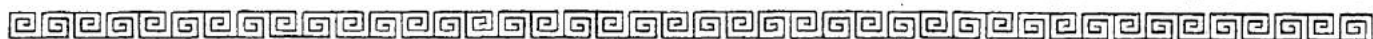


弗朗什-孔泰  
法-中友好協會

Association Franc Comtoise des Amitiés Franco Chinoises



5 C rue du Bougney 25000 Besançon France.

Tel : (33) 09 60 02 01 06.

[www.chine-franche-comte.asso.fr](http://www.chine-franche-comte.asso.fr)

**Dossier :**

**« l'essentiel du bouddhisme »**



Dossier réalisé par Alain Caporossi

Association Franc-Comtoise des Amitiés Franco-Chinoises



## Sommaire

✓	<b>Sommaire :</b>	<b>p 2</b>
✓	<b>Présentation :</b>	<b>p 3</b>
✓	<b>Les pagodes :</b>	<b>p 4</b>
✓	<b>Les trois bijoux du Bouddhisme :</b>	<b>p 5 à 8</b>
	▪ le Bouddha	p 5 et 6
	▪ le Dharma	p 7
	▪ le Sangha	p 8
✓	<b>Les temples bouddhiques :</b>	<b>p 9 et 10</b>
✓	<b>Les branches du Bouddhisme :</b>	<b>p 11 et 12</b>
	▪ le Theravada ou Hinayana	p 11
	▪ le Mahayana	p 12
✓	<b>Les « <i>Mudra</i> » ou gestes des mains :</b>	<b>p 13</b>
✓	<b>Les positions et attitudes :</b>	<b>p 14</b>
✓	<b>Les concepts fondamentaux du Bouddhisme :</b>	<b>p 15 à 29</b>
	▪ la méditation	p 15
	▪ la confusion du Moi	p 16
	▪ l'impermanence	p 17
	▪ le karma	p 18 et 19
	▪ le nirvana	p 20
	▪ la production conditionnée	p 21 à 23
	▪ la vacuité universelle	p 24 et 25
	▪ la Sagesse du Bouddhisme	p 26
	▪ la modernité du Bouddhisme	p 27
	▪ l'originalité du Bouddhisme	p 28 et 29
✓	<b>La Roue de l'Existence tibétaine :</b>	<b>p 30</b>
✓	<b>Éléments bibliographiques :</b>	<b>p 31</b>

L'illustration de la couverture représente le Bouddha historique ou Gautama, dit *Sakyamuni*, celui qui fonda le Bouddhisme (voir pages 5 et 6).

L'illustration du dos de la brochure représente le Bodhisattva de la Compassion *Avalokiteshvara* ou Guanyin (pour les Chinois), ou Chenrezi (pour les Tibétains), ou Kannon (pour les Japonais). Il est une figure centrale du Bouddhisme *Mahayana* (voir page 12).

## Présentation

De très nombreux ouvrages sont consacrés au **Bouddhisme**, et actuellement, le rythme des publications s'accélère, tant devient vif en Occident, l'intérêt pour cette religion-philosophie. Pour un public de non-spécialistes, certains ouvrages sont très difficiles à appréhender, d'autres approfondissent à l'infini des détails de telle branche, de telle école, de telle secte... Et il est assez souvent impossible de réaliser ce qui constitue **l'essentiel**, de le dégager de ce qui n'est qu'**accessoire**, de saisir **ce qui, en définitive, constitue l'essence même de la contribution du Bouddhisme à la culture universelle**.

Le présent dossier n'étant rédigé ni par un bouddhiste, ni par un bouddhologue, il ne saurait avoir la prétention de se substituer à l'abondante littérature existante!

La modeste ambition de ce dossier, est tout simplement de tenter de présenter **« l'essentiel du Bouddhisme »** :

- en mettant en évidence ce qui est **primordial**: **« les trois joyaux »**, **« les branches »**,
- en montrant les principaux **éléments iconographiques**: **« les mudra »**, **« les positions et attitudes »**,
- en essayant de rendre un peu **plus accessible** les éléments les plus complexes de la doctrine, de la philosophie et de la psychologie bouddhistes : **« les concepts fondamentaux »**.

A l'occasion des voyages réalisés pour les adhérents de l'Association Franc-Comtoise des Amitiés Franco-Chinoises, Alain CAPOROSI, a été amené, au gré des visites de sites ou monuments bouddhistes, à **expliquer ces notions essentielles**. Certains Amis lui ont alors demandé s'il pouvait consigner par écrit, ces explications. Telle est l'origine de cette promesse... et donc de cette réalisation!

Mais une fois lancée, l'entreprise s'est sensiblement amplifiée. La rédaction du chapitre relatif aux **concepts fondamentaux** s'est avérée dévoreuse d'énergie, de temps, et aussi de pages!

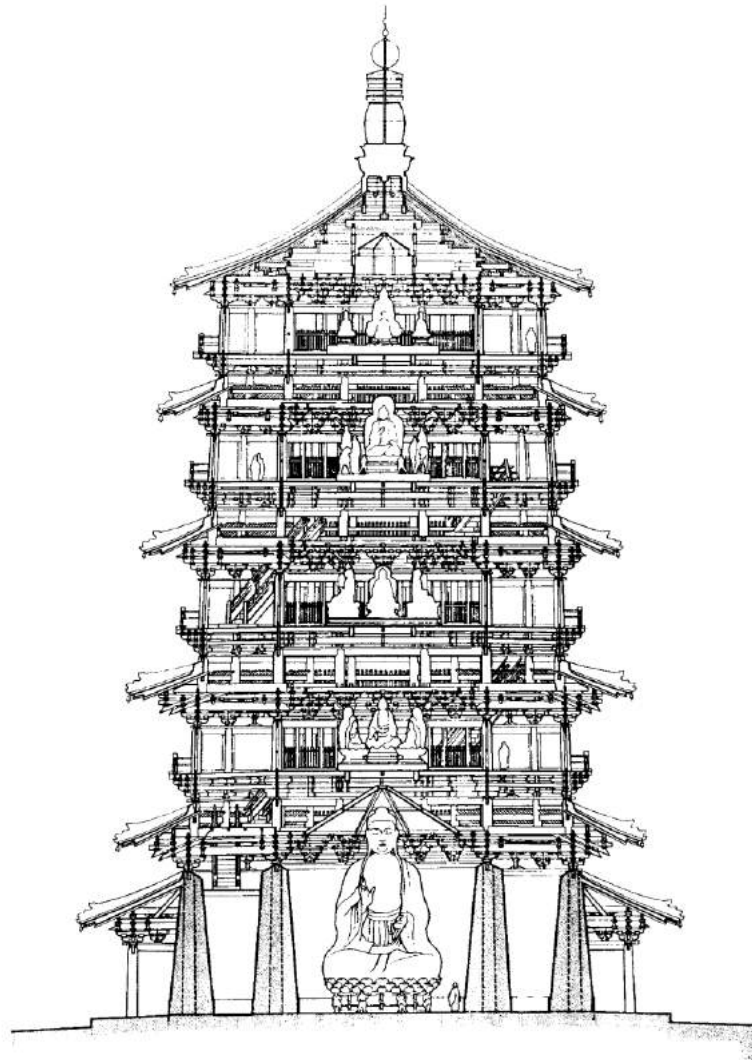
Pour l'heure, ce document comporte un peu plus d'une trentaine de pages. Il doit rester dans les limites du raisonnable, et pourtant, il resterait encore à développer davantage à **propos des écoles** du Bouddhisme chinois, à propos de celles du Bouddhisme tibétain, à **donner l'essentiel de l'histoire de sa diffusion**, à dire quelques mots sur les **principaux sites**, sur les **principaux Bodhisattva et Maîtres**... Mais ce sera peut-être, ultérieurement et toujours dans un esprit associatif, l'objet d'un travail complémentaire, pour peu que l'intérêt suscité par celui-ci y encourage, et que le rédacteur trouve assez de temps pour y parvenir!

Il vous demande de lui faire part de **vos réactions, critiques, avis, suggestions et propositions éventuelles**. Merci d'avance à ceux qui le feront !

## Les pagodes

En Chine, le terme de **pagode (ta)** désigne un édifice en forme de tour, à toitures superposées, que l'on trouve dans les sanctuaires bouddhiques pour abriter des reliques. C'est la forme qu'a prise, en Chine le **stoupa** indien; l'équivalent tibétain étant le **chorten**. On trouve des pagodes à plan carré, hexagonal, octogonal ou polygonal. La pagode ne comporte pas de salle offerte au culte, par contre, elle est fréquemment édifée à proximité d'un monastère.

En pays de bouddhisme, les pagodes ponctuent le paysage et attestent de la présence des communautés de fidèles.



La pagode du monastère du Palais de Bouddha (*Fogongsi*) de **Yingxian** dans le Shanxi, est haute de 67 m, elle a été construite en 1056, sous la dynastie des Liao. C'est la seule du pays qui soit entièrement réalisée en bois de sapin, et elle constitue, à ce titre, l'un des plus célèbres monuments de la Chine ancienne.

# LES «TROIS JOYAUX» DU BOUDDHISME <sup>1</sup>

A l'origine, le bouddhisme est une philosophie et une éthique et non une religion. En fait, simplement une doctrine issue de la pensée de **Gautama Siddhârta**, ou « **Sakyamuni** » (le « lion » des « Sakya ») ou encore « **Le Bouddha** », et prêchée par lui-même à ses disciples.

Les éléments considérés comme essentiels par tous les bouddhistes constituent les « **trois joyaux** » (« *tri ratna* » en sanscrit), à savoir le **Bouddha**, le **Dharma** (les enseignements et la loi morale) et le **Sangha** (la communauté).

Une formule consacrée, véritable credo du bouddhisme, indique « **Je prends refuge en Bouddha, en sa Loi, et dans le Sangha** ».

## 1/ LE BOUDDHA :

Son histoire est bien connue : né vers 563 av J-C dans la petite localité de Lumbini (aujourd'hui située au Népal), il était le fils d'un « raja » ou roi du clan des Sakya. A sa naissance, divers signes miraculeux se manifestent et un destin hors du commun, un rayonnement considérable... lui sont prédits. Son père qui souhaite simplement le voir lui succéder, lui interdit tout contact avec le monde extérieur afin de faire obstacle à l'éloignement qu'envisagent les prédictions. Il le marie, à seize ans, à Vasodhara (fille d'un raja voisin) dont il a un fils, Rahula.

Mais, âgé de vingt neuf ans, il échappe à la surveillance du Palais, et faisant le tour de sa ville il découvre successivement :

- un **homme malade** que l'on conduit chez le médecin,
- un **vieillard** aveugle et infirme,
- un **cadavre** que l'on porte au lieu de crémation,
- un **moine** au visage serein et au regard exprimant une grande paix.

Profondément ému par ces visions, Gautama Siddhârta commence à se poser la question essentielle qui va occuper son esprit des années durant: « pourquoi tout cela? D'où vient cette misère humaine qui, pour tous, conduit irrémédiablement à la souffrance, à la maladie et à la mort ? »

Il commence alors à interroger les sages (*rishi*), les maîtres (*guru*), les méditants (*sâdhu*), les prêtres (*brahmanes*)... mais aucune réponse ne le satisfait. Il décide alors de renoncer à sa vie facile, coupe ses cheveux avec son sabre et s'éloigne en se livrant à une ascèse rigoureuse, espérant que cette méthode lui apportera ou inspirera la réponse. Il se prive ainsi de tout, durant de longues années, en vain!

<sup>1</sup> Dossier « *L'essentiel du Bouddhisme* » conçu et réalisé par Alain CAPOROSI.  
Association Franc-Comtoise des Amitiés Franco-Chinoises : 5 C rue du Bougney. 25000 Besançon.

Se dirigeant de village en village, il atteint finalement la localité de Bodgh Gaya, dans l'Inde du nord. Là, dans un parc, il décide d'abandonner cette vie d'ascèse qui ne mène à rien, et se livre à une profonde méditation. Il est entouré des gazelles du parc, installé à l'ombre d'un **pipal** (*Ficus religiosa*) devenu depuis « arbre sacré » (alors que son cousin le banian *Ficus bengalensis* ne l'est pas).

Là, se situe un événement -légendaire, il est vrai- mais capital et repris dans toutes les iconographies bouddhistes : **la tentation de Mara**.

Le démon Mara<sup>2</sup>, détenteur de la « Roue de la Vie », délègue auprès de Siddhârta de ravissantes filles et propose diverses tentations, afin de l'inciter à reprendre goût aux joies de la vie princière... Rien n'y fait! Mara le met alors au défi de prouver qu'il est prêt à recevoir la Vérité Suprême. Sakyamuni se contente d'étendre les doigts de sa main droite et de leur faire toucher le sol, **prenant ainsi la terre à témoin** qu'il a réellement acquis la « **Connaissance** » ou « **Illumination** ». Le Terre se met à trembler en signe de confirmation, et Mara se retire, reconnaissant sa défaite.

A partir de ce moment, on appelle Gautama Siddhârta, le « **Bouddha** », c'est à dire: « **Celui qui est Eveillé** ». En effet, il a la réponse à son questionnement fondamental. Cette réponse peut se résumer dans ce que l'on appellera dorénavant: « **la doctrine des quatre nobles vérités** » qui est l'essence du « **Dharma** », à savoir:

**1/ La vérité de la souffrance : la souffrance est universelle.** Tout est souffrance et frustrations dans l'existence humaine: naissance, séparations, vieillissement, maladie, mort.

**2/ La vérité de l'origine des frustrations : le désir est la cause de la souffrance.** Les désirs et les besoins (l'attachement aux choses d'ici-bas et les vaines illusions des passions de ce monde) sont à l'origine de la souffrance.

**3/ La vérité de la fin des frustrations : l'affranchissement du désir fait disparaître la souffrance.** Renoncer, et supprimer toute forme de désir (au sens d'attachement) et de besoin est le moyen qui permet de faire disparaître la souffrance... et de parvenir au « **nirvâna** ».

**4/ La vérité du chemin conduisant à la renonciation : le Dharma.** Pour atteindre le nirvâna, les bouddhistes considèrent qu'il convient de suivre la voie tracée par le Bouddha, appelée par ses disciples « **l'octuple chemin** ».

**Bouddha** continue à prêcher sa doctrine jusqu'à ce qu'il « s'éteigne », à l'âge avancé, pour l'époque, de quatre-vingts ans, à Kishanagar en Inde du nord, entouré des ses deux disciples les plus dévoués, **Ananda** et **Katsyapa**. Ses cendres sont pieusement recueillies et déposées en neuf points différents où seront érigés des « **stupas** ».

L'enseignement de Bouddha fut répandu tout d'abord dans toute l'Inde du nord, par ses nombreux disciples et notamment par Ananda, le plus zélé d'entre eux, puis par l'impulsion que lui donna l'Empereur de l'Inde, **Ashoka** - lui-même bouddhiste - au III<sup>ème</sup> siècle av. J.C.

---

<sup>2</sup> En fait, Mara ne saurait être comparé au Diable, il s'agit simplement de l'égo de Bouddha, de l'ultime principe de dualité qui tente de se maintenir en lui... en nous; Mara est en chacun de nous, ce n'est qu'une projection de notre esprit.

## 2/ LE DHARMA :

La quatrième « **noble vérité** » appelée par les disciples « **l'octuple chemin** », résume **l'enseignement** du Bouddha et la **voie** conduisant à « *l'illumination* », c'est à dire à la connaissance.

**La Loi morale a été énoncée par le Bouddha dans le premier sermon** (connu sous le nom de « premier tour de la roue du Dharma ») fait à ses disciples à Sarnath (près de Bénarès). Les huit impératifs éthiques sont organisés en trois groupes :

- 1) La **vue** correcte,
- 2) et l'**intention** correcte, constituent la **sagesse** (prajñā).
- 3) La **parole** correcte,
- 4) le **comportement**, l'action correctes,
- 5) et la **vie**, l'existence correctes, constituent la **moralité** (shīla).
- 6) L'**effort** correct,
- 7) l'**attention** correcte,
- 8) et le **recueillement** correct, constituent la **concentration** (samādhi).

La progression sur ce noble octuple sentier commence par le degré minimal de vue correcte et de pensée correcte qui est nécessaire pour entreprendre l'entraînement, elle se poursuit en suivant les trois groupes. Le tout suit une stratégie systématique destinée à éradiquer les enchaînements sources de souffrance.

La **moralité** réduit les enchaînements les plus « *grossiers* » (voir le paragraphe « *l'originalité du bouddhisme* ») qui se traduisent par des actions malsaines.

La **concentration**, supprime les manifestations plus « *subtiles* » (voir « *l'originalité du bouddhisme* »), comme les pensées qui distraient et qui troublent.

Enfin, en intervenant par intuition directe, la **sagesse** déracine la tendance « *latente subtile* » propre aux trois signes distinctifs de l'existence : **l'aspect éphémère, l'aspect douloureux et l'aspect impersonnel.**

A chacune des Quatre Vérités, le Bouddha assigne une fonction spéciale et un objectif que le disciple doit atteindre par l'entraînement. Il faut pleinement comprendre la vérité de la souffrance, il faut abandonner l'attachement et les enchaînements qui l'engendrent, il faut réaliser le **nirvâna** comme délivrance de la souffrance, il faut accomplir le Noble Sentier Octuple qui conduit à la délivrance.

L'homme qui a accompli ces quatre tâches atteint (pour le bouddhisme Theravada) l'état idéal d'**Arhat**<sup>3</sup>: l'être libéré qui a brisé les liens qui le rattachaient au devenir et qui vit dans la liberté éprouvée du **nirvâna**.

Une formulation plus simple résume souvent ces huit « voies » : « **évituez le mal, ayez une conduite morale élevée, accomplissez de bonnes actions, concentrez votre esprit et votre cœur vers le bien, et suivez les conseils de sagesse** ».

---

<sup>3</sup> A distinguer de l'idéal du bouddhisme Mahayana: le **Bodhisattva** qui est un Homme accompli, qui pourrait donc accéder au nirvâna, mais qui bloque volontairement ce processus et accepte de se réincarner, afin de montrer aux autres le chemin qui conduit à la libération ultime.

### **3/ LE SANGHA :**

Initialement, « le **Sangha** » ou « **communauté des bouddhistes** » ne pouvait être qu'une communauté de moines faisant vœu d'être obéissants à toutes les règles strictes :

- **mendier sa nourriture,**
- **n'accepter que ce qui est librement offert,**
- **ne jamais priver de sa vie aucun être,** quelles que soient les circonstances,
- **rester célibataire,** non pas en raison d'une vertu particulière attribuée au célibat, mais parce que les devoirs qu'impliquent le maintien d'une famille, l'éducation des enfants... laissent trop peu de temps à l'étude, la méditation et l'observation des rites.

Plus tard, ce dernier principe fut assoupli par Bouddha lui-même, puis par la constitution de communautés de nonnes, par la possibilité de mariage dans certains ordres (nyingmapa), et même par la possibilité de « réalisation » (possibilité d'atteindre le nirvâna) pour des laïcs qui respectent strictement l'octuple chemin.

Il convient de remarquer un point sur lequel Bouddha ne céda jamais : il soulignait toujours qu'il était « **un homme comme les autres** » se bornant à montrer la voie. Il a insisté sur la nécessité, pour chacun, de se livrer à l'expérience personnelle et non à des actes de dévotion adressés à un « maître ». Intentionnellement, il ne laissa aucun écrit (afin qu'on ne puisse lui attribuer la paternité d'un « livre sacré ») et ne se considéra jamais comme « inspiré » par quelque voix divine.

A remarquer aussi que Bouddha ne se prononça pas très clairement à propos de la réincarnation. Il refusa de répondre à ce sujet, même s'il parlait volontiers de « nos vies antérieures ».

**En définitive, la doctrine et les préceptes du Bouddha ont pour objet d'ouvrir la « voie » devant conduire l'Homme au nirvâna** (étymologiquement: extinction) **ou « état de perfection et de calme total, état de libération de toute contrainte et dissolution du « Moi » dans le Tout ».**

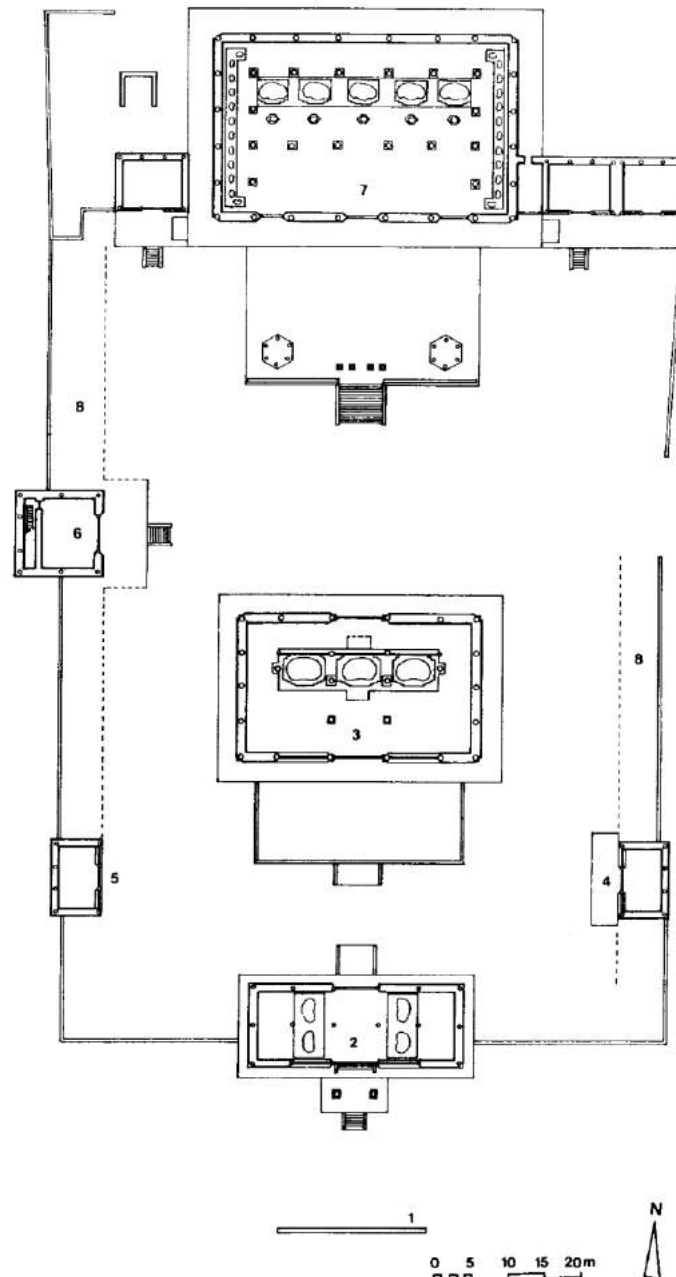
**« Celui qui connaît les préceptes de Bouddha et qui ne les suit pas  
est comme celui qui vient d'allumer une lampe,  
et ensuite... ferme les yeux ! »**  
(vieux proverbe tibétain).

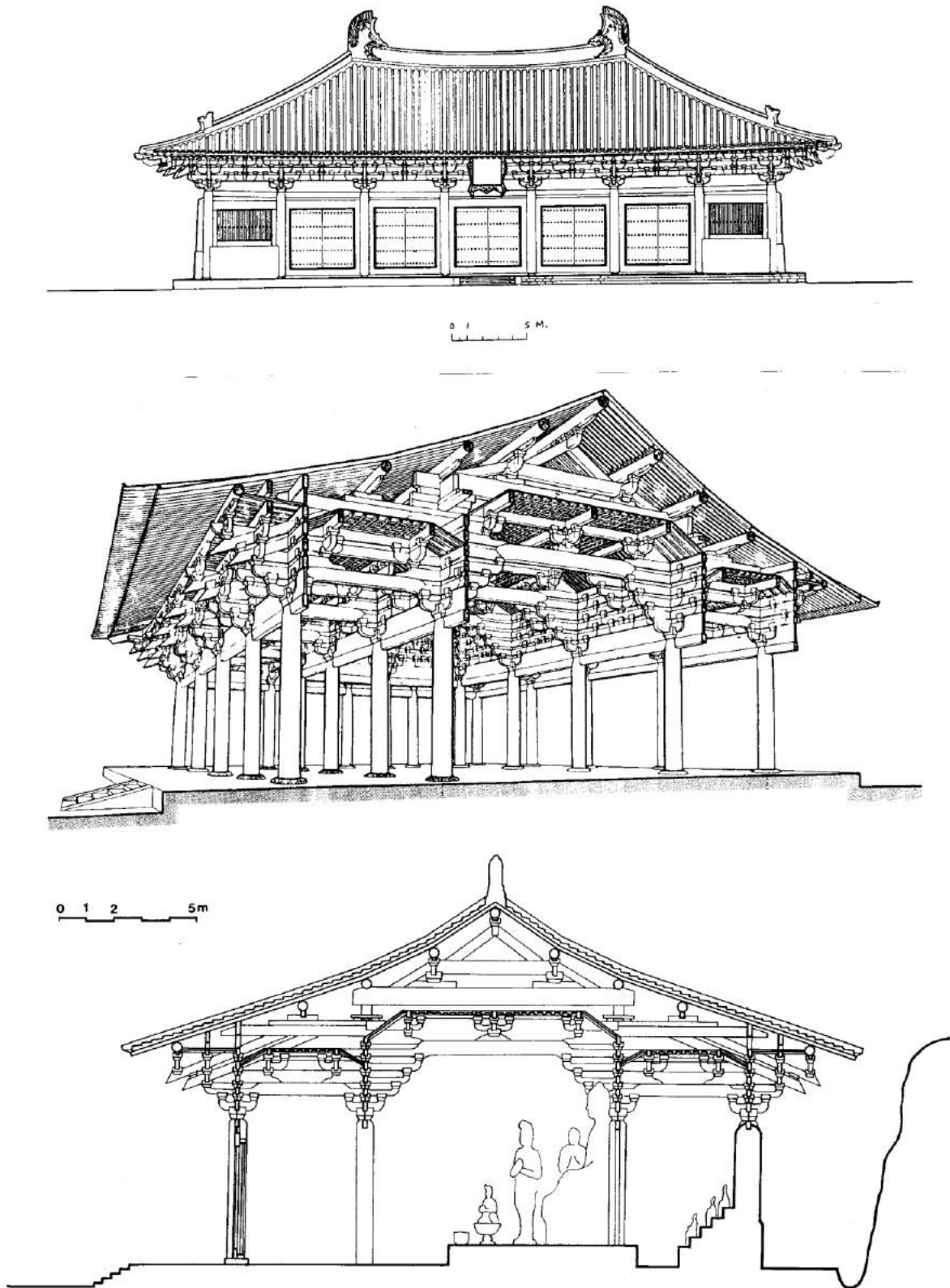


## Les temples bouddhiques

Tous les temples bouddhiques chinois ont à peu près le même plan. Ci-dessous, celui du **temple Shanhua** (*Shanhua Si*) de Datong dans la province du Shanxi, en est un exemple type. Il a été fondé par l'empereur Xuanzong (712 - 756) de la dynastie Tang, puis reconstruit et restauré à plusieurs reprises.

Le temple est entouré d'un mur d'enceinte qui s'ouvre, au sud, par un **pavillon d'entrée** (2), placé ici sous la protection de quatre gardiens (parfois de deux), lui-même précédé d'un **mur** (1) interdisant l'accès aux mauvais esprits. L'entrée donne accès à la première cour où se trouvent, le pavillon de l'est (4), celui de l'ouest (5), et au nord le **pavillon « des Trois Saints »** (3). Vient ensuite la seconde cour qui comporte, à l'ouest un petit pavillon dédié au bodhisattva Puxian (6), tandis que le **pavillon « du Puissant Trésor »** (7) constitue le principal édifice de cet ensemble monastique.





Le **monastère de la Lumière du Bouddha** (*Foguansi*) est l'un des plus vénérables de la **Montagne Sacrée Wutai** (*Wutaishan*). Le Grand Pavillon de l'Est, érigé en 857 par l'empereur Dazhong, est considéré par les écoles d'architecture classique chinoise comme **l'exemple même de l'architecture Tang**, avec ses ornements en queue de chouette aux extrémités de l'arête faîtière.

# LES BRANCHES DU BOUDDHISME <sup>4</sup>

## 1/ LE THERAVADA OU HINAYANA :

La doctrine originale ou « Theravada » (enseignement des Anciens) se développe au cours du premier siècle après la mort de Bouddha.

Ses adeptes voient en ce dernier un « *guru* », un Maître, et en aucune façon un être surhumain, inspiré ou divin. Son apport est l'assurance formelle que tout être humain peut atteindre le nirvâna. Son enseignement essentiel réside en **les quatre nobles vérités** :

- **La souffrance est universelle.**
- **Le désir-attachement est cause de la souffrance.**
- **L'affranchissement du désir supprime la souffrance et permet d'atteindre le nirvâna.**
- **Pour atteindre le nirvâna, il convient de suivre la voie dite de « l'octuple chemin ».**

Cette première forme de bouddhisme n'utilise aucune image de Bouddha lui-même, mais des symboles :

- **un arbre** (le pipal de Bodhgaya),
- **une roue** (celle du Dharma),
- **un stupa** (pour vénérer sa mémoire),
- **l'empreinte de ses pieds** (plus simplement sa trace).

Un siècle après la mort de Bouddha (donc vers 480 av. J.-C.) les conciles se succèdent relatifs aux règles de la vie monastique, aux interprétations de ses enseignements, notamment sur la façon de parvenir au nirvâna et même sur ce qu'il fallait exactement entendre par ce mot !

Sous sa forme originelle, le bouddhisme indique que chaque individu doit gagner son salut par sa propre ascèse, avec sa volonté pour seule arme, sans référence ni recours à un dieu supérieur.

Cette forme paraît trop ardue à nombre de fidèles, trop étroite (« sentier étroit »... pour atteindre le nirvâna), d'où l'appellation « **petit véhicule** » (hina veut dire petit) donnée avec une certaine condescendance, par les partisans du « **grand véhicule** » ou **Mahayana**.

Le Theravada, comme il se désigne lui-même, constitue donc la forme du bouddhisme la plus proche de la doctrine originelle. Il s'est surtout implanté dans l'Inde du sud, à Ceylan et en Asie du Sud-Est (Birmanie, Thaïlande, Laos, Cambodge...) alors que le Mahayana se développera surtout en Asie Centrale, en Chine, au Japon et au Tibet.

Le modèle ici est l'**Arhat** (« vainqueur des passions »), celui qui s'est libéré du désir et de la renaissance, mais dont la quête se limite à son propre salut. Il se base sur les quatre nobles vérités. Les écoles tibétaines distinguent également les **Pratyékabouddhas** (« bouddhas par eux-mêmes ») qui, outre les quatre nobles vérités, s'attachent surtout aux douze liens de l'interdépendance (voir le chapitre suivant).

<sup>4</sup> Dossier « *L'essentiel du Bouddhisme* » conçu et réalisé par Alain CAPOROSI.  
Association Franc-Comtoise des Amitiés Franco-Chinoises : 5 C rue du Bougney. 25000 Besançon.

## 2/ LE MAHAYANA :

Cette « **voie plus large** » se veut plus aisée pour le commun des mortels en dehors des règles trop sévères de la vie monastique.

Le Mahayana ajoute à la recherche de la « vraie connaissance » le concept de **compassion**. Il introduit l'appel à la prière et aux êtres surhumains, il accorde une part importante à la notion émergente de « **Bodhisattva** ».

Le Bodhisattva est un personnage d'une extrême sagesse et d'une infinie bonté qui, sur le point de parvenir au nirvâna, bloque le processus d'accomplissement de son propre salut afin d'aider les autres à atteindre un éveil comparable au sien.

Le Bodhisattva (moine ou laïc) est vénéré par le commun des dévots (comme un Saint pour le christianisme) qui lui adresse suppliques et prières.

**Avalokiteshvara** est le plus populaire d'entre eux (étymologiquement: le Seigneur dont le regard est dirigé vers le bas, sous-entendu vers les êtres humains). Sa compassion infinie s'adresse à tous les êtres humains! En Chine, elle prend le nom féminin de **Guanyin**, au Tibet il est connu et vénéré sous le nom masculin de **Chenrezi** (celui qui regarde les yeux grands ouverts), c'est la divinité tutélaire protectrice du Pays et de ses habitants. Le Dalaï Lama est censé en être l'émanation (ou la "réincarnation", comme nous avons l'habitude de dire).

En Chine, le Mahayana se diffuse surtout à partir du deuxième siècle. Plusieurs écoles se développent, comme autant de chemins permettant d'obtenir le même but, la libération du karma et « *l'illumination* ». Il ne faudrait pas les considérer comme des sectes antagonistes, mais comme des méthodes diverses, chacune insistant sur un point de la doctrine ou proposant une autre méthode pour atteindre la « *réalisation* », et chaque individu restant libre de préférer, suivant sa personnalité, telle ou telle voie. Citons l'école de « l'Ornementation » ; celle de la « Connaissance » ; celle, très populaire, de la « **Terre Pure** » qui promet le paradis à tous ceux qui invoquent le nom du Bouddha Amithaba (ou de la lumière infinie). Mais l'école la plus célèbre sera celle du **Chan** qui se développera au Japon sous le nom de **Zen**. Le Chan privilégie la méditation, il s'attache, par la voie intuitive, directe, à découvrir au fond du cœur, l'essence de la bouddhité.

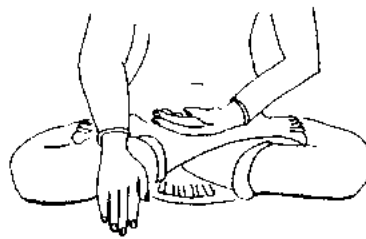
Au Tibet, puis en Mongolie, le Mahayana donne successivement naissance à plusieurs grandes écoles qui se ramifieront elles-mêmes, au fil du temps. A noter que les ramifications tibétaines ouvrent une « voie de transformation » permettant d'envisager l'état de Bouddha en une seule vie (par rapport aux « voies de renoncement » du Hinayana et du Mahayana).

Le **Vajrayana**, ou véhicule du « *Vajra* » (instrument rituel) se fonde, non plus seulement sur les « *soutra* » (discours du Bouddha), mais aussi sur les « *tantra* » (instructions données à des groupes de disciples). Pour le Vajrayana, il existe plusieurs types de Bouddhas. Les cinq principaux Bouddhas personnalisés sont appelés « *Dhyani-Bouddha* », ils sont la manifestation d'un Bouddha transcendant, éternel: « *l'Adi-Bouddha* ». Le **Tantrisme**, ou véhicule du « *Tantra* » s'appuie sur les techniques (physiques et psychiques) du yoga et utilise des procédés symboliques: les « *mantra* » (formules incantatoires), les « *mudra* » (gestes des mains) et les « *mandala* » (représentations du monde organisées en zones concentriques). Le **Lamaïsme**, constitue la forme aboutie du bouddhisme tantrique au Tibet. Ici, l'initiation du « *Lama* » ou Maître prime sur toutes les autres formes de savoir. Cette branche du bouddhisme comporte plusieurs écoles dont les plus célèbres sont celles des **Nyingmapa** (les « Anciens »), des **Kadampa** (ou « liés par l'instruction »), des **Sakyapa** (du Monastère de Sakya), des **Kagyupa** (« ceux de la transmission orale »), et les **Gelugpa** (« les Vertueux »). Le Dalaï Lama est le dépositaire éminent des traditions et connaissances de cette dernière branche, aussi appelée des « Bonnets Jaunes ».

## Les « *mudra* »

Il existe plusieurs gestes caractéristiques des mains ou « *mudra* ». Les plus répandus sont présentés ci-dessous.

**Le geste 1** (voir la couverture de ce dossier p. 1) dit « **de la prise de la terre à témoin** » correspond à celui que le Bouddha Shakyamuni adopta juste avant d'atteindre la révélation. Il prenait ainsi la terre à témoin des bienfaits accumulés. Ce geste évoque aussi sa victoire sur Mara, le prince des démons qui a tenté de le faire renoncer à sa quête.



1: geste de la prise de la terre à témoin.



2: la méditation.



3: la prédication.



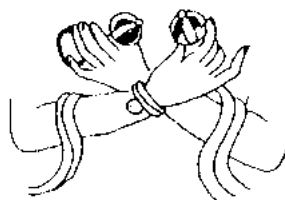
4: la sauvegarde.



5: la charité.



6: l'offrande.



7: la prise de conscience  
(de la vraie nature du monde).



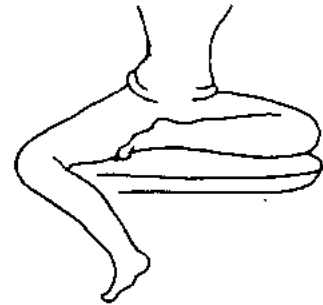
8: l'argumentation.

## Les positions et attitudes

Il existe également plusieurs positions et attitudes caractéristiques. Nous proposons ci-dessous les plus fréquemment représentées tant au niveau de la statuaire qu'au niveau des fresques ou de l'iconographie.



1: position "du lotus", la plus commune.



2: attitude de délassement.



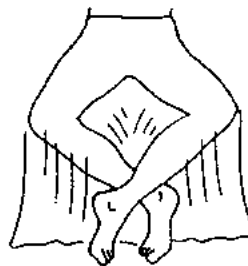
3: attitude d'aisance royale.



4: attitude noble.



5: position assise à l'européenne (prise par Sakyamuni et par Maitreya sous sa forme de Bouddha).



6: position assise à l'européenne (prise par Maitreya sous sa forme de Bodhisattva).



7: position dite "attitude pensive" (prise par le Bodhisattva Maitreya et par Avalokiteshvara ou Guanyin)

### La fleur de lotus

Le siège ou le piédestal des Bouddha, Bodhisattva et autres personnages vénérés est souvent formé d'une fleur de lotus plus ou moins stylisée.  
La fleur de lotus éclôt et flotte sur l'eau dans laquelle la plante pousse et se développe.  
Elle symbolise l'esprit pur qui émerge de la matière impure et grossière et constitue l'une des marques de l'état de Bouddha.

# LES CONCEPTS FONDAMENTAUX DU BOUDDHISME <sup>5</sup>

## 1/ LA MEDITATION POUR ECHAPPER A LA CONFUSION DU MOI :

### La méditation :

La méditation est au cœur même de la pratique du bouddhisme. Par la méditation, les bouddhistes tentent de réveiller la puissance spirituelle, **la bouddhité** qui est en eux. En théorie, la méditation diffère de la prière dans la mesure où elle a pour objectif de développer une potentialité intérieure -de façon silencieuse ou en psalmodiant un mantra- et non d'évoquer une entité supra personnelle relative à nos croyances ou une réalité en rapport avec nos envies ou avec nos intentions. Dans la pratique, la différence entre la méditation et la prière n'est pas toujours facile à discerner. Ainsi, l'invocation répétée à laquelle se livrent les membres de l'école japonaise de la Terre Pure à l'égard du céleste bouddha Amida a toutes les apparences d'une prière, même si elle vise à atteindre un état de spiritualité intérieure : **le paradis qui est en eux.**

La méditation ne cherche pas à susciter quelque chose. C'est une autre approche, qui consiste à s'abandonner, se déprendre de toute agitation et à trouver le repos, en acceptant la façon d'être des choses, ce qu'elles sont de toute manière.

La méditation commence souvent de façon très simple: le méditant s'assied dans une position stable, sur un siège ou à même le sol, dans un lieu paisible. L'Illumination requiert **l'apaisement de l'esprit** (*shamatha*) et **la clairvoyance** (*vipashyanâ*) <sup>6</sup>. Pour parvenir à l'état de totale quiétude mentale, le méditant psalmodie des mantra, ou se concentre sur le rythme de sa respiration et s'en sert comme d'un point de repère vers lequel il ramène ses pensées dès qu'elles se mettent à vagabonder. Pour atteindre l'état de compréhension de la vraie nature de l'existence, le méditant sonde les émotions et les pensées enfouies au plus profond de lui-même, dans son inconscient, sans chercher à agir sur elles.

La lucidité est l'essence même de toute méditation, dans la mesure où l'esprit doit rester totalement conscient de l'instant présent. Une fois qu'on a atteint ce stade, on peut pratiquer la méditation dans n'importe quelle position: assis, allongé, debout ou même en marchant (le Bouddha est représenté dans chacune de ces attitudes). Le bouddhisme Chan recommande de méditer tout en vaquant à une occupation, même la plus banale. Les cours de méditation n'ont d'autre but que de développer une concentration parfaitement consciente, qui peut se révéler utile à chaque minute du jour.

<sup>5</sup> Dossier « *L'essentiel du Bouddhisme* » conçu et réalisé par Alain CAPOROSI.  
Association Franc-Comtoise des Amitiés Franco-Chinoises : 5 C rue du Bougney, 25000 Besançon.

<sup>6</sup> Le but de la méditation pourrait s'illustrer ainsi: si l'on agite un verre d'eau qui contient de la terre, elle se trouble. La pratique de *shamata*, c'est laisser décanter la terre en suspension, pour atteindre *vipashyanâ*, quand la terre est entièrement déposée. Alors, il peut arriver qu'un lotus pousse: c'est la sagesse qui se réalise!

L'exercice de méditation permet à l'esprit d'exalter la **mettâ** que l'on peut traduire par « **infinie bonté** », l'une des quatre Grandes Vertus (*Brahma-Vihâra* : « états divins permanents »). Les trois autres Vertus sont : l'impassivité infinie face à l'adversité, l'infinie compassion face à la souffrance de tous les êtres, et la joie infinie devant la cessation de leurs souffrances.

Cet exercice suit trois étapes. Les méditants commencent par canaliser leur bonté, leurs pensées positives sur les êtres qui leur sont chers. Quand ce sentiment a grandi dans leur cœur au point d'en sentir la chaleur, ils l'étendent aux êtres qui ne leur sont rien, avant de le diriger sur des êtres qui leur inspirent de l'hostilité. Les méditants sont alors capables d'envoyer des ondes bénéfiques à la planète entière, sans être troublés par le moindre sentiment de haine.

### **La confusion du Moi :**

Afin d'atteindre ce but de communion avec la totalité, celui qui veut suivre la voie tracée par le Bouddha doit commencer par reconnaître sa condition psychique, par **s'éveiller de la confusion du Moi**. Seule l'expérience directe, personnelle « *l'expérience pure avec une attention pure* », permet au bouddhiste de progresser sur cette voie.

Plus qu'à des abstractions philosophiques, le bouddhisme s'attache à une description psychologique approfondie des mécanismes de notre devenir. **Le Moi** n'a aucune existence propre. **Il n'a ni unité ni stabilité. Il est la combinaison provisoire de cinq agrégats (*skandha*) mouvants et changeants :**

- les **processus corporels** ou « corporéité » (agrégat aussi appelé « forme », voir p 22),
- les **expériences** ou sensations,
- les **perceptions** ou perceptions-impulsions,
- les **tendances émotionnelles et mentales**, les conditionnements karmiques,
- la **conscience**.

Tourbillon de multiplicités fuyantes, assemblage momentané de phénomènes précairement entrelacés, **le Moi** s'imagine avoir une forme consistante, il s'imagine avoir une destinée individuelle dissociable de la totalité du devenir. L'homme que je suis, l'enfant que je fus sont deux êtres complètement différents. La seule continuité entre les deux, c'est ma croyance -erronée- en cette continuité. Tant qu'elle se maintient, cette croyance anime des séries de causes et d'effets : **le Karma** (voir plus loin). Le mirage lui-même change continuellement de formes, mais l'illusion, en tant que telle, se perpétue.

**L'ardeur de cette illusion, de cette fiction dégage une énergie qui engendre l'enchaînement Karmique.**

Une question se pose alors nécessairement: s'il n'y a pas de **moi** permanent, de fil conducteur individuel, **qui** peut bien se réincarner? Comment celui qui subit les conséquences d'un acte pourrait-il être le même que l'auteur de cet acte, puisqu'en définitive il n'y a **personne** ? <sup>7</sup>.

Le **Bouddha** disait: « **Il n'est ni absolument le même, ni absolument un autre** ».

« Quand un être meurt, le complexe d'éléments qui le formait dans une unité apparente se dissout. Une union nouvelle et apparente d'éléments est produite par le Karma et un individu nouveau et illusoire est créé qui récolte les fruits des actes de son prédécesseur. Le *Milindapanha* utilise ici la comparaison de la flamme qui, allumée au début de la nuit, continue jusqu'au matin. Le combustible est différent, mais la flamme est toujours la même » (A. des Georges, *La Réincarnation des âmes*, Albin Michel).

<sup>7</sup> Un maître indien à qui on posait cette question répondait par cette autre question: « Qui dit cela ? » Pour mieux comprendre ce point il convient de le mettre en relation avec les notions de *Karma*, de *samsâra* et de *nirvâna* (voir plus loin les pages 17 à 21).



Le « *Sutra de l'Eveil parfait* », l'un des chefs-d'œuvre de la littérature bouddhique chinoise, affirme: « *De toute éternité, les êtres s'attachent aux quatre idées fausses, de l'existence d'un moi, d'un homme, d'un être, et d'une vie. Ils considèrent ces quatre conceptions inversées comme leur essence réelle, et engendrent à partir de là les deux états d'attraction et de répulsion. A cause de ce corps irréel, ils s'accrochent fermement à l'irréel. Ces deux irréalités s'appuyant l'une sur l'autre créent les voies du karma irréel. Ce karma irréel engendre la vue fausse d'une transmigration. La lassitude de la transmigration engendre la vue fausse de l'extinction. C'est à cause de cela que l'adepte ne peut pas entrer dans l'Eveil pur. Non que l'Eveil repousse l'entrée des adeptes, mais c'est l'idée d'existence qu'a l'adepte qui empêche son entrée dans l'Eveil... »<sup>8</sup>*

## **2/ L'IMPERMANENCE ET LE KARMA :**

Jusqu'au premier millénaire avant notre ère, les philosophies orientales admettaient l'immortalité de l'âme. Puis se développe l'idée que tout est passager.

Le bouddhisme admet la **transmigration** (on dit généralement la réincarnation) : il conçoit le monde comme le résultat d'une vibration d'éléments premiers, les *dharmas*<sup>9</sup>. Cette vibration entraîne des formations continues dont l'ensemble constitue une chaîne d'existences successives, et momentanées; chacune cependant se trouvant conditionnée par la formation précédente : cette qualité, phénomène que l'on pourrait comparer au magnétisme, est le **karma** qui transmet à toute nouvelle existence les fruits, bons ou mauvais, des actes de la précédente.

Revenons à l'image de la flamme, qui illustre bien le phénomène. D'instant en instant, la flamme brûle un combustible nouveau, des particules nouvelles, elle est donc théoriquement différente ; or, c'est une même flamme qui brûle continuellement. Ainsi en va-t-il des *dharmas*<sup>9</sup> qui, tout en se renouvelant perpétuellement, assurent la continuité des existences.

Très tôt enfin dans le bouddhisme, le **karma** et son essence magnétique engendrèrent une conception comparable à notre âme: ce fut le *vijnâna*, **le savoir**. Matérialisant les qualités du karma, il se réincarne à chaque union nouvelle.

Tel est le postulat bouddhique primordial qui enseigne donc **l'impermanence** de toute existence, soumise, en contrepoint, à la **rétribution des actes** ou **karma**.

### **L'impermanence des choses, ou *anatta* :**

Le **Bouddha** se refuse à accorder aux sensations, aux situations, aux pensées, aux choses, une réalité intrinsèque, substantielle. **Rien n'existe en dehors de l'esprit incréé. Tout est impermanent, voué à la disparition.**

<sup>8</sup> Les différents éléments conceptuels étant reliés les uns aux autres, il est possible d'approfondir la compréhension du Moi, du karma et du nirvâna en les situant dans le contexte bouddhique de la création du monde et de l'univers (paragraphe 6: « la modernité et l'originalité du Bouddhisme » p 27 et 28).

<sup>9</sup> *Dharmas* : les éléments premiers, en vibration, qui constituent le monde en continuels changements. A ne pas confondre avec le Dharma: la Loi ou la doctrine du bouddhisme.

Les apparences ne possèdent aucune vérité intrinsèque, elles ne forment qu'une succession indifférenciée de conditionnements s'éliminant ou se neutralisant les uns les autres.

La notion d'**anatta** est fondamentale car elle s'inscrit non seulement contre l'idée d'**atman** de **soi**, propre à l'hindouisme, mais aussi contre la philosophie occidentale issue d'Aristote (doctrine de la substance propre).

Le bouddhisme refuse de se laisser duper par des phénomènes illusoire. Selon cette acception, ce que nous nommons « réalité », n'est qu'un tourbillon produit par nos **désirs-attachements**, nos passions, nos peurs, nos sens... par nos projections mentales.

Pénétré par la **doctrine de l'impermanence**, le bouddhiste conséquent ne prend plus appui sur les phénomènes pour fortifier l'idée d'un **moi** autonome.

Inlassablement, les acquis sont remis en question, l'univers n'a pas plus de réalité qu'un rêve. Il n'existe qu'un seul recours : **la conscience**. Il ne s'agit cependant pas de se brimer, de fuir le monde, mais de connaître son irréalité, d'en prendre acte. La souffrance, l'avidité... le Moi... ne possèdent pas d'existence. **La vie est ce que nous en faisons.**

Mais, l'impermanence, l'abandon du Moi, ne risquent-ils pas d'engendrer des personnes passives, sans défenses, sans but et sans programme ?

Un Maître bouddhiste contemporain explique, en substance, que les êtres d'un haut degré de spiritualité sont au contraire en phase avec leur époque et avec leurs contemporains, que: *« leur intelligence et leur compassion ne connaissent presque aucun frein et ils sont enclins à devenir des citoyens tout à fait actifs et efficaces, qui enrichissent leur karma et le karma universel. »*

## Le Karma :

Dans le monde brahmanique, à l'époque du Bouddha, suivant l'idée populaire de réincarnation, on pensait que la vie actuelle est affectée par les actions des vies antérieures. Le **Karma**, (« mort » en sanskrit) est donc le produit de nos actes et intentions passés ; de même, nos actions présentes déterminent nos futures conditions et existences. Les actes se répartissent en trois catégories :

- sains, ils tendent vers une condition de renaissance plus élevée dans le **Samsâra** ou, dans le cas d'une attitude éveillée, vers la libération;
- malsains, ils tendent à perpétuer la confusion et la douleur;
- neutres.

Le **karma** découle de la croyance fautive dans le **moi**, croyance qui provoque une réaction en chaîne au cours de laquelle on cherche à protéger son territoire et à assurer sa sécurité. Des actes vertueux peuvent conduire à de meilleurs états, mais le processus de la réaction en chaîne ne peut être brisé et transcendé que par la compréhension et par la moralité. Au-delà du karma individuel, existe un « karma de groupe » des familles et des pays.

Selon un texte bouddhique le *Kâlachakra-Tantra* (le Tantra de la Roue du Temps), le **karma** des êtres vivants est si puissant qu'il contient, en quelque sorte, **une force capable « d'engendrer des mondes »** pour atteindre son accomplissement. Dans l'intervalle qui sépare l'existence des mondes, juste au moment où les conditions nécessaires sont réunies, le karma, les actes antérieurs (accomplis et inaccomplis) des êtres vivants

commencent à mettre en branle les particules fondamentales de l'espace. Elles se meuvent, produisant une puissante énergie, ou **vent karmique** qui anime les autres éléments cosmiques, feu, eau, terre. **Et il se forme un monde de mondes.**<sup>10</sup> On peut aussi dire que les êtres sensibles individuels, au même titre que les mondes, entrent dans l'existence par la rencontre entre les **forces du karma** et des **conditions nécessaires**. Les éléments karmiques unis par le principe de causalité tendent à se lier à travers l'histoire des transmigrations de chaque être sensible. Ainsi la mémoire elle-même paraît être une expression de la continuité karmique. Le plus souvent, il ne subsiste aucune mémoire consciente des relations qui unissaient autrefois les éléments karmiques formant la trame de notre ou de nos vie(s) passée(s).

**Selon le Bouddha, le karma n'est ni omni-pénétrant ni omni-déterminant.** Le souffle du karma ne se manifeste que dans un climat nuageux de pensées liées aux passions, aux attachements, dans un contexte de conflit et d'ignorance obstinée.

Par contre, lorsque règne **l'infinie lumière** d'un ciel sans nuage, il n'y a rien, plus rien sur quoi souffler. Dans l'espace ouvert et sans obstacle de **l'intelligence fondamentale** des êtres sensibles, le **Karma** devient sans effet.<sup>10</sup>

La réincarnation apparaît dans le bouddhisme comme un processus impersonnel. Après la mort, selon certaines écoles du mahayana, tout ce qui fut pensé, perçu, ressenti, est emmagasiné dans une sorte d'immense réservoir d'inconscient collectif, ou **conscience du tréfonds** (*alaya vijñana*), pour être ensuite redistribué dans d'autres séquences de vie et de destin. Ce vaste mental non-manifesté porte en lui la masse des impressions et souvenirs obscurs, toutes les tendances latentes, le germe de toutes les pulsions. Soumis aux métamorphoses et au devenir, il n'a rien d'une réalité immuable et divine.

**Comme l'expliquait un ermite contemplatif à Alexandra David-Neel ;** il ne faut pas dire « j'ai été tel ou tel grand Maître », mais vous pouvez penser : *« telle perception, telle sensation, telle prise de connaissance que je ressens actuellement ont pu être éprouvées par tel ou tel grand Maître. Maintenant, elles manifestent la persistance de leur existence par l'intermédiaire du groupe que j'appelle moi... Perceptions, sensations, consciences-connaissances, voyagent à travers le monde et ne sont le bien propre d'aucun de nous ».*

On peut en déduire que toutes nos pensées négatives -colères, jalousies, haines- alimentent sans cesse la souffrance du monde, puisqu'elles reverront forcément le jour, tôt ou tard, sous une forme ou une autre. Mais inversement, toutes les pensées positives alimentent l'universelle **bouddhité** des êtres.

De telles conceptions, même si elles peuvent paraître abstraites, font partie du **Dharma** bouddhique, parce qu'elles font partie de l'immensité de l'expérience directe du Bouddha, et d'autres Maîtres. Ces conceptions ont été transmises par une lignée ininterrompue de maîtres éclairés qui remonte au Bouddha lui-même. Ce sont des moyens offerts aux hommes pour parvenir à l'**Eveil**, au **Nirvâna**. Mais ce ne sont pas des articles de foi. **Le Bouddha dissuadait ses disciples d'accepter aveuglément son enseignement.** Il invitait tous ceux qui voulaient suivre ses traces à vérifier personnellement tous ses enseignements et à s'en tenir à un rigoureux scepticisme, et cela jusqu'à ce que la réalisation dissipe leur doute. **Ainsi, tous les préceptes du Bouddha sont donnés pour que le pratiquant les examine et les éprouve concrètement.** Il n'est pas inutile de rappeler que le Bouddha lui-même n'était pas bouddhiste !

<sup>10</sup> voir le paragraphe 6 : la création du monde et de l'univers.

<sup>11</sup> voir au paragraphe 6 : (l'originalité du Bouddhisme) : le karma se situe à trois niveaux (physique, oral et mental) qui correspondent à trois niveaux de relations entre les corps des êtres et à leurs esprits.

Pour résumer ce passage, donnons la parole au Maître contemporain Bokar Rimpoché : « La rencontre entre le **potentiel karmique** d'une personne et les **circonstances extérieures** va produire la vie d'un individu... Pour nous, tibétains, la vie se forge chaque jour par cette interaction. Nous ne sommes donc pas prisonniers d'un parcours préalablement écrit. Nous héritons d'effets produits par nos vies antérieures, mais nous sommes pleinement responsables de nos vies présentes et futures. » Il n'y a donc ni fatalité, ni « destin » ; l'essentiel c'est de se tourner positivement vers l'avenir. « Le bouddhisme n'annule en rien le libre arbitre, puisque nos vies futures dépendent de nos actions dans le présent. Nous postulons donc qu'il faut faire la lumière en nous et devenir, précisément, conscients du fait que le karma dépend de celui à qui il s'applique ». Bokar Rimpoché précise encore : « dans notre vie quotidienne, le nombre d'événements qui se produisent en fonction du karma est très faible par rapport à ceux qui adviennent en raison des faits extérieurs... Toute souffrance ne provient pas du karma... Si une intempérie vous fait attraper la grippe, votre karma n'y est sûrement pas pour grand-chose ».

En définitive, puisque la nature ultime de tout ce qui constitue l'univers (matière et conscience-esprit) est de l'ordre du provisoire, de l'instable, de « l'impermanent », il n'existe pas, en réalité, ce que nous croyons être un « moi ». La force motrice de notre monde (d'apparence) réside dans la série des causes et conséquences de nos actions passées d'êtres sensibles. Le karma développe une énergie qui engendre la renaissance constante du monde et du moi en un cycle ininterrompu de naissances, vies, morts, attentes, avant de nouvelles naissances. Ainsi, les mondes seraient, en quelque sorte créés par les projections mentales des êtres. Le moi illusoire de ces êtres constitue et alimente le monde instable, provisoire et dépendant, né des actions antérieures et de leurs conséquences. Dans cet enchaînement cyclique, qui respecte totalement notre libre arbitre, le monde matériel et celui de l'esprit se recréent et se perpétuent sans fin, à moins de trouver le moyen de le rompre... à moins de découvrir le chemin de l'éveil... du **nirvâna**.

Tant que persiste la conviction de l'existence du **moi**, se perpétue également le **Karma**, la dictature des attractions et des répulsions, l'enfer de la migration ou **samsâra**. Que l'erreur se dissipe, et le cycle s'arrête aussitôt. De même, à la fin d'un cauchemar, on s'aperçoit que l'on est tranquillement allongé dans son lit, et qu'on l'était déjà, pendant la durée du mauvais rêve.

### **3/ LE NIRVANA :**

**Samsâra** et **nirvâna** sont considérés par les bouddhistes comme de même nature. Le **samsâra** ou « cycle des existences » s'impose aux individus qui n'ont pas obtenu la libération. L'enchaînement au **samsâra**, la succession des renaissances au sein des différentes conditions d'existence, auxquelles un individu ne peut se dérober, est la conséquence des trois racines du « *malsain* », des « *trois poisons de base* » : l'aversion-haine, le désir-attachement et l'ignorance-opacité mentale <sup>12</sup>.

Nous avons vu que le bouddhisme analyse et précise la longue chaîne des causalités selon le schéma suivant: les *dharmas*, éléments premiers constitutifs du monde, subissent l'attraction du **karma** et se transforment. C'est alors que naît le savoir-*vijnâna* ou germe de la personnalité. Il s'en dégage les six sens; soit les cinq sens extérieurs et le sens intérieur qui appréhende les objets mentaux (pensées, idées, conceptions). Ces six sens créent la sensation et la soif de vivre qui donnent naissance au karma d'une nouvelle vie. La vie

<sup>12</sup> Les six émotions perturbatrices, causes de la souffrance, sont constituées de ces trois poisons ainsi que de l'orgueil, de la jalousie et de l'avarice (voir p 30 la Roue de l'Existence tibétaine).

entraîne mort et réincarnation; les actes mettent en jeu leur rétribution ou leur sanction... et le samsâra, cycle douloureux se poursuit à l'infini...

Le bouddhisme enseigne l'art d'échapper à cet engrenage: il faut pour cela remonter le fil du lien de causalité. Le sujet pratiquera d'abord une vie morale, puis une vie méditative tendant à lui faire perdre successivement la notion des objets, puis celle des sensations, et enfin celle des perceptions. La soif de vie se trouvera éteinte, aucune existence ne pourra, dès lors, se reformer. C'est le *nirvâna*, mot couramment traduit par néant, mais qui recouvre en fait l'état de repos des éléments premiers, les *dharmas*.

Le *nirvâna* est atteint au terme de l'expérience illuminatrice, état de conscience globale, état de calme et de paix non affecté par « *la présence et ses phénomènes adducteurs* ». Mais il est parfaitement vain de discuter de la nature du nirvâna, de « l'extinction » par cessation immédiate de tous les désirs.

**Le nirvâna ne s'atteint pas mais se réalise** <sup>13</sup>.

La contribution décisive de l'enseignement bouddhique procède de l'apprentissage de la voie moyenne qui a le mérite de concilier certaines pratiques yogiques avec une méthode de méditation spécifique (*dhyana*).

Néanmoins, les bouddhistes n'ont cessé de se quereller sur la notion de nirvâna qui évoluera constamment selon les diverses écoles ; certaines prônant exclusivement l'expérience corporelle, les autres privilégiant la compréhension directe, la saisie intuitive. Une seule certitude cependant les réunit; l'expérience ultime ou *éveil* ne peut pas devenir un objet de spéculation, ou le but d'une ascèse ; elle consiste en un retournement mental, un paradoxe métaphysique intraduisible verbalement.

On peut tenter de décrire le *nirvâna* comme l'expérience durable de l'Absolu, la félicité découlant de la prise de conscience de sa propre identité avec l'Absolu et la délivrance de tout attachement aux illusions, aux affects et aux désirs. Ainsi, le terme de nirvâna n'évoque pas une idée d'anéantissement, mais le passage à une autre condition d'existence.

Il n'est pas possible, dans le cadre de ce dossier, de rendre compte des innombrables controverses qui agiterent le bouddhisme dès la disparition de son fondateur, et des multiples évolutions qu'il subira. Toutefois, il convient d'évoquer le concept de **production conditionnée** et celui de **vacuité universelle (*shunyata*)**, puisqu'ils caractérisent largement le *mahayana* ou « Grand Véhicule » qui s'est surtout développé en Chine et au Tibet.

#### **4/ LA PRODUCTION CONDITIONNEE ET LA VACUITE :**

Les quatre nobles vérités, qui traitent de la réalité, constituent la première série des enseignements du Bouddha (*la thèse*). Les enseignements sur la production conditionnée et sur la vacuité universelle constituent la seconde série (*l'antithèse*), alors que la troisième série d'enseignements proposera une *synthèse* entre l'existence et la non-existence des phénomènes et des êtres.

La seconde série d'enseignements aborde :

- le thème de la « **production conditionnée** » qui est considéré par toutes les écoles comme le cœur de la psychologie bouddhique,
- le thème de la « **vacuité universelle** » qui constitue l'originalité et la modernité du bouddhisme.

<sup>13</sup> En fait, tant que l'égo est certain de son existence absolue, il demeure avec la vision du monde en tant que samsâra. Par conséquent, il doit en subir les lois: impermanence, karma, souffrance... Quand l'esprit comprend que le samsâra n'existe pas vraiment, il n'est plus soumis au karma. Si l'on regarde à travers une grille, on se sent toujours prisonnier, si on la lâche on se croit devenu libre, mais on l'était déjà auparavant; on n'en était par contre pas conscient. Le nirvâna n'est pas ailleurs (conception du Theravada), mais ici.

## **La production conditionnée :**

Elle est constituée de douze chaînons : l'ignorance ; le conditionnement ; la conscience dualiste ; la personnalité (le nom et la forme) ; les six domaines des sens ; le contact ; l'expérience ; la soif ; la saisie ; le devenir ; la naissance ; la vieillesse et la mort, etc.

### **Premier chaînon, l'ignorance :**

Le point de départ, c'est le fait que l'être humain s'efforce de trouver le bonheur et de se débarrasser de toute forme de souffrance: beaucoup d'aspirations et d'efforts... et peu de résultats! Bouddha dit: « *vous ignorez comment il faut voir la réalité et en quoi elle consiste véritablement* ». L'ignorance est reliée aux émotions perturbatrices (aversion, attachement, opacité mentale, orgueil, jalousie et avarice) qui nous rendent malheureux, et sont à la base de nos frustrations, mécontentements... souffrances.

L'être éveillé est celui qui a transformé l'ignorance en sagesse ; l'être ordinaire ne doit pas nécessairement le rester à tout jamais !

### **Deuxième chaînon, le conditionnement :**

Toutes les traces des activités positives, négatives ou neutres forment les lignes de force de la conscience, les structures de base... les « *conditionnements* » de l'individu, et vont imprimer sa façon de voir les choses, de vivre la réalité, de réagir aux situations. Ces conditionnements constituent des « *formations karmiques* ».

### **Troisième chaînon, la conscience dualiste :**

L'entité qui évolue d'une vie à une autre c'est l'esprit ou « *conscience* » dont le karma est la force motrice. Dans la conscience, s'inscrivent les traces, les résultats de toutes les activités passées. De la conscience, repartent les impulsions mentales qui guideront les actions à venir.

Les tendances fondamentales d'une personne, sa conscience, l'accompagneront jusqu'au-delà de la mort. Ainsi, chacun renaît « là où les graines semées pourront fleurir ».

### **Quatrième chaînon, la personnalité, ou « le nom et la forme » :**

L'existence physique et mentale de toute chose est constituée de cinq composants ou agrégats (voir p 16). La « *forme* » caractérise toute entité dont on n'a pas besoin de connaître le nom pour savoir qu'elle existe, c'est le premier agrégat. Les quatre autres ne peuvent être appréhendés que parce qu'ils portent un « *nom* ». Ces autres éléments constitutifs de la réalité sont: les expériences, les perceptions, les conditionnements et la conscience. La « *personnalité* » se manifeste, au moment de la conception, quand le principe de conscience s'ajoute au spermatozoïde et à l'ovule des parents qui s'unissent.

### **Cinquième chaînon, les six domaines des sens :**

L'embryon prend de plus en plus d'énergie, de forme et de puissance par le développement des cinq « *sens* » reliés aux organes du toucher, du goût, de l'odorat, de l'ouïe, de la vue, ainsi que par le développement du sens mental.

### **Sixième chaînon, le contact :**

Les différents organes du nouveau né vont lui permettre de rencontrer les objets extérieurs: c'est « *le contact* ».

### **Septième chaînon, l'expérience :**

« *L'expérience* » qui sera ressentie comme agréable ou désagréable résulte du contact entre l'objet, l'organe et la conscience spécifique reliée à l'un des organes (conscience auditive, visuelle, olfactive...).

### Huitième chaînon, la soif :

« *La soif* » est l'impulsion qui pousse l'être à renouveler les expériences agréables (et à éviter les autres). Le mot « soif » est utilisé car il désigne quelque chose qui ne s'épuise pas: aux très nombreux phénomènes correspondent les très nombreuses expériences.

### Neuvième chaînon, la saisie :

Sous l'effet de la soif... d'expériences agréables, l'être humain passe à l'acte, « *il saisit* » (et évite, autant que possible, les expériences désagréables). Des impulsions directrices vont le pousser à agir dans un sens ou dans un autre: c'est « *la saisie, ou appropriation* ».

### Dixième chaînon, le devenir :

Poussé par la soif et la saisie, l'être humain en arrive à accomplir des actions très diverses (vertueuses, neutres, non vertueuses). Ses réactions multiples vont former son karma, son empreinte. Ses forces, ses causes, ses effets vont se déposer en quelque sorte dans son esprit et constituer son potentiel propre... son « *devenir* ».

### Onzième chaînon, la naissance :

Le devenir d'un être humain se manifeste dès « *la naissance* » qui commence, pour les bouddhistes, au moment où s'unissent le principe masculin, le principe féminin et le principe de conscience de la personne, c'est à dire au moment de la conception.

### Douzième chaînon, la vieillesse et la mort :

Dès le moment de la naissance, s'amorce le processus du « *vieillissement* » qui conduit à la « *mort* ». L'existence humaine connaît en général quatre moments de souffrance: la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort... qui n'est que le début d'une nouvelle série de douze chaînons.

Selon le poids du karma accumulé, la renaissance aura lieu sur un plan inférieur, équivalent ou supérieur au précédent. En effet, pour les bouddhistes, il existe six états de l'existence ou six mondes, à savoir :

- celui des **Dieux**,
- celui des **Asuras** (ou Titans) qui jalouent les précédents,
- celui des **Hommes** de toutes conditions et origines,
- celui des **Prêtas**, êtres avides qui expient leur avarice par la faim et la soif sans fin,
- celui des **Animaux** qui souffrent d'ignorance, suite à une mauvaise vie antérieure,
- celui des **Enfers** : monde des supplices, mais dont on peut s'extraire.

**Au total :** L' **ignorance** provient du fait que notre souffrance-mécontentement est due à l'emprise de sentiments négatifs, d'émotions perturbatrices... qui **conditionnent** la façon de voir, de réagir de chacun de nous et qui constituent sa **conscience-esprit**... Ce dernier principe ajouté dès l'origine (à l'ovule fécondé) donne **la personnalité** (le nom et la forme), les six **sens**, puis établit le **contact** avec le monde extérieur et alimente **l'expérience** qui elle-même crée une **soif**, une quête de ce qui est agréable... pousse à l'action, à la **saisie**. Alors se constitue une empreinte de l'esprit... un potentiel propre... un **devenir** qui se manifeste dès la **naissance** qui, elle-même, amorce le processus de **vieillissement** qui conduit à la **mort** ... qui n'arrête rien chez le commun des mortels, c'est pourquoi la force du karma amène la renaissance dans l'**ignorance**...

Mais tout est réversible si, dès le premier maillon, nous modifions l'état d'ignorance et si nous nous engageons sur le **chemin de la sagesse**.

Ignorance, sagesse et toutes ces relations ne se situent nulle part ailleurs que dans notre propre conscience-esprit. Si ces relations sont saisies, nous serons heureux, si elles sont négligées ou malsaines, nous souffrirons.

L'intérêt fondamental de l'outil de travail de **la production conditionnée** réside dans le fait qu'elle propose de comprendre que **tout ce qui apparaît n'existe que parce qu'il y a des interrelations entre un grand nombre de facteurs et d'éléments.**

La production conditionnée permet de dépasser certaines contradictions apparentes du bouddhisme :

- **qui insiste sur le caractère illusoire de la réalité, sans pour autant nier l'existence des phénomènes** (voir plus loin le paragraphe consacré à la vacuité),
- **qui développe de plus en plus l'amour et la compassion, tout en affirmant que le moi n'existe pas,**
- **qui, enfin, arrive à connaître la réalité tout en définissant cette dernière, et le sujet lui-même, comme étant de la nature de la vacuité.**

### La vacuité universelle :

L'analyse de la production conditionnée a montré que les phénomènes sont reliés entre eux, composés et dépendants, relatifs... impermanents dans leur nature même.

Seul le réseau des interrelations du monde des phénomènes (ce qui peut être nommé) lui confère une apparence, une *réalité nominale*. Le concept de **vacuité** résulte de l'interrogation sur la nature ultime de la réalité (au-delà de son existence nominale).

**La philosophie bouddhiste aboutit à l'idée que la véritable nature de la réalité n'est pas la « manifestation » (ce qui apparaît) mais la "vacuité".** Si nous retombons toujours dans des expériences de souffrance, de mécontentement, de frustration... c'est parce que nous recherchons une réalité stable, solide, définitive, éternelle, en quelque sorte *absolue*... alors qu'elle n'existe tout simplement pas.

**L'analyse bouddhiste** rejoint les approches scientifiques modernes dans la mesure où elle **appréhende la réalité phénoménale comme essentiellement relative, provisoire... « impermanente ».**

L'essentiel des débats des diverses écoles du bouddhisme se résume en une double interrogation: « *Qu'est ce que la réalité ? ... Comment est-ce que je la perçois ?* »

**Les philosophes ont tenté de trouver la particule élémentaire qui pourrait constituer la vérité ultime de la réalité.**

**Pour le monde de la matière,** la démarche consiste à diviser un objet donné en parties: le corps humain comprend le tronc, les membres, la tête... (mais qui peut dire où commence et s'arrête précisément cette dernière ?) puis ces parties sont divisées en parties plus petites (la bouche, les yeux, le nez, les cheveux...) et ainsi de suite jusqu'à tenter de trouver l'élément fondamental, la particule indivisible qui pourrait être considérée comme l'élément à partir duquel la réalité est formée. Comme la science contemporaine le montre, l'atome lui-même, considéré comme la particule fondamentale, peut être décomposé en particules constitutives: protons, neutrons, quarks... et, actuellement, selon la théorie des « supercordes », les particules ne sont pas ponctuelles mais se répartissent dans l'espace comme des petites cordes.

La philosophie bouddhiste prétend qu'il est tout simplement impossible de stopper la procédure de division à un niveau donné. Pourquoi la plus petite « corde » n'aurait-elle pas au minimum un côté nord, un sud, un est et un ouest... Bref, stopper l'analyse lorsque l'on aboutit à une particule relève de l'arbitraire, **la poursuite de l'investigation toujours plus loin mène jusqu'à la vacuité.**



Ce qui est valable pour le monde de la matière l'est également pour **le domaine du temps**. Pourquoi arrêter le temps à une fraction, aussi infime soit-elle, de la seconde ? Ici aussi, tout est relatif et conventionnel !

Enfin, les philosophes bouddhistes appliqueront la même procédure quant à l'analyse du **soi** et considéreront qu'**il est impossible de découvrir une particule ultime, indivisible... du domaine de la conscience**.

Ainsi, la **vacuité** caractérise la nature de la réalité ultime de la **matière**, du **temps**, et de la **conscience**.

Le fait de réaliser, de saisir la vacuité qui est à la base de la réalité phénoménale constitue la « **sagesse de la non-existence du soi des phénomènes** ».

Le fait de réaliser, d'appréhender la vacuité qui est à la base de la réalité intérieure constitue la « **sagesse de la non-existence du soi des personnes** ».

Selon les bouddhistes « *Si nous cherchons l'essence de la matière de quelque objet que ce soit, nous nous apercevons qu'elle est introuvable et que, lorsque nous soumettons les choses à une analyse ultime, nous nous apercevons qu'elles ne sont pas telles qu'elles apparaissent. En soumettant la nature de la réalité à une telle analyse, nous en arrivons donc à la conclusion que les choses n'ont pas la réalité solide et objective qu'elles semblent avoir, qu'il y a une différence entre la manière dont les choses apparaissent et la manière dont elles existent* »<sup>14</sup>.

Cette manière de voir qui relativise la réalité, qui conteste son aspect absolu... « *nous empêche de nous en tenir à une sorte de vue absolutiste de la réalité, de tomber dans l'extrême de l'absolutisme* »<sup>14</sup>. En même temps, nous ne pouvons tomber dans l'autre extrême, celui du nihilisme... puisque, par ailleurs « *notre expérience empirique valide l'existence des phénomènes et est une preuve suffisante de l'existence des choses* »<sup>14</sup>. Nous ne pouvons donc pas *nier* leur existence nominale.

#### **Au total, le bouddhisme considère :**

- d'une part, que les choses et le soi ne sont pas ce qu'ils semblent être,
- d'autre part, qu'ils ne possèdent pas non plus de réalités objectives, tout en existant vraiment.

#### **Qu'en définitive, les phénomènes (les choses) et le soi n'existent donc que selon un mode conventionnel et relatif.**

Une question se pose encore à nos esprits occidentaux, peu familiarisés avec ces concepts : comment appréhender la vacuité ?

Il convient de prendre en considération l'essence ou « **vacuité** » et la forme ou « **clarté** » (qui est l'énergie de la vacuité). La clarté qui correspond au fait que le monde et les personnes apparaissent à nos yeux, constitue la preuve de l'existence, de la présence de la vacuité. Si l'on ose dire, la clarté est l'ombre projetée qui prouve l'existence d'une réalité encore plus lumineuse: la vacuité.

**La vacuité et la clarté sont inséparablement liées, tout comme le sont la forme et le vide qui s'engendrent mutuellement.**

Un célèbre verset extrait du « *soutra du cœur* » résume bien la synthèse que le Bouddha propose: « **la forme est le vide et le vide est la forme** ».

- « **La forme est le vide** ». Si nous examinons tout ce que nous percevons : couleurs, sons, sensations, images... formes; nous constatons que toutes ces apparences, en elles-mêmes sont vides (de toute existence).

<sup>14</sup> Propos du Dalai-lama lors du colloque du Département de Formation Médicale Continue de l'Université d'Harvard (Cambridge 24/3/1991) « *Esprit Science : dialogue entre Orient et Occident* » (Editions Claire Lumière).

- « **Le vide est la forme** ». Pourtant, on ne peut prétendre que cette vacuité signifie que les couleurs... les formes ne se manifestent pas, puisque nous les sentons, voyons, connaissons. La vacuité n'est pas le néant, elle nous conduit à la forme.

**Vide et forme se manifestent l'un à partir de l'autre.**

Les caractéristiques fondamentales de l'esprit que propose le bouddhisme sont ainsi constituées par la **vacuité**, la **clarté** et la **non-obstructivité** (le fait que l'esprit n'ait pas de limites et peut tout contenir).

## **5/ LA SAGESSE DU BOUDDHISME :**

Nous avons présenté, au début de ce chapitre, l'activité qui est au cœur même de la pratique du bouddhisme : **la méditation**. Puis, nous avons présenté les éléments de base de l'éthique bouddhique : confusion du **moi**, **impermanence** des choses et des êtres, **karma**, **nirvâna**. Ensuite nous avons évoqué les éléments constitutifs de la psychologie bouddhiste : la **production conditionnée** et la **vacuité**.

**Il reste maintenant à montrer l'originalité de la démarche bouddhique**, ce qui assure sa modernité et ce qui tend à manifester son universalité, à savoir sa volonté de concilier des exigences complémentaires : la pratique de la méditation et les réflexions critiques de nature métaphysique.

Pour les bouddhistes, fondamentalement, il ne saurait être question de nier ou d'ignorer l'expérience de l'autre puisqu'il est évident que chaque personne perçoit la réalité de façon spécifique. **Rien ni personne ne doit interdire de s'interroger sur tout**, de poser ou de reposer toutes les questions. Chacun, au contraire, est autorisé à réfléchir, à analyser... autrement et à soumettre ses propositions au jugement critique des autres... d'où la grande diversité des écoles philosophiques bouddhiques... d'où la souplesse et l'ouverture aux autres courants spirituels... d'où le fait que le bouddhisme n'ait jamais conduit à une « guerre de religion ». Il n'y a aucune raison, par ailleurs, pour que cette quête, cette recherche... s'interrompe. **Rien n'est fini, tout est ouvert.**

**Concrètement, trois approches, trois sagesse spécifiques se complètent :**

- L'**écoute** est une **étape nécessaire** pour celui qui souhaite établir le contact avec ce qui est nouveau pour lui. Une prise de recul par rapport à ses propres convictions favorise l'accueil de nouvelles propositions.

- la **réflexion critique** doit suivre. Elle doit examiner les suggestions, évaluer leur pertinence, les soumettre à vérification. Il convient de pousser l'analyse jusqu'au point où le raisonnement paraisse complet et évident; correct. **Le Bouddha** lui-même, prenant l'exemple de la personne qui envisage l'achat d'un objet en or et qui examine à fond la pièce convoitée, *dira : « ... mes enseignements, les conseils que je donne doivent être analysés d'une manière critique avant d'être mis en pratique. Il ne s'agit pas de les accepter de façon aveugle » !*

- La **méditation** enfin doit aussi intervenir. Elle **permet d'approcher les questions pour lesquelles la réflexion critique ne peut fournir de solution**. Elle permet d'approfondir la compréhension de la nature des phénomènes, en l'actualisant dans l'esprit.

**Ainsi, l'écoute élimine l'ignorance, la réflexion réduit les doutes, la méditation intègre l'esprit. Une synthèse s'opère entre éléments de l'ordre de la raison et éléments de l'ordre de la foi. C'est ce qui fait dire aux autres religions que le bouddhisme est une philosophie, et aux autres courants philosophiques que le bouddhisme est une religion !**

## **6/ LA MODERNITE ET L'ORIGINALITE DU BOUDDHISME :**

Au cours des derniers siècles, globalement, c'est le bouddhisme tibétain qui a le mieux maintenu l'esprit de recherche, d'approfondissement constant et d'ouverture qui caractérise **cette Philosophie - Religion**.

### **La modernité du bouddhisme :**

Au cours des dernières décennies, nous avons assisté à une ouverture du monde moderne au bouddhisme tibétain et réciproquement. De ce double intérêt, est né le développement considérable du bouddhisme (surtout tibétain) en Occident, et un dialogue fécond et permanent entre ce dernier et la science actuelle. Cet échange se concrétise par un nombre important de rencontres, colloques et publications divers.

Nous avons déjà signalé que le Bouddha, non seulement dissuadait ses disciples d'accepter aveuglément son enseignement, mais qu'il les incitait au contraire à soumettre ses propositions à une véritable vérification expérimentale personnelle. C'est ce qui fait dire au Lama Denis Teun droup <sup>15</sup>: *« la pratique du dharma est une approche foncièrement comparable à une démarche scientifique expérimentale. Les enseignements sont issus de l'expérience de personnes arrivées à l'éveil, et ils suggèrent une pratique et une expérimentation pour y accéder. Ils rapportent l'expérience éveillée et les découvertes de ces personnes, et ce sont des protocoles qui nous indiquent la procédure expérimentale pour réaliser à notre tour la même expérience... Par exemple... l'enseignement formule les hypothèses concernant l'origine de la souffrance... on les teste en travaillant sur les passions, sur l'ego et sur les conditionnements du karma... les premiers indices encouragent à poursuivre... C'est dans notre expérience de la méditation et à partir de ses résultats que, peu à peu, nous pouvons vérifier les enseignements, ce n'est pas du tout théorique »*. **De même, les grands Maîtres indiquent que si la science prouve que certaines croyances bouddhistes sont erronées, il conviendra de changer d'avis.**

Les domaines qui donnent actuellement lieu à dialogue et à échanges sont essentiellement ceux relatifs aux sciences médicales (et notamment aux interactions esprit/corps), aux neurosciences, à la psychologie et à la santé mentale, aux sciences cognitives.

### **En ce qui concerne la création du monde et de l'univers, il existe des convergences entre la vision bouddhiste traditionnelle et la vision scientifique moderne.**

Pour en rester à l'essentiel, il convient de préciser que **les bouddhistes refusent, d'une part l'idée d'une création sans cause** (les choses sont arrivées comme cela, d'elles-mêmes, comme par hasard), et **d'autre part l'idée d'une création divine qui, selon eux, pose trop de questions sans réponses satisfaisantes**. - Pourquoi le Créateur a-t-il créé? - Qui a créé le Créateur? - S'est-il créé lui-même? - Ce Créateur a-t-il eu un commencement? - Aura-t-il une fin? S'agit-il d'une création permanente? - Le Créateur est-il un être de totale compassion? - De pouvoir total? - De connaissance totale? - Pourquoi a-t-il créé ce monde si évidemment imparfait, s'il est tout puissant? - Pourquoi a-t-il créé ce monde-là plutôt qu'un autre? - Et pourquoi a-t-il mis si longtemps à le créer?... Comme l'explique Jean-Claude Carrière <sup>16</sup>: *« Comme me l'a dit à plusieurs reprises le Dalai-Lama, d'une part il est inadmissible d'admettre des événements sans cause, et d'autre part il faut obligatoirement tenir compte des avancées de la science pour modifier, si besoin est, les Ecritures. Aussi ne faut-il pas s'étonner de son peu*

<sup>15</sup> Dans "Dialogue avec un Lama occidental" Dervy-Livres.

<sup>16</sup> Dans "La force du bouddhisme" J.C Carrière et le Dalai-Lama (R Laffont 1994).

d'insistance à revenir aux théories anciennes. Il préfère s'en tenir au Big Bang et essayer d'y trouver une explication qui puisse s'accorder avec l'essentiel de la doctrine bouddhiste. » Cette doctrine, le Dalaï Lama la résume fort clairement. « **La cosmologie bouddhique établit un cycle de l'univers de la manière qui suit : d'abord une période de formation, ensuite une période où l'univers demeure, puis une autre durant laquelle il est détruit, suivie d'une période vide avant la formation d'un nouvel univers.** Pendant une période vide, perdurent les particules d'espace à partir desquelles se formera à nouveau un univers. C'est dans ces particules d'espace que l'on retrouve la cause consubstantielle fondamentale de tout le monde physique. Si l'on veut décrire la formation de l'univers et le corps physique des êtres, il suffit d'analyser et de comprendre comment le potentiel naturel des différents éléments chimiques et autres qui constituent cet univers a pu s'organiser à partir de ces particules d'espace. C'est en fonction du potentiel qui leur est propre que l'on a pu arriver à la structure de cet univers et du corps des êtres qui y sont présents. »<sup>17</sup>. **Cette description rejoint la vision de la plupart des scientifiques occidentaux qui pensent que la vie et la conscience sont un magnifique produit de l'évolution matérielle de l'univers**, cependant ils ne savent ni comment ni pourquoi l'émergence de la matière fut telle que les conditions de l'avènement de la vie et de la conscience ont été remplies.

### L'originalité du bouddhisme :

Au-delà de ces dernières interrogations de la science, le bouddhisme propose une explication. « A partir du moment où les éléments qui constituent le monde déclenchent différentes expériences de souffrance et de bonheur chez les êtres vivants, il faut introduire la notion de karma, c'est à dire des actes positifs et négatifs accomplis et accumulés dans le passé. Il est difficile de déterminer où prend fin l'expression naturelle du potentiel des éléments physiques et où commence l'effet du karma »<sup>17</sup>. Précisons que le bouddhisme distingue des karmas « **mentaux** », « **physiques** » et « **oraux** » en relation avec le monde matériel. En effet, on trouve dans nos corps à des niveaux **grossier**, **subtil** et **extrêmement subtil**, les cinq éléments ou agrégats (voir le paragraphe « la confusion du moi » p 16) entrant dans la composition du monde extérieur. C'est donc sur ce plan qu'il faut envisager le lien entre les karmas physiques, oraux et mentaux, et les éléments extérieurs.

En définitive, à l'origine de la **création** des univers, des mondes, des êtres... est **l'Esprit**. « Certains êtres (beings), qui jouissent de sentiments et d'esprit, ont dû se réjouir, à un moment donné, de l'existence de l'univers. Et c'est pourquoi cet univers est là »<sup>18</sup>. La pensée conceptuelle connaît des limites et elle a du mal à permettre la saisie de « l'esprit subtil », ou « conscience subtile », cet « état où une connaissance impeccable de toutes choses nous est donnée. » A chaque niveau, s'établit une correspondance entre un « **corps** » et un « **esprit** ». A notre niveau « grossier », l'esprit est directement lié à notre corps et cesse donc d'exister avec lui: quand les fonctions du corps s'arrêtent, les fonctions de l'esprit s'arrêtent également. Seuls les êtres « accomplis » ; de haute spiritualité, peuvent se rendre maîtres de leur condition de renaissance. **A un niveau affiné jusqu'à sa plus haute qualité de subtilité, l'esprit échappe aux cycles temporels: « tous les embarras, tous les voiles de la pensée s'évanouissent »<sup>18</sup>, l'être « réalisé » connaissent ses milliers de vies passées.**

**« L'Esprit ne peut pas être né d'autre chose que de l'Esprit »<sup>18</sup>.**

<sup>17</sup> « Interdépendance : science, nature et conscience » conférence du Dalaï Lama à l'Institut des Sciences Nucléaires de Grenoble le 28.10.1993, dans « *Au-delà des dogmes* » (France Loisirs 1994).

<sup>18</sup> Dans « La force du bouddhisme » J.C Carrière, et le Dalaï-Lama (R Laffont 1994).

<sup>18</sup> Dans « La force du bouddhisme » J.C Carrière et le Dalaï-Lama (R Laffont 1994).

Par conséquent, l'esprit subtil ne peut pas avoir de commencement. « *Quand la conscience subtile apparaît dans son évidence, les questions ne se posent plus de la même manière, l'idée même de commencement disparaît* »<sup>18</sup>. Pour reprendre la formule du grand maître du Zen, Dongen Zenji: **« les limites du connaissable sont inconnaissables » !**

La conscience subtile subsiste même quand d'autres niveaux de conscience sont effacés, à notre mort. Elle est en quelque sorte indestructible, et c'est la raison de sa réincarnation. « *Pour en revenir au Big Bang, disons à l'origine du monde, on peut même penser que cet esprit subtil, d'une force inégalable, est le principe créateur premier... Le Bouddha en était une manifestation... sa vie ainsi manifestée ressemblait un peu à un rôle, tenu le temps d'une vie humaine, pour nous venir en aide. Mais son esprit subtil, avant même sa naissance, avait déjà éliminé tous les obstacles à la vision parfaite* »<sup>18</sup>

Ceci nous permet maintenant d'évoquer **« les trois corps »**. L'état extrêmement subtil de l'esprit, est en quelque sorte enveloppé d'un corps également extrêmement subtil, que nous ne pouvons pas percevoir dans notre état actuel de conscience, c'est le **« corps de joie »** ou **« corps de béatitude »** (sorte d'aura). C'est de lui que provient le **« corps de manifestation »**, corps grossier qui se manifeste, comme son nom l'indique, dans différents êtres, et sans doute dans différents mondes. Le **« corps subtil »** représente un état intermédiaire. Selon le bouddhisme Mahayana, il devient celui du *bodhisattva* intercesseur et compatissant qui, en prenant forme concrète, humaine, permet à l'esprit subtil de ne pas nous oublier dans notre souffrance.



Trois représentations du Bouddha.

**« La religion de l'avenir sera une religion cosmique.  
Elle transcendera le dieu personnel et abandonnera dogmes et théologie.  
Couvrant le naturel comme le spirituel, elle se fondera sur le sens religieux de  
l'expérience de l'unité qui relie tous les phénomènes.**

**Le bouddhisme répond à ces critères.  
S'il y a une religion qui correspond aux besoins modernes et scientifiques,  
c'est bien le bouddhisme. »**

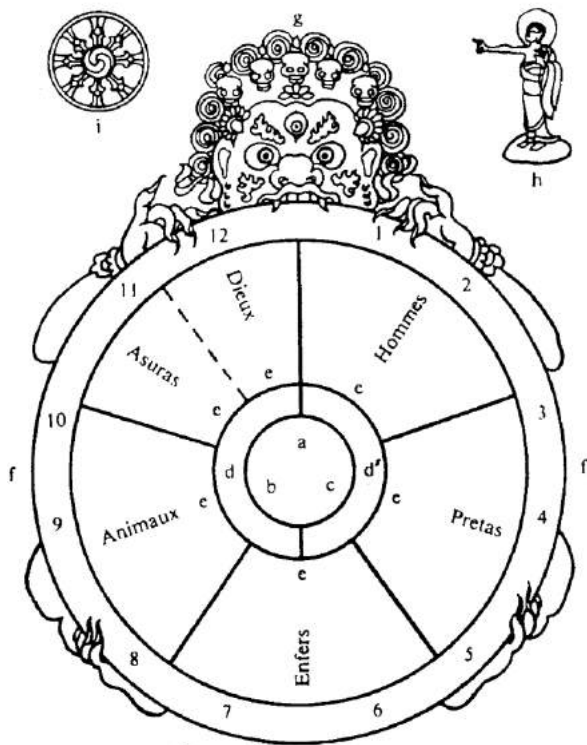
Albert Einstein.

---

<sup>18</sup> Dans « La force du bouddhisme » J.C Carrière et le Dalai-Lama (R Laffont 1994).

## La Roue de l'Existence tibétaine.

Bouddha (h) montre la roue à huit rayons (i) du Dharma (Doctrine). Un Démon (g) qui ressemble à Yama (Seigneur de la mort) tient la Roue de l'Existence.



**Au centre :** les trois racines du mal -causes de l'illusion primordiale- liées les unes aux autres : le coq (a = désir - attachement), le sanglier (b = l'ignorance), le serpent (c = les passions - aversions). **Autour :** le cercle des gens heureux (d = à gauche) qui « montent », et des gens malheureux (d' = à droite) qui « descendent » (voir p 20 « le nirvana »).

**2ème cercle :** les six Etats de l'Existence (e):

- Les Asuras et les Titans jalouent les Dieux.
- Les Hommes de toutes conditions et origines.
- Les Pretas expient leur avarice par la faim et la soif.
- Les Enfers : monde des supplices dont on peut s'extraire.
- Les Animaux souffrent d'ignorance, suite à une mauvaise vie antérieure (voir p 23).

**3ème cercle :**

**la chaîne infinie des causes interdépendantes (f) :**

- 1 L'ignorance (un aveugle) engendre le conditionnement 2.
- 2 (un potier) qui engendre la conscience dualiste 3.
- 3 (un singe jouant) qui engendre la personnalité 4.
- 4 (hommes dans un bateau)... les six sens 5.
- 5 (six maisons vides) ... le contact 6.
- 6 (un couple enlacé)... l'expérience 7.
- 7 (deux flèches dans les yeux)... la soif 8.
- 8 (un homme en train de boire)... la saisie 9.
- 9 (un singe attrapant des fruits)... le devenir 10.
- 10 (une femme enceinte)... la naissance 11.
- 11 (un accouchement)... la vie, la vieillesse et la mort 12.
- 12 (un homme portant un cadavre)... l'ignorance primordiale 1... (voir « la production conditionnée » p 21 à 23



5 Le Cercle de l'Existence



## Eléments bibliographiques

### Ordre chronologique de publication

Walpola Rahula, « *L'enseignement du Bouddha d'après les textes les plus anciens* », Editions du Seuil (Point Sagesse), 1961.

Maurice Percheron, « *Le Bouddha et le bouddhisme* », Editions du Seuil (Maîtres spirituels), 1980.

Lama Thubten Yéshé et Lama Zopa Rinpoché, « *L'Energie de la Sagesse* », Publication de l'Institut Vajra Yogini, 1985.

Patrick Ravnant, « *Le grand livre de la spiritualité orientale* », France Loisirs, 1988.

Laurence G. Liu, « *Chinese Architecture* », Academy Editions (Londres), 1989.

Lama Denis Teundroup, entretiens avec Philippe Kerforne, « *Dialogue avec un lama occidental* », Dervy-Livres, 1991.

Le Dalai-Lama, Herbert Benson, Howard Gardner, Daniel Goleman, Robert Thurman « *Esprit Science dialogue orient-occident* », Editions Claire Lumière, 1993.

Sogyal Rinpoché, « *Le livre tibétain de la vie et de la mort* », Edition de la Table Ronde, 1993.

Rassemblés et commentés par Samuel Bercholz et Sherab Chödzin Kohn, « *Pour comprendre le bouddhisme, une initiation à travers les textes essentiels* », Editions Robert Laffont, 1993.

Lama Karta, « *Introduction au bouddhisme* », Publications Kunchab, 1994.

Le Dalai-Lama et Jean-Claude Carrière, « *La force du bouddhisme, mieux vivre dans le monde d'aujourd'hui* », Robert Laffont, 1994.

Dalai-Lama, « *Au-delà des dogmes* », France Loisirs 1994.

Henri Arvon, « *Le bouddhisme* », P.U.F. (Que sais-je ? seizième édition), 1995.

Jean-Pierre Schnetzler, « *De la mort à la vie dialogue Orient-Occident sur la transmigration* », Editions Dervy, 1995.

S.E. Shartse Tcheudje Rimpoche Longri Namgyel, « *Les quatre nobles vérités du Bouddha, ou le yoga du souffle en six points* », Editions Dervy, 1997.

Jean-François Revet, Mathieu Ricard, « *Le moine et le philosophe, le bouddhisme aujourd'hui* », Nil éditions, 1997.

Marie-Josée Lamothe, « *Dans les pas de Milarépa, de l'Everest au Mont Kailash, l'expérience intérieure* », Albin Michel, 1998.

Tcheuky Sèngué, « *Le temple tibétain et son symbolisme* », Claire Lumière, 1998.

Frédéric Lenoir, « *La rencontre du bouddhisme et de l'Occident* », Fayard – le Club, 1999.

Philippe Cornu, « *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme* », Seuil, 2001.

**« Je ne peux que vous conduire à la porte de vous-mêmes,  
à vous seul, ensuite, de faire le chemin ».**

**Bouddha.**



**« Si vous pensez que j'ai révélé des secrets,  
je m'en excuse.  
Si vous pensez que tout cela n'est qu'un tissu d'absurdités,  
prenez-y plaisir ».**

**Drugpa Künleg (XV<sup>e</sup> - XVI<sup>e</sup>).**

**Dossier Alain Caporossi  
Association Franc-Comtoise des Amitiés Franco-Chinoises. 1997.**