu près claire. En effet, l'un de ses disciples demanda au Bouddha: « Est-ce qu'après la mort nous serons conscients ou inconscients ? » Il répondit : « Ni l'un, ni l'autre. »

## Le voyage après la mort

Pour les bouddhistes tibétains, le voyage dans ce *bardo* dure quarante-neuf jours. Il est très éprouvant, car le défunt s'effraie de visions épouvantables qui sont simplement ses propres projections mentales.

S'il a pu pendant sa vie bénéficier d'une bonne formation à la méditation, il peut espérer les dominer.

Les lamas vont tenter d'aider le défunt. D'abord en lui apprenant qu'il est vraiment mort, car il ne s'en est pas encore rendu compte, surtout si le décès a été brutal. Au besoin on lui fait peur et on le chasse pour qu'il s'éloigne\*. En même temps, un lama lit à l'oreille du défunt, en principe jour après jour, le *Livre tibétain des morts* (*Bardo Thödol* : littéralement « libération de l'état intermédiaire ») pour lui indiquer les obstacles qu'il va rencontrer, les figures monstrueuses qu'il va affronter\*\* et le moyen d'avancer pour obtenir une bonne réincarnation humaine. Celle-ci se produit quand l'« âme » errante profite de l'union d'un couple pour renaître dans l'enfant conçu.

Une dernière recommandation du *Livre des morts* met l'« âme » en garde contre elle-même. Si elle s'incarne dans un homme elle risque d'être amoureuse de sa mère et jalouse de son père Si elle s'incarne dans une femme, elle court le risque inverse elle sera amoureuse de son père et jalouse de sa mère\*\*\*.

### La réincarnation de ceux qui s'aiment

Le Bouddha déclare : « *Si, ô laïcs, un mari et une femme désirent se voir mutuellement dans l'existence présente et se voir encore mutuellement dans la vie future, et si tous les deux ont vraiment la même foi, la même moralité, la même générosité, la même sagesse, ils se voient mutuellement dans l'existence présente et ils se verront encore mutuellement dans la vie future. [ ... ] Ayant tous les deux mis ici bas la doctrine en pratique et vécu avec une égale vertu, joyeux ils se réjouissent dans le monde des dieux, eux qui aiment les plaisirs des sens.* » (Anguttaranikâya, cité par André Bareau\*\*\*\*.)

Alexandra David-Neel et son fils adoptif le lama Yongden ont écrit sur ce sujet un roman tibétain remarquable, *Le Lama aux cinq sagesse* (Éd. Pocket, 1982).

\* L'« âme » du mort reste à rôder, parce qu'il ne sait pas qu'il est mort. Ainsi, les accidentés de la route demeurent quelquefois trois jours autour de la carcasse du véhicule avant de se décider à s'éloigner. Lire sur cette question le témoignage de George Ritchie, *Retour de l'au-delà* (1978), réédité chez Laffont en 1986.

\*\* Tout cela semblait très fantaisiste jusqu'au jour où, vers 1975, on s'est intéressé aux visions des personnes qui reprenaient conscience après un coma. Lire à ce sujet de Patrice Van Eersel *La Source noire, révélations aux portes de la mort* (Le Livre de Poche n° 6358, LGF, 1987) : une bonne synthèse des recherches en cours. Les mêmes recherches sont évoquées dans un roman de science-fiction de Bernard Werber, *Les Thanatonautes* (Le Livre de Poche n° 13922, LGF, 1996).

\*\*\* C'est le complexe d'Œdipe découvert par Freud au début du XX<sup>e</sup> siècle. Le *Bardo Thödol* date du XIV<sup>e</sup> siècle, mais il reprend une analyse bouddhiste du IV<sup>e</sup> siècle (voir J.-P. Schnetzler, *De la mort à la vie*, Éd. Dervy, 1995, p. 165).

\*\*\*\* *En suivant Bouddha*, Éd. Philippe Lebaud, 1985, pp. 203-204.

## Réincarnation et renaissance

Les bouddhistes tibétains distinguent la réincarnation et la renaissance. Dans la réincarnation, l'« âme » est dirigée mécaniquement par son karma, quand elle n'a jamais médité et qu'elle n'est donc pas préparée à se conduire après la mort. La renaissance au contraire est le fait de pouvoir orienter et conduire cette réincarnation. C'est le cas des *tulku* (« corps de transformation »), grands lamas qui ont presque totalement brisé le lien karmique et qui décident par compassion de renaître afin d'aider l'humanité à se libérer. Dans le *bardo* de la mort, leur esprit vit l'état de *bodhisattva* (« être éveillé ») et attend le couple et le moment favorables pour renaître. Il a gardé juste un peu de karma pour revenir. Par ailleurs, l'« âme » d'un *tulku* peut à sa mort « éclater » en plusieurs personnalités qui vont renaître indépendamment les unes des autres mais unies par des liens mystérieux. C'est le thème du film *Little Buddha* de Bertolucci qui s'appuie sur une histoire présentée comme véridique par les bouddhistes.

Les *tulku* (comme le Dalai-Lama) reçoivent une éducation soignée. Les *tulku* modernes ne restent pas forcément moines : il leur arrive de s'installer en Occident et de choisir une autre activité\*.



### Humour tibétain

« Drukpa Kunley\*\* était un moine errant qui vivait au XVI<sup>e</sup> siècle. Se promenant dans la campagne il remarque un âne et une ânesse en train de folâtrer. Et en même temps, par son don de double vue, il voit un lama qui va mourir dans un château pas très loin de là. Il se précipite alors sur une bergère et tente de la violer. Comme elle est jeune et vigoureuse et que Drukpa Kunley est vieux et faible, elle lui échappe facilement et retourne en pleurs à la maison. Sa mère la console. Mais elle ajoute: "Drukpa Kunley devait avoir ses raisons. Retourne et fait ce qu'il te dira." La bergère revient et Drukpa Kunley lui explique : "C'est trop tard. Le lama est mort. C'était un *tulku* qui n'a pas respecté ses vœux. Il est mort en état d'impiété. Et son âme a rejoint l'âne et l'ânesse que tu vois là. En essayant de te violer je voulais lui donner une chance de retrouver une incarnation humaine. Mais j'ai échoué. Dans la prochaine vie ce sera un âne.\*\*\* »



*Temple au Tibet*

\* Lire à ce sujet de Vicky Mackenzie, *Enfants de la réincarnation, aujourd'hui des lamas tibétains se réincarnent en Occident*, Éd. Robert Laffont, 1996.

\*\* Drukpa Kunley est un personnage historique qui est le contemporain de Rabelais et qui lui ressemblait beaucoup par son humour, son audace et ses critiques virulentes du clergé. Voir *Le Fou divin, Drukpa Kunley, yogi tantrique tibétain du XVI<sup>e</sup> siècle*, Coll. « Spiritualités vivantes », Éd. Albin Michel, 1982. L'histoire racontée a été recueillie par Alexandra David-Neel.

\*\*\* Alexandra David-Neel, *Mystiques et Magiciens du Tibet*, Éd. Pocket, 1980.

# La Voie et les Véhicules

## La Voie ou le Sentier du Milieu le Noble Octuple Sentier

Échapper à *dukkha*, échapper aux trois poisons ne sont pas une mince affaire. On y parvient par le Sentier du Milieu qui évite deux extrêmes : la poursuite du bonheur dans la soumission aux sens et le recours à la mortification. On raconte que le Bouddha comprit cette vérité en voyant un joueur de cithare indienne : la corde résonnait harmonieusement quand elle était correctement tendue, ni trop, ni pas assez.

Le Bouddha divisa ce sentier en huit branches, d'où le nom de « Noble Octuple Sentier », regroupées en trois parties : sagesse, morale et discipline mentale.

La **sagesse** comporte la **pensée juste** (détachement sans égoïsme, amour du prochain, non-violence) et la **compréhension juste** (pénétration de la véritable nature des choses).

La **morale** comporte la **parole juste** (ne pas mentir), l'**action juste** (ne pas tuer un être vivant humain ou animal, ne pas voler, ne pas avoir de relations sexuelles illégitimes, ne pas boire d'alcool ou se droguer), et enfin un **métier juste** (qui ne permet que des actions justes : ne peut être soldat ou commerçant en alcool par exemple).

On retrouve là les fondements d'une morale laïque mais avec des aspects contradictoires : si le bouddhiste n'est pas soldat, comment peut-il défendre son pays par la seule non-violence ?

La **discipline mentale** comporte l'**effort juste** (par la volonté et l'aide du *Sangha*, la communauté), l'**attention juste** (aux productions mentales de son esprit pour éliminer celles qui sont nocives, notamment les trois poisons) et la **concentration** juste (par la méditation).

## Les trois véhicules

Il faut un véhicule pour circuler sur une voie ! Historiquement, le bouddhisme s'est divisé en trois véhicules\*, c'est-à-dire en trois écoles principales :

- Le *Theravâda*\*\* , l'école des Anciens ou « Petit Véhicule », est l'école la plus proche du bouddhisme primitif, la plus simple, la plus rationnelle. « Petit Véhicule » est un terme péjoratif, de moins en moins employé. Il signifie que le pratiquant cherche uniquement son propre salut (comme dans un véhicule à une seule place).

- Le *Mahâyâna* (fin du I<sup>o</sup> siècle avant notre ère), le « Grand Véhicule », estime qu'on ne se sauve pas seul. Il propose l'idéal du bodhisattva, cet être qui pourrait se libérer mais renaît volontairement pour sauver l'humanité. Le zen japonais fait partie du Grand Véhicule.

- Le *Vajrayâna* (III<sup>o</sup>-XVII<sup>o</sup> siècle, apogée au VII<sup>e</sup> siècle, époque à laquelle il fut introduit au Tibet), le « Véhicule de Diamant » ou « de la Foudre », propre à l'univers tibétain. C'est un sous-ensemble du Grand Véhicule. Le Véhicule de Diamant est lui-même divisé en au moins quatre écoles. On les distingue globalement en Occident par la couleur de leurs coiffures : les *Gelukpa* (la tradition des grands monastères, celle des dalaï-lamas) portent des bonnets jaunes, toutes les autres traditions portent des bonnets rouges. Le Véhicule de Diamant aime les longs offices, les cérémonies fastueuses aux rituels complexes et au symbolisme étrange.

\* D'après Jean-Pierre Schnetzler, *La Méditation bouddhique*, Coll. « Spiritualités vivantes », n° 118, Éd. Albin Michel, 1994, pp. 44-45.

\*\* L'école du *Theravâda* appartient historiquement au bouddhisme du Petit Véhicule (*Hīnayāna*) qui compta de nombreuses sectes, mais seul subsiste aujourd'hui le *Theravâda* -. Ainsi, les deux termes sont-ils de nos jours presque synonymes.

## Une évolution complexe

Les premiers textes bouddhistes ont été rédigés en dialecte pali puis en sanskrit. Ensuite difficilement en chinois, car la mentalité et la culture chinoises sont bien différentes de l'univers hindou. Il existait en Chine une tradition du *Tao* (« Voie ») fondée par Lao Tseu et dont le concept central, le *Tao* est très proche de la vacuité (« *Le Tao qu'on peut nommer n'est pas le Tao* »). Les textes bouddhistes ont donc été traduits en chinois avec les idéogrammes familiers aux taoïstes.

En même temps (VI<sup>e</sup> siècle), Bodhidharma - moine bouddhiste indien venu prêcher en Chine - enseignait la méditation assise silencieuse et les arts martiaux. Ainsi naquit le bouddhisme *Tch'an*, passé totalement intact au Japon sous le nom du bouddhisme *zen* (« méditation »), d'où la traduction des textes chinois en japonais.



Pendant ce temps, en Inde, le bouddhisme s'était imprégné du tantrisme (forme de l'hindouisme exprimée dans les *tantra* « livres sacrés »). Ce tantrisme bouddhiste prit pied au Tibet et récupéra le chamanisme de la religion *Bön*, essentiellement magique. Le bouddhisme développa un alphabet tibétain puis traduisit en tibétain les textes bouddhistes venus du sanskrit et du chinois, créant cette voie si originale qu'est le *Vajrayâna*.

Les bouddhistes indiens, qui avaient dû se convertir à l'islam ou s'exiler ont transmis leur doctrine au Sri Lanka (qui maintient intacte la tradition du *Theravâda*), en Corée, au Cambodge, au Viêt-Nam ( où le *Theravâda* se mêle au *Mahâyâna*). Chaque pays a ainsi créé une tradition bouddhiste originale.

*Impression de drapeaux de prières et de feuilles de prières au nouveau monastère de Rumtek, Sikkim (Inde).*

### Tantrisme et *Kâma-sûtra*

Le tantrisme (« tissu, relation, ensemble ») est un ensemble d'écoles indiennes qui entre autres travaillent la transmutation des émotions et des énergies sexuelles. L'ouvrage tantrique hindou le plus célèbre est le *Kâma-sûtra* (« aphorismes sur le plaisir charnel »), ouvrage conçu par Vâtsyâyana (IV<sup>e</sup> siècle) « dans la chasteté et le recueillement le plus profond. » Il apprend à unir en les dominant les principes masculin et féminin\*.

\* Consulter, de Agnès et Jean-Marie Delacroix, Le Bouddha (Coll. Essentiels) Ed. B. Morisset, 1995, 62 pages ; rapide et bonne présentation de la question dans une perspective accessible aux Occidentaux.

## Les Écritures peuvent se tromper

Le Bouddha n'était qu'un homme. Un proverbe zen affirme : « Si tu rencontres le Bouddha, tue-le », car en le vénérant on pourrait oublier que l'essentiel c'est sa propre « bouddhité » qu'il convient d' « éveiller ».

Le Dalai-Lama écrit de son côté: « Si la science montre que les Écritures se trompent, il faut changer les Écritures.[ ... ] Tout comme l'essence des êtres, leur stabilité est une illusion.

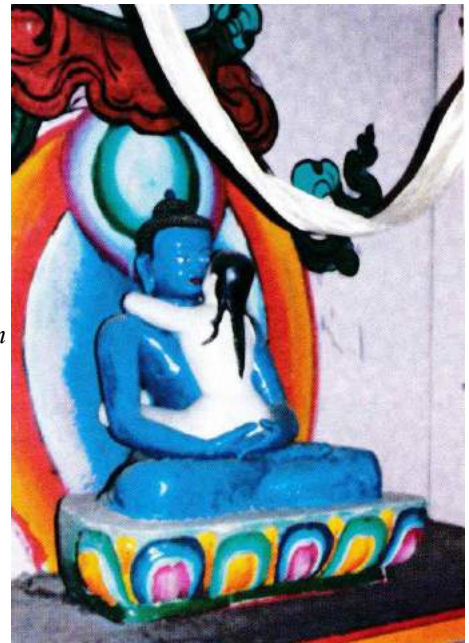
[ ... ] Le monde va. Rien de fixe, rien de permanent ne demeure. Les Écritures, même vénérables et sacrées, sont relatives et impermanentes, comme toutes choses. » Toutefois, il ne faut pas rejeter la tradition sans l'avoir soigneusement examinée (toujours l'**attention** !) « Réfléchir à partir d'un ancien point de vue peut nous aider. Outre l'expérience, cela donne une doctrine et une distance\*\*.

»



feuilles des livres de prières séchant sur leur bois.

le « couple » (union des contraires), monastère de Sanga Choling, Sikkim (Inde).



\*\* La Force du bouddhisme, Éd. Pocket, 1996, pp. 47 et 49.

# L'Éveil et le nirvâna

## Éveil = Illumination = *satori*

Pour le bouddhisme, la vie courante est un sommeil duquel on peut s'éveiller pour accéder à la vraie vie. Il enseigne que l'on peut comprendre enfin la réalité des choses : on voit la même réalité mais d'une manière différente.

C'est à la fois prodigieux et très simple : la vague découvre simplement qu'elle appartient à l'eau de l'océan ; le méditant découvre simplement qu'il se confond totalement avec l'univers. C'est l'Éveil, l'Illumination, le *satori* en japonais.

### Satori dans le zen rinzai\*

Voici le témoignage d'un pratiquant japonais. Il revient d'une journée de méditation dans un monastère. Dans le train, il est frappé puis obsédé par une phrase de maître Dogen (XIII<sup>e</sup> siècle) : « *Il m'apparut clairement que l'Esprit n'est pas autre chose que les montagnes, les rivières, la terre tout entière, le soleil, la lune et les étoiles.* » Il ne cesse d'y penser tout le reste de l'après-midi et de la soirée : « *À minuit, je me réveillai brusquement. Dans mon esprit d'abord embrumé, la phrase de Dogen surgit soudain. Je la répétais et, subitement, j'eus l'impression d'être frappé par un éclair. L'instant d'après, le ciel et la terre disparurent et une énorme vague de ravissement s'éleva en moi, un véritable ouragan de joie, et je fus saisi d'un rire incontrôlable en disant tout haut : "Ha, ha, ha, ha ! Il n'y a là aucun raisonnement !" Le ciel vide éclata en deux et, ouvrant son énorme bouche, se mit à rire sauvagement : "Ha, ha, ha !" Plus tard, un membre de ma famille me dit que mon rire avait eu quelque chose d'inhumain\*\*.* »



*C'est sous un figuier que le prince Siddhartha atteint l'Éveil.  
Détail d'une décoration de temple à Vientiane, Laos.*

\* Dans le zen, on distingue deux écoles : le zen soto (le plus connu en Occident) et le zen rinzai.

\*\* Philipp Kapleau, *Les Trois Piliers du zen*, Éd. Stock. 1972. pp. 214- 215.

## Le nirvâna



Le *nirvâna* est l'état d'esprit que le pratiquant atteint après l'Illumination. *Nirvâna* est un mot sanskrit qui signifie « extinction », au sens où une flamme s'éteindrait faute de combustible. C'est la « cessation de *dukkha* [la souffrance] », expliquait le Bouddha, c'est-à-dire l'extinction du désir, de la haine et de l'indifférence. Attention, le *nirvanâ* est l'état de l'extinction du désir, pas le résultat. S'il en était le résultat, il serait l'effet d'une cause et appartiendrait encore au *karma* et aux douze facteurs interdépendants.

*Autel d'une pagode vietnamienne.*

*On remarque les nombreuses statuettes qui représentent soit un état de la vie du Bouddha, soit une vertu à développer.*

## L'humour comme Illumination

Le Dalai-Lama dit en riant que rire est son principal loisir. L'humour est un moment d'éveil ainsi que l'explique Chögyam Trungpa : « Le sens de l'humour signifie que l'on voit les deux pôles d'une situation tels qu'ils sont, comme en une vue aérienne. Il y a le bien et il y a le mal et on voit les deux dans une vue panoramique comme d'en haut. [ ... ] Il semble que le sens de l'humour provienne de la joie rayonnante, qui pénètre tout, qui a tout l'espace pour se déployer en une situation complète, parce qu'elle n'est pas engagée dans la guerre entre "ceci" et "cela"\*. »

### **Bodhidharma**

Le jouet japonais le plus populaire est une poupée sans jambes qui représente un barbu aux gros yeux globuleux, vêtu d'une robe rouge et d'une capuche. La base lestée de plomb le fait revenir toujours à la verticale, dans la posture droite, la posture de zazen (méditation assise). Ce personnage est Bodhidharma, qui introduisit le bouddhisme d'Inde en Chine au VI<sup>e</sup> siècle de notre ère.

Il est célèbre pour avoir médité au monastère de Shao-lin dans les monts Song, face à un mur, pendant neuf ans. Il reste pour les bouddhistes un modèle en matière de méditation, de posture et de volonté. On lui attribue l'invention du kung-fu qui permet de se défendre en canalisant les énergies. Puis le kung-fu fut utilisé pour la défense du monastère et des paysans d'alentour. Aujourd'hui, le monastère de Shao-lin a retrouvé tout son éclat comme école de karaté.

L'énergie de Bodhidharma était prodigieuse. On dit donc qu'il médita face au mur jusqu'à ce que ses jambes finissent par se détacher. On dit aussi qu'il s'arracha les cils, parce qu'il s'était surpris à somnoler; à l'endroit où tombèrent les cils jaillirent des buissons de thé - la boisson sacrée du zen. Son successeur, le moine Huike, était de la même trempe : il attendit dans la neige, des jours et des jours, que Bodhidharma veuille bien le remarquer. Et il finit par se couper le bras pour attirer l'attention de son maître.

# La réalité et la vacuité

## Un peu de physique

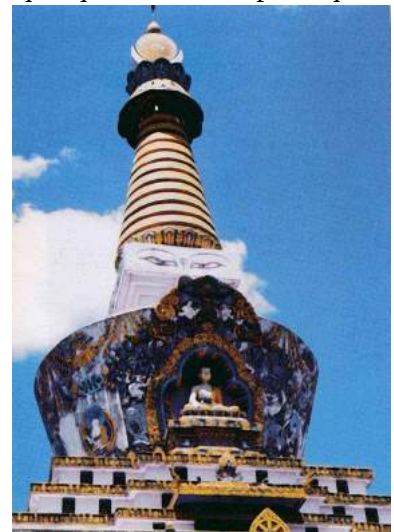
On ne voit pas les infrarouges, on n'entend pas les ultrasons, et pourtant ils existent. L'univers est rempli d'ondes subtiles dont les scientifiques n'ont pas la moindre idée, car elles ne sont pas encore perçues par leurs instruments. Cette idée rationnelle peut évidemment justifier l'irrationnel le plus délirant.

La science moderne sait décomposer les molécules et l'atome. Si, pour représenter l'atome, on donnait au noyau la taille d'un boule de billard, on devrait placer ses électrons à plus d'un kilomètre ! C'est-à-dire qu'un atome est fait essentiellement de vide, quelque soit le corps auquel il appartient, si dur soit-il comme l'acier ! Et les électrons tournent autour du noyau à une vitesse incroyable.

Tout cela est en mouvement, comme tout le reste de l'univers. Voilà pour les bouddhistes une bonne approche de la vacuité : c'est du vide mais ce n'est pas du néant, et une formidable énergie est au travail.

Les hindous, inventeurs des mathématiques et des chiffres arabes, imaginaient la durée du cosmos en *kalpa*. Un *kalpa* correspond à 4 320 000 années humaines. Au terme d'un *kalpa*, tous les êtres sont libérés, c'est le retour au chaos, puis s'amorce un nouveau *kalpa*.

*Dans la plaine de Bagdogra (Bengale ouest, Inde) : le toit d'un monastère surmonté d'un très grand stupa (chörten). Chaque niveau de la construction a un sens (voir page 19).*



Les bouddhistes indiens, eux, ont imaginé des *kalpa* de plusieurs milliards d'années. Certains astronomes modernes ont calculé qu'entre deux big-bang, l'univers dure 83 milliards d'années. Face à cela, l'être humain est peu de chose : tout juste un petit nœud de relations qui disparaît dans l'infini du temps.

## Réalité absolue, réalité relative

*Différentes scènes de la vie de Bouddha.  
Monastère de Xieng Thang à Louang Prabang, ancienne capitale du  
Laos.*

Dans la **réalité absolue**, le moi n'existe pas : il est « sans soi » (*anâtman*), car dépourvu d'existence indépendante. La personnalité humaine est faite de multiples relations : biologiques, psychologiques, familiales, culturelles, sociales ... Si, mentalement, par la méditation, on les enlève les unes après les autres, il ne reste rien. La **réalité absolue** est celle de *shûnyatâ* (c'est-à-dire de la « vacuité ») :

« *La souffrance existe mais personne ne souffre.*

*L'action existe mais personne n'agit.*

*Le nirvâna existe mais personne n'y entre,*

*La Voie existe mais personne n'y chemine. »*

Buddhaghosha (V<sup>e</sup> siècle), *Visuddhi-magga*, « La voie de la purification ».



La **réalité relative** est celle de la vie courante, du *samsâra* c'est-à-dire du cycle des transformations continues quotidiennes et aussi celui des réincarnations\*. Elle est importante et chacun doit développer ses potentialités. Ainsi, parlant de sa propre mission, le Dalai-Lama déclare : « *Si je me dis, avec conviction, que ma tâche est de me mettre au service des êtres pour une période de temps que rien ne peut déterminer, qui peut même ne pas avoir de fin, cela demande une détermination pleine et entière. Sans un ego très fort, cette détermination demeure impossible\*\*.* » L'essentiel pour le bouddhisme est de ne pas être dupe de cette réalité relative.

Ces deux réalités sont vraies en même temps pour le bouddhisme\*\*\*. La vacuité est un état dynamique où toutes les choses communiquent librement entre elles, un univers illimité auquel tous les êtres appartiennent.

\* La réalité relative rejoint le thème de l'impermanence : le cycle d'une vie et celui des réincarnations forment une série sans rupture, mais qui change à chaque instant, puisque rien de permanent ne se transmet d'une réincarnation à l'autre et qu'en plus, au cours d'une même vie, nous sommes nous-mêmes en perpétuel changement.

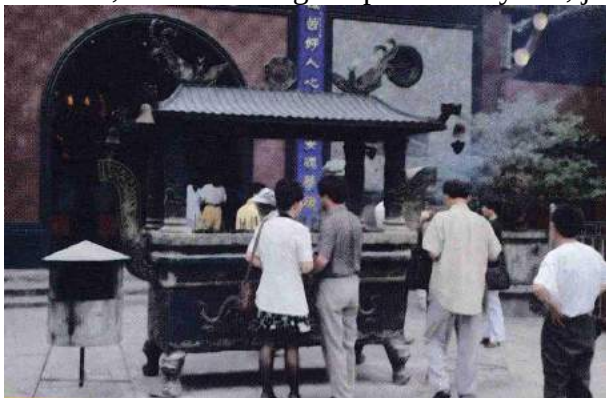
\*\* *La Force du bouddhisme*, Éd. Pocket, 1996, p. 144.

\*\*\* **Vacuité** et **nirvâna** sont la même **réalité absolue** mais considérée sous des angles différents. Même chose pour la **réalité relative** qu'est le **samsâra**. D'où le mot de Dôgen, maître zen du XIII<sup>e</sup> siècle : « *Vous devez comprendre que le samsâra lui-même est le nirvâna et ne peut pas détester l'un comme étant le samsâra, ni désirer l'autre comme étant le nirvâna. C'est alors seulement que vous serez libéré du samsâra.* »

## Dieu, le péché, le mal, l'enfer et le paradis

La notion la plus proche de Dieu dans le bouddhisme est celle de la vacuité : elle est impersonnelle et origine de tout dynamisme. Le Bouddha ne s'est jamais prononcé sur Dieu. Il jugeait cette question inutile à l'Éveil. Un homme blessé par une flèche, expliquait-il, ne s'inquiète pas de l'origine de la flèche mais songe d'abord à l'arracher et à se soigner.

Toutefois, il ne décourageait pas les croyants, jugeant que cette croyance leur était bénéfique.



*Fidèles devant un brûle-encens dans la cour d'un temple bouddhiste à Shangai (Chine).*

Le bouddhisme ne connaît pas le mal mais la souffrance, le *karma* et la responsabilité : « [ ... ] *le juste qui souffre subit le châtiement des fautes et des crimes commis par lui dans ses vies antérieures, mais, en même temps qu'il purge sa peine et épuise peu à peu le calice amer de celle-ci, il prépare sa félicité future en raison de ses vertus présentes. De même, si un pécheur jouit*

*aujourd'hui du bonheur, c'est parce qu'il reçoit la récompense des bienfaits accomplis par lui dans ses existences passées, mais ses vices d'aujourd'hui le feront renaître plus tard dans des conditions pénibles\*.* »



Le bouddhisme connaît le paradis (c'est le monde des dieux) et l'enfer (c'est le monde des démons), mais ils ne sont pas éternels, à l'inverse du paradis et de l'enfer tels que le christianisme ou l'islam l'enseignent. Il en résulte une philosophie de la vie fondée sur l'optimisme, la patience et l'attention, qui peut aussi déboucher sur la résignation, le fatalisme et la passivité. Cela dépend des individus et des groupes humains.

*Temple bouddhiste présentant une divinité courroucée et une divinité apaisée ; toutes deux sont bénéfiques. Shanghai, Chine.*



*Classe de moinillons, niveau primaire, à Kalimpong (Bengale ouest, Inde) dans une salle d'un monastère bouddhiste.*

\* André Bateau, *En suivant Bouddha*, Éd. Philippe Lebaud, 1985, p. 127.

# La compassion et la sagesse

## Les six *pâramitâ* ou perfections

*Pâramitâ* est un mot sanskrit qui se décompose en *param* « autre rive » et *ita* : « arriver ». Il s'agit des vertus qui permettent « d'arriver sur l'autre rive », la rive de l'Éveil, le *nirvâna*, Le Bouddha comparait souvent son enseignement à un radeau qu'un homme est obligé de se confectionner pour traverser un fleuve. Sitôt le fleuve traversé, il l'abandonne. Le bouddhisme distingue six *pâramitâ* :

- la **générosité** qui est liée à la compassion (*karunâ*),
- la **discipline** (que l'on s'impose),
- la **patience**,
- l'**énergie**,
- la **méditation** qui développe les autres *pâramitâ*,
- la **sagesse** (*prajñâ*) : c'est-à-dire la connaissance supérieure qui voit les choses lucidement, telles qu'elles sont. Elle domine les émotions. Cette sagesse affirme : « *Nos ennemis sont nos meilleurs gourous.* » Propos un peu provocateur qui rejoint les paroles de Jésus dans le christianisme : « *Aimez vos ennemis faites du bien à ceux qui vous persécutent.* » « *Si l'on vous frappe sur la joue gauche, tendez la joue droite.* »

## Qu'est-ce que la compassion ?

La compassion bouddhiste (*karunâ*) n'est pas la pitié ou la sensiblerie. C'est une conscience ouverte aux situations, développée par l'entraînement à l'attention. Elle va déclencher la sagesse (*prajñâ*), la connaissance supérieure, pour adopter la solution la plus efficace. Elle permet d'être ouvert aux autres, à ce qu'ils disent, à ce qu'ils font et à ce qu'ils sont. Une personne sage et compatissante agit adroitement et dégage une énorme énergie.

La première compassion est la compassion envers soi-même: « *Une fois que nous nous aimons, nous ne pouvons plus garder cette amitié pour nous ; cela déborde, et nous entrons en relation avec le monde. La compassion devient ainsi le pont qui nous relie au monde extérieur. La confiance en la compassion envers nous-mêmes nous donne l'inspiration pour danser avec la vie, communiquer avec les énergies du monde. [ ... ] La compassion invite automatiquement à entrer en relation avec autrui, parce que nous arrêtons de considérer que les autres nous pompent notre énergie. Ils nous rechargent en énergie, dès lors que dans la relation que nous établissons avec eux, nous reconnaissons notre trésor, notre richesse\*.* »

\* Chégyam Trungpa, *Pratique de la voie tibétaine*, Points-Sagesses n° 2, Éd. Le Seuil, 1976, pp. 103- 105.

## Violence et non-violence

Compassion et sagesse mènent à la non-violence. « Non-violence » est le calque français du mot sanskrit *ahimsâ*, lequel traduit mot à mot signifie le « non-désir de tuer », l'absence de haine, l'apaisement, l'effort pour obtenir la pacification de l'esprit d'une manière individuelle et collective. De nombreux textes bouddhistes étudient la manière d'évacuer la haine et la colère.

Cette non-violence est lucide : « *Embarqué un jour sur un bateau qui traversait un fleuve, et voyant qu'un bandit menaçait la vie des autres passagers, le Bouddha choisit de sacrifier la vie du bandit. Cet exemple venu de très haut est souvent cité. Il est aussi à manipuler avec précaution, car nous savons tous qu'il est facile de traiter quelqu'un de bandit, trouvant ainsi prétexte à le supprimer* ».

Le bouddhisme ne se fait guère d'illusion sur l'agressivité mais il pose comme principe que la vraie nature de l'homme est le désir de paix : « *Des hommes élevés dans un environnement strictement non violent, ont pu devenir les plus affreux des massacreurs. Preuve que l'agressivité la plus insensée continue de vivre au fond de nous-mêmes. Aucun doute là dessus.*

*Mais notre vraie nature est calme. C'est pour cela que Çakya-muni [le Bouddha] nous recommande de chercher très profondément en nous-mêmes : parce que nous y trouverons en définitive le désir de paix\*\*.* »

Au Tibet, le bouddhisme réussit en sept siècles ( du VII<sup>e</sup> au XIV<sup>e</sup> siècle) à transmuter l'énergie guerrière du pays en énergie spirituelle. Au Japon, les moines zen formèrent les samouraïs. Ils leur apprirent à développer et à canaliser leur *ki* (« énergie, concentration »). D'où les arts martiaux\*\*\*. À la limite apprendre à vaincre sans avoir à combattre\*\*\*\*. À la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, maître Rikyu étendit cette recherche à la voie du thé (*Chadô*). Toute la vie quotidienne devenait ainsi objet de méditation. En entrant dans certains dojos ( salles de méditation) zen, les pratiquants peuvent lire sur le sol : « *Regardez où vous mettez les pieds.* »

\* Le Dalai-Lama, *La Force du bouddhisme*, Éd. Pocker, 1996, p. 193.

\*\* Le Dalai-Lama, *La Force du bouddhisme*, Éd. Pocket, 1996.

\*\*\* Voir la BT2 n° 176, *Aïkido*, pour trouver l'immobilité dans Le mouvement, CEL, 1985.

\*\*\*\* Voir *Les Contes des arts martiaux* réunis par Pascal Fauliot et Michel Ramdon, Coll. « Spiritualités vivantes », n° 45, Éd. Albin Michel, 1992.

## La compassion s'étend à tous les êtres vivants

Y compris aux animaux. Voici ce qu'en dit le Dalai-Lama « *La souffrance des animaux est absolument évidente, celle des chèvres et des moutons abattus par le boucher sans qu'ils aient la possibilité de défendre leur vie en est un exemple. Les animaux sont inoffensifs, ils sont totalement démunis, ne possèdent rien que le peu d'eau ou de nourriture qu'on leur donne [ ... ] Ils ne peuvent profiter d'aucune des facilités qui nous sont départies : même les traitements de vétérinaires sont pour notre profit plutôt que pour le leur. Dans le cas d'un accident qui n'arrive pas par sa faute, un humain peut recourir à la loi. L'animal qui aura eu les jambes brisées par un tel accident aura seulement le droit d'être tué. Il n'existe pour lui aucune justice. La vie animale n'est que souffrance\*.* »

Dans tout l'Extrême-Orient, on vénère Kuan-Yin, *bodhisattva* de la compassion. C'est une déesse charmante, bienveillante et riieuse ; paysans et pêcheurs croient à son pouvoir de faire des miracles\*\*. Ici la philosophie devient ouvertement religion.

Le bouddhisme souhaite la libération de tous les êtres vivants dans tous les mondes connus et inconnus car, par le jeu des interactions infinies et éternelles, ces êtres sont nos pères et nos mères.

### **Le ton-glen**

La compassion envers tous les êtres s'exprime dans une méditation tibétaine très particulière, *ton-glen* : « prendre et donner ». On peut la pratiquer n'importe quand, n'importe où, il suffit d'y penser. On utilise la respiration abdominale : on abaisse consciemment le diaphragme à l'inspiration en ouvrant les basses côtes, ce qui conduit à gonfler légèrement le ventre ; à l'expiration, on remonte consciemment le diaphragme et on accompagne la contraction du ventre. Sur l'inspiration, on laisse entrer en soi tout le malheur du monde pour le transmuter en joie sur l'expiration. C'est aussi une bonne technique pour éliminer le stress. Voici la description qu'en donne Sogyal Rinpoché : « *Commencez par vous asseoir et par ramener l'esprit en lui-même. Laissez toutes vos pensées s'apaiser; sans les solliciter ni les suivre. Fermez les yeux si vous le désirez. Lorsque vous vous sentez tout à fait calme et centré, éveillez légèrement votre vigilance et commencez la pratique. [...]* »

*Prenez conscience de votre humeur et de votre état d'esprit. Si vous êtes anxieux, si l'atmosphère est lourde, absorbez alors mentalement - en inspirant - tout ce qui est insalubre et - en expirant - répandez autour de vous calme, clarté et joie, purifiant et assainissant ainsi l'atmosphère et l'environnement de votre esprit.\*\*\* »*



*Bonzes vietnamiens pendant une cérémonie bouddhiste où alterneront chants et méditation.  
Au fond, l'autel avec Bouddha.*

\* Enseignements du quatorzième dalaï-lama, Éd. Albin Michel, p. 72.

\*\* Voir de John Blofeld, *Le Yoga de la compassion, le culte mystique de Kuan-Yin*, Coll. « Spiritualités vivantes », Éd. \*\*

\*\*\* *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, Éd. La Table ronde, 1993, pp. 269-271. Albin Michel, 1982.

# Le bouddhisme et la société



*« Nous devons nous efforcer d'éviter toutes les pressions et anxiétés qui remplissent la vie actuelle. »*

## La société de consommation

Les bouddhistes tibétains estiment que la prospérité des pays développés est due à un karma positif et qu'ils devraient la mettre au service de l'humanité et des pays les plus pauvres. Sinon on court à la catastrophe.

Le moine zen vietnamien Thich Nhat Ranh dit de son côté : *« Dans le contexte de notre société actuelle, vivre simplement signifie rester aussi libre que possible de cette machine économique et sociale si destructive, et éviter le stress, la dépression, l'hypertension et autres maladies modernes. Nous devons nous efforcer d'éviter toutes les pressions et anxiétés qui remplissent la vie actuelle. La seule solution est de consommer moins. Une fois que nous sommes capables de vivre d'une manière simple et heureuse, nous sommes plus en mesure d'aider les autres. »*

Un économiste français, Serge-Christophe Kolm\*, explique que le bouddhisme a contribué à la croissance des pays du Sud-Est asiatique, car les facteurs du développement sont autant culturels qu'économiques. On peut évidemment en discuter.

\* *Le Bonheur-liberté : bouddhisme profond et modernité*, PUF, 1982 (éd. revue en 1994) et *L'Homme pluridimensionnel*, Éd. Albin Michel, 1987.

## Les rapports Nord-Sud

*« Les pays du Nord [l'Occident] ne sont jamais satisfaits. Ils ont tout, et ils en veulent plus encore. D'autres pays, comme l'Éthiopie, souffrent de disette chronique. Ils n'ont rien et demain ils auront moins que rien. Nous devons lutter contre cet écart grandissant. [ ... ] Cela devrait être notre cible. Rapprocher les deux mondes jusqu'à les rendre comparables, et si possible égaux. »* (Le Dalai-Lama\*)

\* *La Force du bouddhisme*, Éd. Pocket, 1996, pp. 82- 84.

## Prévenir la guerre

Pendant la guerre d'Indochine (1946-1954) puis du Viêt Nam (1954-1975), les bouddhistes vietnamiens ont lutté pour la paix et certains bonzes\* se sont immolés par le feu. Le moine Thich Nhat Hanh écrit : « Des études ont montré qu'en arrêtant la course aux armements, nous aurions plus d'argent que nécessaire pour effacer la pauvreté, l'analphabétisme et de nombreuses maladies de la surface de la Terre. Ce précepte s'applique non seulement aux êtres humains, mais à tous les êtres vivants. Comme nous l'avons vu, il est impossible de suivre ce précepte à la perfection ; néanmoins, l'essentiel est de respecter et de protéger la vie de notre mieux. Cela signifie ne pas tuer, et aussi ne pas laisser les autres tuer. C'est très difficile. Ceux qui veulent observer ce précepte doivent déjà travailler à établir la paix en eux-mêmes. Empêcher la guerre est bien mieux que protester contre la guerre : à ce stade il est déjà trop tard.\*\* »

\* **Bonze** : moine dans le bouddhisme vietnamien (mais aussi chinois et japonais).

\*\* *La Paix, un art et une pratique*, Éd. Bayard/Centurion, 1991.

## La démocratie

La démocratie devrait être un régime normal pour une philosophie égalitaire comme le bouddhisme. Pourtant, le Sri Lanka connaît une guerre civile affreuse entre Tamouls et Cinghalais et la Birmanie est une dictature. Quant au Dalaï-Lama, il travaille à construire une démocratie tibétaine.

Les bouddhistes au pouvoir ? Les interventions bouddhistes directes dans la politique n'ont jamais donné de bons résultats.

On le voit au Japon où la Soka Gakkai, secte bouddhiste très puissante, a été mêlée à quelques scandales financiers.

## La peine de mort

Les bouddhistes refusent la peine de mort, mais la société a le droit de se défendre. Elle doit le faire en analysant bien l'interaction des causes qui mènent aux délits et aux crimes. Ce qui permet de prendre les mesures économiques, culturelles sociales qui limiteront la délinquance et la criminalité. Au contraire de New York, Chicago ou Los Angeles, Tokyo est, une ville où il y a très peu d'agressions physiques. On dit que l'influence conjointe du bouddhisme et du confucianisme\* favoriserait un îlotage\*\* efficace.

\* **Confucianisme** : morale politique chinoise due à Confucius (vers 551-479 avant notre ère), contemporain du Bouddha. Elle repose sur la modération et le respect des anciens ; l'essentiel est de former des hommes politiques vertueux.

\*\* **L'îlotage** consiste à multiplier les petits postes de police pour que la population se sente en sécurité. Il repose sur la confiance de la population.

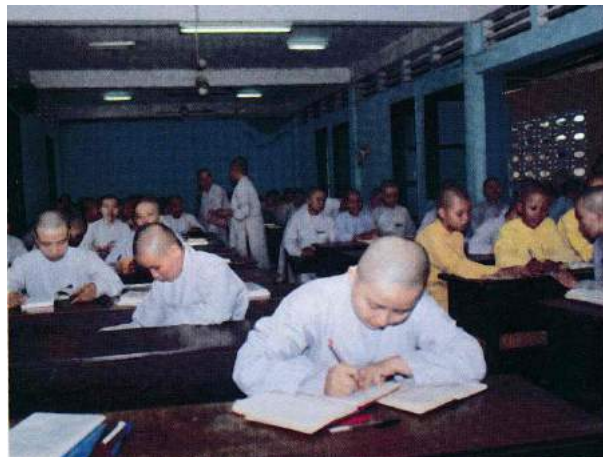
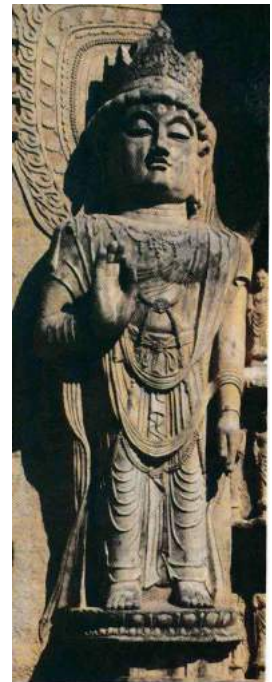
## L'euthanasie

En principe, le bouddhisme est opposé à l'euthanasie active (donner la mort pour abrégé les souffrances) et favorable à l'euthanasie passive (ne plus porter secours quand celui-ci devient de l'acharnement thérapeutique). Néanmoins, quand une personne souffre tellement que son passage dans le monde intermédiaire (*bardo*) va se faire dans de très mauvaises conditions, les bouddhistes sont d'accord pour l'aider à mourir paisiblement, à condition qu'elle le souhaite expressément. Le suicide est proscrit car il entraîne un mauvais *karma*. Il faut cependant distinguer le suicide par altruisme.

## Soins palliatifs et dons d'organes

Les soins palliatifs servent à diminuer les souffrances des mourants. Le bouddhisme les approuve s'ils n'ont pas un effet abrutissant. Il faut que chacun puisse mourir en paix, si possible sans souffrir et surtout en pleine lucidité, de manière à conduire au mieux le passage dans le monde intermédiaire et réussir autant que faire se peut la prochaine réincarnation. En principe, il faut laisser la personne tranquille pendant trois jours pour ne pas la troubler dans ce passage. Ce qui semble interdire le don d'organes. Toutefois, les bouddhistes pensent que ce don est une grande preuve de compassion à l'égard d'autrui. Et à ce titre ils l'encouragent, à condition qu'il s'agisse d'un don fait en pleine lucidité par la personne qui va disparaître.

*La main droite levée à hauteur de la poitrine, paume ouverte, est un geste d'apaisement signifiant : « N'aie pas peur ».*  
*Statue de Bouddha, temple de la retraite inspirée, Hangzou (Chine)*



*L'étude est fondamentale dans le bouddhisme, y compris maintenant pour les filles. Ici, école de bonzesses, Hô Chi Minh-Ville (Viêt Nam).*

## Les femmes

D'après la doctrine bouddhiste traditionnelle, il fallait être homme et moine pour avoir une bonne chance d'atteindre l'Éveil. Le Bouddha avait abandonné femme et enfant pour accomplir sa vocation. Après l'Éveil, il tint à la revoir se faire pardonner et elle devint l'une de ses premières disciples.

Des communautés de femmes existèrent très tôt malgré la méfiance des moines bouddhistes et du Bouddha lui-même. Elles étaient soumises au contrôle disciplinaire des moines. Un proverbe disait qu'une nonne de cent ans devait le respect à un moine de quinze. Mais nombreuses furent les femmes qui atteignirent le *nirvâna*. Aujourd'hui, dans beaucoup d'écoles bouddhiques, les femmes accèdent aux responsabilités les plus hautes.

*Tibétaines dans un atelier d'aide aux réfugiés à Darjeeling (Bengale ouest, Inde).*



## Sexualité : économiser ses énergies !

« Dans les traditions médicales et religieuses de l'Asie, il est dit qu'un être humain possède trois sources d'énergie : énergie sexuelle, souffle et système nerveux. L'énergie sexuelle est celle que vous employez lors de rapports sexuels. L'énergie du souffle est le genre d'énergie que vous consommez quand vous parlez trop sans respirer suffisamment. L'énergie du système nerveux est dépensée lorsque vous vous faites trop de soucis et que vous ne dormez pas bien. Si vous gaspillez ces trois sources d'énergie, votre corps ne sera pas assez fort pour la réalisation de la Voie et pour une pénétration profonde au cœur de la réalité. » (Thich Nhat Hanh\*)

\* *La Paix, un art et une pratique*, Éd. Bayard/Centurion, 1991.

## Avortement et contrôle des naissances

« Chaque individu est une chance de merveilles. Et l'avortement est un acte violent que nous rejetons. Mais si on regarde les choses d'une certaine distance, si nous nous efforçons, ce qui n'est pas facile, de parvenir à un point de vue global, alors nous voyons tout simplement que nous sommes trop nombreux pour cette planète, et que demain cette charge va s'aggraver. Ici, il n'est plus question de morale, il n'est plus question de fascination béate pour la beauté complexe de notre esprit, il est véritablement question de survie. Nous comptons en ce moment sur la Terre plus de cinq milliards de vies précieuses. Ces cinq milliards de vies précieuses se trouvent sous la menace directe d'autres vies précieuses, que nous rajoutons par millions. » (Le Dalaï-Lama\*)

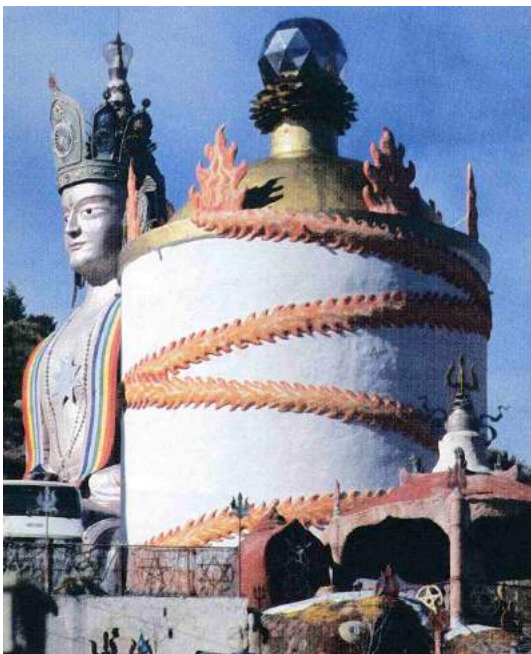
\* *La Force du bouddhisme*, Éd. Pocket, 1996, p. 42.



## L'astrologie et la voyance

Les Tibétains seraient malvenus à condamner l'astrologie et la voyance chez les autres, eux qui la pratiquent d'une manière très officielle. La recherche des *tulku* (les réincarnés) et la prévision des événements favorables ou funestes se font toujours par l'astrologie, les rêves, les présages et la voyance. Dans ces domaines, comme dans tous les autres, le conseil du Bouddha reste le seul valable : « *Expérimentez par vous-même !* » Les bouddhistes pensent que si l'astrologie et la voyance renforcent l'ego des personnes qui les consultent au lieu de le libérer, il est préférable qu'elles s'en écartent.

## Les sectes



Les bouddhistes ne partagent pas la fièvre anti-secte qui se saisit de l'Occident et qui traduit, entre autres, la peur de l'inconnu.

Ils ne nient pas qu'il existe des gourous dangereux, des sectes ou des groupes douteux, même dans leurs rangs. La société doit avoir des lois et les moyens de les appliquer fermement pour défendre les personnes qui se laissent embrigader.

Les bouddhistes insistent sur la responsabilité du pratiquant dans le choix de son gourou et de son école de méditation. En général, le facteur financier fait la différence : des demandes d'argent excessives rendent l'école suspecte.

*Le bouddhisme fascine, y compris ceux qui en sont le plus éloignés. Ici, souvenir lointain du Bouddha dans la secte du Mandarom à Castellane (Alpes-de-Haute-Provence).*

## Le dialogue entre les religions

Le bouddhisme participe activement au dialogue interreligieux. Voici sa position à travers les déclarations du Dalai-Lama et d'autres responsables :

- Il est préférable que chacun reste dans sa propre croyance. « *Le bouddhisme est une philosophie majeure mais je répète toujours qu'il est préférable que tous conservent leur propre foi.* » (Le Dalai-Lama, à La Rochette en Savoie, 30 avril 1997.)
- La connaissance du bouddhisme peut aider les croyants à mieux comprendre leur propre foi, en y découvrant des richesses qu'ils ne savaient plus voir.
- Le bouddhisme se sépare des religions comme le judaïsme, le christianisme et l'islam, puisqu'il ne retient pas l'idée d'un dieu unique.

## Vers une spiritualité laïque

Les deux mots peuvent sembler contradictoires pour un Occidental qui parlerait plutôt de morale laïque.

« Je crois profondément que nous devons trouver, tous ensemble, une spiritualité nouvelle. [ ... ] Ce nouveau concept devrait s'élaborer à côté des religions, de telle sorte que toutes les bonnes volontés puissent y adhérer. [ ... ] Un concept nouveau, une spiritualité laïque. Nous devrions promouvoir ce concept, avec l'aide des scientifiques. Il pourrait nous conduire à établir ce que nous cherchons tous, une morale séculière. » (Le Dalai-Lama\*)

\* *La Force du bouddhisme*, Éd. Pocket, 1996, p. 126.

## Le bonheur

En 1994, lors d'un voyage en France, le Dalai-Lama déclarait : « *Je conçois le bonheur comme un mélange de paix intérieure, de développement économique et surtout de paix mondiale. Pour réaliser de tels objectifs, il me paraît nécessaire de développer le sens de la responsabilité universelle, un intérêt profond pour tous les êtres sans distinction de croyance, de couleur, de sexe ou de nationalité.* »



*Moines se reposant*

## Pour en savoir plus

### POUR METTRE À JOUR SON INFORMATION

- À la télévision, sur France 2, émission bouddhiste, le dimanche matin, dans les émissions religieuses.
- La grande revue du bouddhisme français est *Sangha* : 22, rue de Verneuil- 75007 Paris.
- Une autre revue, *Dharma* (trois numéros par an): institut Karma Ling- Saint-Hugon- 73110 Arvillard.

### TROIS GRANDS FILMS ET UNE BD

- *Little Buddha* de Bernardo Bertolucci (1993).
- *Pourquoi Bodhidharma est-il parti vers l'Orient ?* du Coréen Bae Yong-Kyun (1989).
- *La Mort du maître de thé* du Japonais Kumal Kei (1989), d'après le roman d'Inoué Yasushi.
- *Tintin au Tibet* de Hergé (1960), édité chez Casterman.

### POUR APPROFONDIR SA RÉFLEXION

#### Trois livres très actuels

- De Sa Sainteté le Dalai-Lama et Jean-Claude Carrière, *La Force du bouddhisme : mieux vivre dans le monde d'aujourd'hui* (Pocket n° 4455, Éd. Pocket, 1996) : une série d'entretiens sur les grands problèmes de notre temps ; le texte a été soigneusement revu par le Dalai-Lama et ses collaborateurs. (De nombreux ouvrages du Dalai-Lama ont été publiés chez divers éditeurs).
- De Jean-François Revel et Matthieu Ricard, *Le Moine et le Philosophe* (Éd. Nil, 1997) : Jean-François Revel, philosophe occidental, est le père de Matthieu Ricard, biologiste devenu moine tibétain; leur dialogue est très intéressant et permet d'utiles comparaisons.
- De Lama Denis et Arnaud Desjardins, *Dialogue à deux voies* (Éd. La Table ronde, 1993).

#### Des lectures passionnantes

- Alexandra David-Neel, *Mystiques et Magiciens du Tibet* (Éd. Pocket, 1980) et les autres livres de cette grande voyageuse.

#### À éviter

- Lobsang Rampa, *Le Troisième Œil, et autres titres* : œuvre prolifique d'un colonel anglais devenu journaliste qui se prit pour un lama tibétain, mais dont les sources sont douteuses.

## **Pour aller plus loin**

- Pierre Crépon, *Le Bouddhisme et la spiritualité orientale* (Éd. Pocket, 1994) : permet de bien s'orienter.
  - Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha* (Points-Sagesses n° 13, Éd. Le Seuil, 1978) : les notions fondamentales dans la perspective de l'école *Theravâda*.
  - Chëgyam Trungpa, *Pratique de la voie tibétaine : au-delà du matérialisme spirituel* (Points-Sagesses n° 12, Éd. Le Seuil, 1976) : simple, tonique, subtil ; le point de vue des écoles *Mahâyâna* et *Vajrayâna*.
  - Taisen Deshimaru, *La Pratique du zen* (Coll. « Spiritualités vivantes », n° 25, Éd. Albin Michel, 1992) : mêmes qualités ; l'école *Mahâyâna* dans la perspective du zen qui, rappelons-le, en est une pratique.
  - *Le Bouddha Dhammapada : les stances de la Loi*, traduction du pali, présentation et notes de Jean-Pierre Osier (GF n° 849, Éd. Flammarion, 1997): l'œuvre fondamentale enfin disponible en français, lecture difficile.
  - Pour toutes les écoles bouddhistes installées en France, on trouvera les adresses essentielles à la fin du livre de Jean-Pierre Schnetzler, *La Méditation bouddhique, une voie de libération* (Coll. « Spiritualités vivantes », n° 118, Éd. Albin Michel, 1994). Lire du même auteur *De la mort à la vie: dialogue Orient-Occident sur la transmigration* (Éd. Dervy, 1995).
- Presque tous ces ouvrages sont au format de poche donc d'un prix modique. On les trouve facilement.

## **Discographie**

- *Tibet : Musiques sacrées*, CD Ocora - C 559011.
- *The Gyoto Monks, Freedom chants from the roof of the world*, CD Rykodisc - RCD 20113.
- Lama Gyourme et Jean-Philippe Rykiel, CD COL 477368/2 - Distribution Sony Music.