

Introduction au Bouddhisme

Introduction

Fondateur: Bouddha

Lieu: Inde

Date: ~500 Avant JC

Premières écritures: Tipitaka (Tripitaka)

But principal: réaliser le Nirvana

Figure Principale

Bouddha

A- Autres noms

- Shakyamouni (sage du clan des Shakya),
- Siddhartha Gautama (Nom donné à la naissance)

B- Activité: Fondateur du Bouddhisme

C- Naissance : Prince

Figures du Mahayana et du Vajrayana

1- Amitabha Bouddha

- Activité: Bouddha principal dans l'amidisme Pure Land et Shin (Mahayana)

2- Manjushri

- Activité: Bodhisattva représentant la Sagesse

3- Avalokiteshvara

A- Autres nom/manifestations

- Pure Land (Mahayana): Un des assistants du Bouddha Amida (assis à sa droite)
- Chine (Mahayana): Kuan Yin - Japon : Kwan non or Kannon- Bodhisattva représentant la Compassion
- Tibet (Vajrayana)
 - Chenrezig (Forme principale)- Aspect Masculin du couple qui donna naissance au peuple tibétain
 - Tara (manifestation)- forme féminine de Chenrezig
 - Le roi Songtsen Gampo (manifestation)- Apporta le Bouddhisme au Tibet
 - Dalai Lama (manifestation)- Chef spirituel et politique du Tibet.

B- Activité : Bodhisattva de la Compassion

Histoire du Bouddha

Siddhartha (Bouddha) est né autour de 563 avant JC. dans la ville de Kapilavastu (située aujourd'hui au Népal). Les parents de Siddhartha étaient le roi Shuddhodana et la reine Maya, qui dirigeaient le clan des Sakyas. L'histoire de sa naissance est miraculeuse... Une nuit la

reine Maya rêva qu'un éléphant à six trompes portant dans sa trompe une fleur de lotus entra en elle par le côté droit, au même moment un fils fut conçu. Les Brahmanes (religieux) vinrent et interprétèrent le rêve de la manière suivante. Cet enfant sera soit le plus grand roi du monde soit le plus grand des ascètes (saint homme qui pratique l'abandon de l'égo). Le futur enfant fut nommé Siddhartha, ce qui signifie "celui dont le but est accompli"

Plus tard quand la reine Maya était en route pour la maison de son père afin de préparer la naissance, elle fit arrêter son chariot dans le jardin de Lumbini et s'appuya sur une branche d'arbre pour se reposer. A cet instant , Siddhartha sortit de son sein droit sans aucune aide. L'enfant marcha sept pas dans les quatre directions, et des fleurs de lotus surgirent là où son pied touchait terre. Alors l'enfant déclara, "Je n'aurai plus de vie futures à endurer, ceci est ma dernière incarnation. Maintenant puisse je détruire et arracher les racines cause de la souffrance des renaissances successives." Sept jours plus tard la reine Maya mourut. Mahaprajapati, la soeur de maya s'occupa de Siddhartha. Le roi Shuddhodana évita à Siddhartha toutes les formes de souffrance. Quand Siddhartha eu 20 ans , il épousa Yasodhara, la fille de l'un des ministres, et un an après ils eurent un fils nommé Rahula (ce qui signifie "entrave" ou "empêchement").

A l'âge de 29 ans, Siddhartha demanda à son conducteur de char , Channa, de l'emmener deux fois hors de la cité sans l'assentiment du roi. Durant ces deux voyages, Siddhartha vit "Les quatre spectacles" qui changèrent sa vie. Pendant son premier voyage, il vit la vieillesse, la maladie et la mort. Dans le second, il vit un saint homme errant, un ascète, sans possessions. Siddhartha commença à questionner le saint homme, lequel était rasé, vêtu d'une seule robe déchirée jaune, et s'aidant d'un bâton de marche. L'homme lui déclara, "Je suis... terrifié par la ronde incessante des vies et des naissances et ai adopté cette vie de pauvreté afin d'atteindre la libération... Je cherche l'état béni dans lequel la souffrance, la vieillesse et la mort sont inconnus." Cette nuit là, Siddhartha silencieusement embrassa sa femme et son fils, et ordonna à Channa de le conduire dans la forêt. En lisière de forêt, Siddhartha sortit son épée incrustée de bijoux, et se coupa les cheveux et la barbe. Il ôta tous ses habits princiers et enfila la robe jaune des saints anachorètes. Il ordonna à Channa de rapporter toutes ses possessions à son père.

A partir de ce moment Siddhartha erra à travers le nord est de l'Inde, visitant des saints hommes, et étudiant les concepts de Samsara (réincarnation), Karma (loi de cause à effet), et Moksha (délivrance). Attiré par les idées sur Moksha, Siddhartha s'installa sur les rives de la rivière Nairanjana, et pratiqua de sévères austérités, restant constamment en méditation. Après six années passées à boire et à manger juste suffisamment pour rester en vie, Son corps était émacié, et il devint très affaibli. Cinq autres saints hommes se joignirent à lui, espérant apprendre de son exemple.

Un jour, Siddhartha réalisa que ces années d'austérité n'avaient fait qu'affaiblir son corps, et qu'il n'arrivait plus à méditer efficacement. Quand il marcha vers la rivière pour prendre son bain, il était devenu trop faible pour avancer, et les arbres inclinèrent leurs branches afin de le soutenir. A cet instant, une jeune fille nommée Nandabala vint et lui offrit un bol de lait et du riz, que Siddhartha accepta. A cette vue les cinq compagnons de Siddhartha le quittèrent. Régénéré par cette nourriture, Siddhartha s'assit sous un figuier (connu sous le nom d'arbre de la bôdhi, ou arbre d'illumination) et résolu de trouver une réponse à la question de la souffrance. Pendant qu'il méditait, Mara (le diable) envoya ses trois fils et filles pour tenter Siddhartha avec la soif, l'appétit, le mécontentement, et la tentation des plaisirs. Siddhartha, inébranlable, entra dans une profonde méditation, et obtint le souvenir de toutes ses

naissances, comprenant l'infini cycle des naissances et des morts, et avec une certitude absolue il rejeta les passions et l'ignorance générateur de la naissance. C'est là, que Siddhartha atteint l'éveil et devint le Bouddha (l'illuminé). Désirs et souffrances s'étant éteint devenu Bouddha, il expérimenta le Nirvana... "Il y a un lieu qui n'est ni la terre, ni l'eau, ni le feu, ni l'air...qui n'est pas ce monde ou un autre monde, ni le soleil ou la lune qui ne va et vient, endurant naissance ou mort. C'est l'absolu fin de toutes les souffrances." Néanmoins plutôt que de rejeter ce corps et cette existence le bouddha fit un acte de grand sacrifice. Il retourna vers le monde, déterminé à partager son illumination autrui de manière à ce que tous puissent mettre fin aux cycles des souffrances causées par le cycle incessant des renaissances.

Bouddha vint à la citée de Sarnath et retrouva dans le parc des cerfs les cinq ascètes qui l'avaient quitté. Quand ils virent le bouddha, Ils réalisèrent qu'il avait atteint le plus haut état de sainteté. Le bouddha commença à leur enseigner ce qu'il avait appris. Il fit un cercle sur le sol avec des grains de riz, représentant la roue de la vie que l'on parcourt existences après existences. Cet enseignement fut appelé le sermon du parc des cerfs, ou encore "La mise en mouvement de la roue de la Loi." Siddhartha révéla qu'il était devenu un Bouddha, il décrivit les plaisirs qu'il avait connu en tant que prince, et sa vie de sévères pratiques ascétiques. Aucun de ces chemins ne pouvait mener vers le Nirvana. Le chemin juste est la Voie du Milieu, qui consiste à rester loin des extrêmes.

"Répondre aux exigences de la vie n'est pas condamnable," enseigne le Bouddha. "Garder le corps en bonne santé est un devoir, autrement nous ne serons pas capable d'allumer la lampe de la sagesse et de garder notre esprit ferme et clair." Bouddha leur enseigna alors le Dharma, qui consiste dans les quatre nobles vérités et l'octuple sentier. Les cinq ascètes et d'autres se joignirent au bouddha et l'accompagnèrent partout. Comme de plus en plus les rejoignait, le Bouddha organisa une Sangha, une communauté de bhikkus (moines ordonnés et plus tard de nonnes). La Sangha préserva le Dharma, et permit aux bhikkus de se concentrer sur le but que représentait le Nirvana. A la saison des pluies ils s'installaient dans des Viharas (lieux de retraite). Upasaka, les disciples qui croyaient dans les enseignements du Bouddha, mais ne pouvaient suivre les strictes règles de la Sangha, étaient encouragés à suivre les cinq préceptes. Le Bouddha retourna à son lieu de naissance Kapilavastu, son père fut mortifié de voir venir son fils lui mendier de la nourriture. Bouddha embrassa le pied de son père et dit, "Vous appartenez à une noble lignée de roi. Mais j'appartiens à la lignée des Bouddhas, et tous ont vécu d'aumônes." le roi Shuddhadana se remémora alors la prophétie des brahmanes et se réconcilia avec son fils. La femme du Bouddha son fils et plus tard son cousin Ananda rejoignirent alors la Sangha.

Quand le bouddha eu 80 ans, un forgeron du nom de Cuanda lui offrit de la nourriture qui le rendit malade. Le Bouddha se forçat à voyager vers Kushinagara, il s'allongea sur le côté droit pour se reposer dans un bosquet d'arbres shala. Comme une foule de fidèles se rassemblait, les arbres fleurirent et répandirent des pétales sur le Bouddha. Le Bouddha dit à Ananda, "Je suis vieux et mon voyage s'approche de sa fin. Mon corps est comme une charrette délabrée maintenu ensemble par quelques courroies de cuir." Trois fois, le Bouddha demanda si l'on voulait lui poser des questions, mais tous restaient en silence. Finalement le Bouddha dit, "Tout ce qui est créé est sujet au déclin et à la mort. Tout est transitoire. Travailler pour votre libération avec diligence. Passant successivement par plusieurs états de méditation, Bouddha décéda et atteint le Parinirvana (la cessation des perceptions et de la sensation).

Principales écoles du Bouddhisme

1- Theravada (Hinayana)

A- Littéralement: Ecole des Anciens (Petit véhicule)

B- Principaux points

- Les Quatre Nobles vérités
- Méditation
- Sage Bouddha

C- Localisation: Asie du Sud Est

2- Mahayana

A- Littéralement : Grand Véhicule

B- Principaux points

- Les Quatre Nobles vérités
- Méditation
- Bouddha Divin
- Bodhisattvas

C- Localisation: Chine, Japon, et Corée

D- Subdivisions

- Pure Land
- Tian Daï (Chine) ou Tendai (Japon) Bouddhisme
 - Influences du Confucianisme
- Chan (Chine) ou Zen (Japon) Bouddhisme
 - Influence du Taoïsme
 - Principaux points
 - . Méditation
 - . Chants
 - . Dialogue Maître Disciple

3- Vajrayana

A- Littéralement : Véhicule de Diamant

B- Principaux points

- Méditation
- Chants
- Eveil en une vie
- Dieux et démons tibétains
- Visualisations
- Débats philosophiques
- Rituels
- Yoga
- Pratiques tantriques sexuelles

C- Localisation: Tibet

Les Quatre Nobles Vérités

1- La vie est souffrance- dukkha

A- La vie est souffrance

B- La Maladie est souffrance

- C- La Vieillesse est souffrance
- D- La peur de la mort est souffrance
- E- La Séparation de ce que l'on aime est souffrance
- F- Etre uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance

2- La cause de la souffrance est le désir- tanha

3- Le remède est la suppression du désir

4- Pour supprimer le désir, il faut suivre l'octuple sentier

Le Noble Octuple sentier

1- Croyance droite

- Comprendre les quatre nobles vérités

2- Volonté droite

- Décider de diriger sa vie correctement

3- Parole droite

- Ne pas mentir
- Ne pas critiquer les autres injustement
- Ne pas avoir un langage dur
- Ne pas exagérer

4- Action droite

- Suivre les cinq préceptes

5- Moyens d'existence droits

- Gagner sa vie d'une manière qui ne nuise pas à d'autres êtres.

6- Effort droit

- Conquérir toutes les pensées diaboliques
- S'efforcer de maintenir de bonnes pensées

7- Attention droite

- Devenir intensément conscient de tous ses états corporels, émotifs et mentaux

8- Méditation droite

- Une méditation profonde afin de conduire au plus haut état de la conscience (Illumination)

Cinq préceptes

- 1- Ne pas tuer
- 2- Ne pas voler
- 3- Ne pas mentir

- 4- Rester chaste
- 5- Ne pas prendre de drogues ou boire des intoxicants

Quelques éléments sur le(s) Bouddhisme(s)

C'est en quelque sorte une introduction au Bouddhisme que je propose essentiellement destiné aux néophytes, avec quelques éléments quantitatifs et d'analyse qui pourront également leur être utile.

Ce texte n'est pas la vision d'une école. Il essaie de présenter de façon simple et directe les principales problématiques liées au Bouddhisme.

Il a pour objectif de répondre à un certain nombre de questions que se posent ceux qui commencent sur la Voie.

Le Bouddhisme est-il une religion ?

C'est un débat qui fait fureur en Occident. Pourtant, si l'on pose cette question aux centaines de millions de bouddhistes vivant en Asie, cela leur paraîtra évident. Le Bouddhisme est leur religion. Il y a une liturgie, parfois un clergé, des moines, des chants, des actes de dévotions, parfois des divinités qu'il convient de craindre ou d'honorer, toujours beaucoup de respect pour les maîtres, qu'on les appelle lamas, gurus, senseï Bref, la réponse est claire, le bouddhisme est une religion.

Le problème se pose en Occident et même en Orient, là où sont implantées les grandes religions monothéistes. Car si l'on considère que la religion correspond à l'adoration d'un dieu révélé, alors là non, le bouddhisme n'est pas une religion au sens strict du terme. C'est alors une spiritualité, une voie de la sagesse. Le Bouddha historique n'est pas un dieu et n'est pas vénéré comme tel. C'est un homme qui a trouvé une "méthode" pour atteindre la conscience suprême, l'Eveil, le Nirvana.

Ensuite les écoles bouddhistes se disputent pour savoir si l'Eveil peut-être atteint en une vie, s'il faut de nombreuses réincarnations pour cela, pour savoir même si le concept de réincarnation est un concept valide, s'il faut être moine, ou laïc pour y parvenir etc... Les querelles doctrinales sont aussi nombreuses qu'il y a d'écoles, et il y a des centaines d'écoles bouddhistes différentes !!!!!!!

Le bouddhisme peut donc au moins être considéré comme une spiritualité destinée à libérer l'homme de ses passions et de l'emprise de son ego, par l'amour et la compassion. Ensuite, chaque école décline ses propres définitions et arrangements avec tout cela.

Bouddhisme ou bouddhisme(s) ?

Ou plutôt, pourrait on dire, y a t'il un bouddhisme ? En France nous sommes un pays de tradition historique chrétienne et catholique. Il y a un Pape, une Bible, une Eglise, un Dieu.

C'est clair. Les protestants ont Bibles, temples, pasteurs, les juifs ont la Torah, les Synagogues, les Rabbins etc....

Ce qui est déconcertant pour nos esprits, c'est que tout cela n'existe pas dans le Bouddhisme. Il n'y a pas un Bouddhisme unique. Pour l'école des anciens il y a bien le Tipitaka, la corbeille des textes, mais il n'y a pas de corpus textuel commun, pas une "bible" unique, pour le bouddhisme. Chaque école a ses sutras (suttas) ou textes sacrés qui lui sont propres. Il n'y a pas de Pape, bien souvent pas d'église au sens ou nous l'entendons, des moines mais peu de prêtres, des grands maîtres spirituels "laïcs" avec femme et enfants, des moines chastes mais qui ne sont pas des maîtres spirituels, des moines chastes et qui sont de grands maîtres spirituels, des écoles qui prêchent l'étude des textes sacrés en continu comme seul moyen de parvenir à l'éveil, et d'autres écoles qui prêchent que seule la méditation peut amener à l'éveil et que l'étude des textes est inutile, d'autres écoles que les deux sont nécessaires..... Bref la voie paraît très complexe pour un néophyte. Et, ne nions pas l'évidence, elle l'est en effet !!!!!

Il n'y a donc pas UN BOUDDHISME, mais DES BOUDDHISMES, ou plutôt, des écoles bouddhistes et des maîtres qui rapportent et qui enseignent dans des traditions différentes. Pourtant, on sent bien que sous ces différentes écoles, il y a bien le Bouddha, qui a donné la méthode pour arriver à l'éveil, un dharma, un enseignement, un sangha, une communauté des fidèles: ce que l'on appelle les 3 joyaux. Et ce sont ces trois joyaux qui sont le socle commun des diverses traditions. Un maître disait que si plusieurs chemins mènent au sommet de la montagne, lorsqu'on arrive en haut l'on voit bien que tous ces chemins, même si on les pense différents lorsqu'on les chemine, mènent en fait au même but. Certains ajoutent même qu'il faut suivre un seul chemin, et que si l'on va d'un chemin à l'autre, on risque de cheminer mais de ne pas parvenir au sommet.....

Le Bouddhisme, une religion à la mode ?

Aux Etats Unis comme en Europe, on découvre le bouddhisme depuis seulement 35 ans. Avant, l'étude des textes était réservée à quelques orientalistes réputés ou à quelques érudits. L'arrivée des maîtres tibétains, puis zen à donner un nouvel essor au bouddhisme. Des temples ont ouvert, des sanghas se sont créés. Si l'on connaît bien ces deux écoles en France, les gros bataillons des bouddhistes en Asie appartiennent aux écoles liées au théravada, ou aux écoles Tendaï, Nichiren, "Terre Pure", shingon..... Sur plus de 400 millions de bouddhistes, à peine 6 millions pratiquent le bouddhisme tibétain (vajrayana) et à peine 10% des bouddhistes japonais appartiennent à l'une des deux écoles principales du Zen. Cela remet en perspective quantitative le poids respectif de ces deux traditions, très populaires chez nous. Pour autant, le Dalaï Lama, chef spirituel et temporel des tibétains, sans être un "Pape" est également considéré comme un grand maître spirituel par les autres écoles bouddhistes.

Comme toute nouvelle spiritualité, le bouddhisme a commencé à se diffuser par les élites (socio-économiques, culturelles) pour se diffuser ensuite vers des couches toujours plus larges de la population.

Si le bouddhisme a le "vent en poupe" en Occident, il n'en va pas de même lorsqu'on regarde sa situation et son évolution au siècle passé, le 20ème siècle: Les trois grandes religions conquérantes, le christianisme, l'Islam et l'Hindouisme ont vu chacune leurs effectifs respectifs multipliés par trois entre 1900 et 2000. Or, il y a à peu près le même nombre de bouddhistes dans le monde en 2000 qu'en 1900. Leur nombre n'a pas sensiblement augmenté sur cette période. Si l'Hindouisme a chassé le bouddhisme de l'Inde et si l'Islam la chassé du Pakistan et l'a coupé de l'Occident et de la Grèce dans les siècles antérieurs, il est certain que

l'avènement du communisme en Chine et dans certains pays du sud-est asiatique au XXème siècle a été un lourd facteur explicatif de la non expansion du Bouddhisme. En Chine, le Grand Bond en Avant comme ensuite la Révolution Culturelle ont anéanti des dizaines de millions de personnes et parmi elles de très nombreux bouddhistes pratiquants, moines et autres. Le chauvinisme Han fait montrer du doigt la "religion étrangère", le bouddhisme, par rapport au confucianisme par ex. Nous n'oublions évidemment pas le génocide, ethnique et culturel, du peuple tibétain qui, avec plus de 1 500.000 morts et 90% des temples et monastères détruits, constitue un des crimes les plus odieux du siècle passé. Le régime sanglant des Khmers rouges communistes de Pol Pot a fait également plus d'un million de mort en quelques années, avec pour cibles principales les "bourgeois" c'est à dire avant tout les élites culturelles et religieuses. Le Vietnam, rappelons le est également un régime communiste. La junte militaire au pouvoir en Birmanie opprime également les bouddhistes sincères qui, autour de Aung San Su Kyi cherchent à rétablir la paix et la démocratie. Alors, comme on a pu le constater, si l'on considère en Europe et aux Etats-Unis que le Bouddhisme est à la mode, cela dépend vraiment de quel point de vue l'on regarde, et cette expression révèle plutôt l'europhano-centrisme de ceux qui la formulent.... Voir la chronique "Le Bouddhisme et les autres religions dans le Monde" pour plus de détails !...

Que veut dire "Bouddha" ?

En sanskrit, langue ancienne de l'Inde, où est né le bouddhisme, "Bouddha" veut simplement dire "Eveillé". L'Eveil "Bodhi" est le but visé par tout "Bodhisattva" ("celui qui recherche l'Eveil").

La vie du Bouddha

C'est le nom donné à un homme Siddhârtha Gautama, qui est né dans le bassin moyen du Gange, dans le nord de l'Inde, vers 563 avant Jésus Christ.

Gautama était également appelé "Sakyamouni", "Sage (de la tribu) des Sakya", nom du peuple dont son père était le "roi" et dont la principale ville était Kapilavastu, à plus de 200 kms au nord de Bénarès (100 kms au sud du Tibet), où il passa toute sa jeunesse.

Lorsqu'il prit conscience après trois expériences différentes, que l'homme souffrait, vieillissait et mourrait, il quitta sa femme, son enfant, ses biens, son rang et son palais pour devenir moine errant. Il part alors vers le Gange à la recherche d'une voie qui répondrait aux problèmes de la souffrance ; il ne la trouvera ni auprès des lettrés brahmanes, ni auprès des "renonçant " : il découvre la désormais célèbre "voie du Milier" et obtient l'Eveil sous un arbre bo (pipal) à Uruvilva près de Gaya.

Quelques temps plus tard, à Sarnath (près de Bénarès), dans le "Parc des Gazelles", il prononce son 1er sermon - devant 5 ascètes dont il fit ses premiers disciples - qui devient la base de sa doctrine.

Il passa le reste de son existence à prêcher, en faisant de très nombreuses conversions et en organisant sa communauté de moines.

Après 40 ans d'errance et de prédications à travers les provinces indiennes, il meurt à 80 ans (vers 483 av. J.-C.) près de Koushinagar (non loin de Gorakhpour), et sera incinéré. Il entre alors dans la paix du "Parinirvana", l'Extinction complète

Ses cendres furent divisées en 8 lots gardés dans 8 pays. En 1981, l'un d'eux (boîte de 4 x 5 cm) aurait été retrouvé au temple de Yunju, à 75 km de Pékin.

Le Bouddhisme se répand

Grâce à la conversion et au zèle de l'empereur Açoka (milieu de III^{es}. av. J.-C.), le bouddhisme se répandit dans le sous-continent indien et à Ceylan. Plus tard, il atteignit le Sud-Est asiatique et l'Insulinde par la mer, l'Asie centrale, la Chine (II^{ème} siècle après J.-C.), la Corée, le Japon (religion d'État en 587), le Tibet (VII^{es}.) et la Mongolie (XIII^{es}.) par voie de terre. Partout, il sus s'adapter aux cultures et mentalités, et souvent devint dans les pays une religion que l'on pouvait pratiquer en plus de la religion autochtone. En Inde, il fleurit jusqu'au VIII^{es}., puis déclina et disparut après le XIII^{es}.

Entre le V^{ème} siècle et le 1^{er} siècle le bouddhisme s'est répandu, en se modifiant parfois sensiblement au contact des spiritualités autochtones au sud de l'Inde jusqu'au Sri Lanka. Au nord au Népal, puis en faisant un grand arc de cercle par le nord de la Chine jusqu'à l'est de la Chine.

Au v^{ème} et VI^{ème} siècle il touche la Malaisie et Singapour au sud, à l'est les provinces de Canton, la Corée puis le Japon.

Au XI^{ème} XII^{ème} siècle il touche tout le sud est asiatique, Birmanie, Thaïlande, Cambodge, Vietnam.

Au XX^{ème} siècle il atteint l'Europe et les Amériques.

C'est au milieu du III^{ème} siècle, sous le règne du grand empereur Asoka que c'est affirmée la vocation missionnaire du Bouddhisme. Après le concile de Pataliputra des missionnaires sont envoyés dans les provinces indiennes et dans les pays voisins, Cachemire, Sri Lanka. Certaines idées bouddhiques ont pu à la même époque être diffusées fort loin, sûrement au limites de l'empire grec.

Au II^{ème} siècle de notre ère, le bouddhisme fait en Chine et en Asie centrale des progrès extraordinaires. C'est par l'intermédiaire des oasis d'Asie centrale que le bouddhisme parvint en Chine. Des chinois se rendaient au Cachemire pour étudier ce qu'on appelait le Dhyana, forme de yoga. En 518, 2213 ouvrages étaient déjà traduits. Ensuite la transformation du bouddhisme due entre autres à la difficulté de rendre en chinois les textes indiens, et la contamination du bouddhisme par le confucianisme et par le Tao, l'étude des écoles diverses, relèvent de l'histoire propre du bouddhisme chinois.

La Corée fut atteinte par le bouddhisme en 372. Celui-ci prospéra rapidement mais fut persécuté au XV^{ème} siècle et jusqu'à la domination japonaise. C'est par la Corée que le bouddhisme fut introduit au Japon. En 554 arrivent les deux premiers missionnaires bouddhistes, Tosai et Doshin. Le bouddhisme ne s'implanta solidement que lorsqu'il bénéficia de la protection du prince ShotoKu Taishi. Le shinto, religion japonaise, en vint à accepter le bouddhisme, religion par nature tolérante et bien souvent les deux religions en vinrent à partager les mêmes temples. Le bouddhisme fut porteur de l'influence chinoise et donc fut un puissant vecteur de civilisation. Le bouddhisme va au Japon se partager en de très nombreuses écoles différentes, sectes hinayanistes, mahayanistes, Tendai, Shingon, Jodo Shinsu, Zen.

Le bouddhisme arriva au Tibet au VII^{ème} siècle. C'est Padmasambhava, Guru Rinpoché, qui introduisit en particulier des pratiques subtiles caractéristiques du Vajrayana. Il est considéré comme un grand magicien qui parvint à triompher des prêtres de la religion Bon, religion antérieure des tibétains. De très nombreux textes sanskrits furent traduits en tibétain à cette époque. Après de nombreuses évolutions furent créées les 4 écoles du bouddhisme tibétain. La 4^{ème} fut créée au XV siècle par un réformateur Tsonkhapa et dans la seconde moitié du XVI^{ème} siècle se fixe le double pontificat des églises tibétaines et mongoles : un Panchen Lama considéré comme une incarnation du bouddha Amitabha et un Dalai Lama incarnation du bouddha Avalokiteshvara, qui réside à Lhassa.

Au Cambodge le Grand Véhicule apparut à la fin du VIII^{ème} siècle. Le Cambodge adopta le Petit Véhicule au moment où le bouddhisme cingalais arriva. Celui-ci de langue Pali, se réclame des Anciens, Théravada. Il fut rénové au XII^{ème} siècle. De la Birmanie le bouddhisme cingalais gagna la Thaïlande où les Thaï (venus de Chine du Sud au XIII^{ème} siècle) s'étaient ralliés au bouddhisme. Il gagna ensuite la Laos puis le Cambodge. Il est religion d'état dans ces 4 pays.

Les quatre nobles vérités

Il faut bien reconnaître et comprendre que les concepts qui sous-tendent les 4 nobles vérités ont pris corps dans le corpus spirituel de l'Inde du V^{ème} siècle avant JC. :

- 1 - Tous les êtres vivants renaissent après la mort et traversent une série indéfinie d'existences parmi les hommes, les dieux, les animaux et les damnés.
- 2 - A chacune de ces renaissances, sa part de bonheur ou de malheur est déterminée par la valeur morale des actes accomplis dans les vies précédentes, selon une justice immanente, automatique et inéluctable.

Les 4 nobles vérités sont découvertes par Gautama lors de l'Éveil :

- 1 - Toute existence est souffrance, par nature pénible et décevante, même celle des dieux.
- 2 - L'origine de ce malheur est le désir, la soif d'exister, qui conduit à renaître.
- 3 - La cessation de ce désir entraîne celle de la renaissance et par là celle du malheur inhérent à l'existence.
- 4 - Cette cessation, donc la Délivrance du cycle des renaissances et des souffrances, est obtenue en suivant la Sainte Voie (mârga), l'Octuple sentier.

L'octuple sentier

L'octuple sentier c'est des idées, intentions, paroles, actes, moyens d'existence, efforts, attention et concentration mentale justes.

La grande particularité du bouddhisme et la vraie révolution qu'il entraîne en se propageant est que cette doctrine s'applique à tous et à toutes, sans considération de classes sociales, en contradiction avec le système de castes en vigueur en Inde, à l'époque et jusqu'au XX^{ème} siècle...

L'aboutissement de cette Voie, c'est le nirvâna (un état de sérénité imperturbable qui dure jusqu'à la mort, après laquelle il n'y plus jamais nulle part de renaissance).

Une notion essentielle : l'impermanence

La doctrine du Bouddha enseigne en outre que tout, êtres et choses, est impermanent, c'est à dire transitoire, changeant, composé d'éléments en perpétuelle transformation, soumis à un rigoureux enchaînement de causes et d'effets. Tout a un commencement, une durée variable et une fin, il n'y a que des séries de phénomènes évoluant plus ou moins rapidement et, par conséquent, il n'existe ni âme immortelle ni Dieu éternel, omnipotent et créateur.

Le Culte bouddhique

La vénération des premiers adeptes envers le Bouddha et ses enseignements par ses plus saints disciples s'est parfois transformée en culte, à cause des habitudes religieuses des laïcs, et parce que ses manifestations étaient regardées comme des bonnes actions permettant de renaître dans des conditions agréables, parmi les dieux ou les hommes riches et puissants.

Ce culte s'adressait d'abord au Bouddha Gautama, à sa doctrine et à sa communauté monastique, puis il s'étendit aussi aux divers bouddhas qui l'avaient précédé et aux bodhisattvas et bouddhas qui devaient lui succéder. Les innombrables divinités indiennes, considérées comme des protectrices zélées du bouddhisme, parurent dignes de recevoir hommages et offrandes des fidèles laïcs.

Ce culte fut parfois emprunté au culte indien prébouddhique, en retranchant ce qui était incompatible avec la doctrine bouddhique et notamment avec sa morale (comme les sacrifices sanglants). Cela consiste en divers gestes et attitudes de vénération, en offrandes de fleurs, parfums, lampes allumées, musique et chants de louanges, en audition et récitation de textes sacrés attribués au Bouddha (soutas), et en méditations (dhyana). A cela s'ajouta très tôt le culte des reliques et les pèlerinages aux lieux saints. Au cours des siècles, le culte s'est développé et compliqué, parfois jusqu'à l'exubérance, par l'adjonction de pratiques plus ou moins symboliques empruntées à l'hindouisme.

Les 3 "Véhicules" du Bouddhisme :

- **Petit Véhicule** (hînayâna) : ainsi nommé par les adeptes des 2 autres véhicules - parfois non sans une certaine nuance péjorative ... - car il est le plus ancien des enseignements du Bouddha.

Dans cette Voie, seuls les Moines peuvent atteindre le Nirvana : la Voie de la Délivrance ne peut guère être suivie jusqu'au bout que par les ascètes mendiants (bhikshu), subsistant d'aumônes, soumis à une discipline fort austère. Ces moines doivent pratiquer des exercices variés, appelés en général " méditations " (dhyâna) et apparentés au yoga, pour affaiblir et supprimer erreurs et passions, obtenir la vision parfaitement claire de la réalité et la sérénité parfaite du nirvâna.

Le hînayâna a compté une vingtaine de sectes, nées la plupart avant notre ère et dont seul subsiste aujourd'hui le theravâda, ou " Enseignement des Anciens " ; florissant au Sri Lanka, en Thaïlande et Birmanie, et naguère au Cambodge et au Laos ; la littérature en pali, langue indienne ancienne soeur du sanskrit, concerne surtout les moines (bhikshu) auxquels elle apprend la méthode pour devenir des arhants (hommes méritants), c'est-à-dire des saints ayant atteint le nirvâna.

Quant aux fidèles, ils doivent pratiquer l'aumône, s'abstenir comme les moines du meurtre de tout être vivant, de vol, de luxure, de mensonge et de l'usage des boissons enivrantes et par extension de toute substance toxique.

- **Grand Véhicule** (mahâyâna) : apparu à la fin du Iers. av. J.-C., a produit de nombreux textes sanskrits. Exhorte ses adeptes à devenir, non pas des arhants, mais des bodhisattva, en portant à leur perfection (pâramitâ) l'exercice des vertus, notamment en aidant et secourant les autres êtres, sans épargner leur peine ni leur vie, et en retardant leur propre entrée dans le nirvâna jusqu'à ce que tous les autres l'aient atteint eux-mêmes. La plupart de ses fidèles ont une vénération particulière pour le bodhisattva Avalokiteçvara, dont la compassion sans limite et toujours active leur sert de sauvegarde et modèle.

D'autres vouent un culte exclusif au bouddha mythique Amitâbha (Lumière infinie), qui accueille, dans son paradis nommé Sukhâvatî, tous ceux qui ont eu même une seule pensée de respect à son égard. Écoles de philosophie : Mâdhyamika, fondée par Nâgârjuna (IIIe s.), démontre et enseigne que tout est " vide " (çûnya) de nature propre derrière le monde illusoire auquel croient et s'attachent les êtres ; Viânâvâdin, fondée par Asanga (fin du IVe s.), réduit tout, êtres et choses, à la pure conscience (vijñâna) virtuelle, vide elle-même de nature propre comme de tout contenu autre qu'illusoire: C'est ce que l'on appelle la vacuité. Les penseurs du mahâyâna voulaient aider leurs disciples à se détacher des objets, des passions et des erreurs en prouvant l'irréalité de ceux-ci. En soutenant la thèse de la vacuité de nature propre, intermédiaire entre l'être et le néant, ils rejetaient l'accusation de nihilisme lancée par les autres philosophes indiens.

- **Tantrisme bouddhique** : Beaucoup le considère, non pas comme un troisième véhicule, mais comme une branche du Mahayana, ce qui semble philosophiquement plus juste. Appelé ainsi parce que sa littérature, en sanskrit, est constituée d'ouvrages nommés tantra (fil de chaîne).

Ensemble de sectes nées du mahâyâna à partir du VIIe siècle. Différentes les unes des autres par leurs doctrines et leurs pratiques religieuses, où l'on note une forte influence de l'hindouisme, qui subit à la même époque une évolution parallèle.

Elles se distinguent du bouddhisme par un panthéon (ensemble de dieux) riche et complexe et par des activités rituelles, où symbolique et magie exercent des fonctions déterminantes (principe d'identité universelle fondé sur la doctrine de la vacuité).

Le bouddhisme japonais

Ecoles & traditions

Le Japon est un des grands pays de traditions bouddhistes.

De nombreuses écoles sont nées sur le sol japonais.

Le Bouddhisme ZEN, très connu en Occident, implanté aux Etats-Unis par Sunryu Suzuki et en France par Taisen Deshimaru, connaît un fort succès. De très nombreux dojos ont éclos en Occident et c'est l'une des écoles les plus répandues en Occident avec le Bouddhisme tibétain qui fait également l'objet d'une chronique.

Le bouddhisme a été implanté au Japon par les maîtres chinois, via la Corée, par vagues successives, depuis la Chine, entre le VI^e et le XII^e s.

Il comprend des ordres principaux, souvent divisés en plusieurs sous-ordres : Ritsu (Discipline) ; Hossô ; Kegon ; Tendai ; Shingon ; Yûzû nembutsu ; Jôdo ; Jôdo shin ; Rinzaï ; Sôtô ; Obaku ; Nichiren ; Ji.

Le Bouddhisme Zen

Les origines du Bouddhisme Zen :

École de méditation bouddhiste, connue en Chine sous le nom de Ch'an (japonais : Zen, du sanskrit : Dhyâna, " méditation").

A partir du Ve siècle., elle est une des principales écoles du Grand Véhicule. Un des fondements de cette pratique est mushotoku (c'est-à-dire la méditation sans objet (mot à mot : sans recherche de profit)), en insistant sur la posture (zazen shikantaza), la respiration (concentration sur le hara, expiration profonde) et l'attitude de la conscience (penser sans penser, l'au-delà de la pensée (hishiryô) : intuition et sagesse du corps influencent le corps et l'esprit dans la vie quotidienne).

Il y a eu de nombreuses écoles zen au fil des siècles au Japon. Depuis le XVII^e siècle, 3 écoles subsistent au Japon.

L'école Rinzaï :

Le maître de la lignée est en Chine, Rinzaï, au Japon, Eïsaï. Le Zen Rinzaï recherche l'Éveil (Satori) par la méthode des (Kôan), textes paradoxaux qui défient la raison. C'était socialement plutôt le Zen pratiqué par l'élite japonaise, famille impériale et samouraï. C'est un zen très martial, et donc souvent lié aux arts martiaux. Il y a 5 758 temples rinzaï au Japon.

L'école Soto :

Les maîtres en Chine : Tôzan et Sôzan - qui ont donné leur nom à la lignée; Japon : Dôgen, qui introduit le zen soto au Japon au XII^e siècle). Pratique de la méditation silencieuse : On fait zazen sans étudier de kôan. A une vision plus anti-intellectualiste. C'est le zen pratiquer le plus par les couches populaires. Réactualisé à partir des années 20 par un maître japonais,

Kodo Sawwaki, qui voulut redéfinir les principes fondamentaux du soto en revenant à Dogen. Il y a 14 219 temples Soto au Japon.

En France, un ancien disciple de Kodo Sawaki, Taisen Deshimaru, introduit le zen à partir de 1967 jusqu' à sa mort en 1982. Il fonde l'Association zen internationale au sein de laquelle sont regroupés la quasi totalité des dojos zen de l'héxagone. Elle est dirigée par les disciples de maître Deshimaru et plus particulièrement par Michel Bovay et Roland Yuno Rech, également responsable du dojo zen de Nice.

D'autres dojo, hors AZI, se créent depuis quelques années, soit par des anciens disciples, soit par des disciples de Shunryu Suzuki, soit en donnant au zen une allure moins japonaise et en voulant l'adapter plus à notre pensée occidentale, comme le fait le pratiquant français Eric Rommeluère.

L'école Obaku :

La plus petite école japonaise de la même famille religieuse que le Rinzaï Zen. Maître : Ingen, Chinois) Compte 474 temples.

D'autres écoles zen sont également présentes notamment aux Etats-Unis comme le Sanbo Kyodan, mélange de Rinzaï et de Soto.

Un bouddhisme zen plus engagé, plus préoccupé par les questions sociales, et qui vient du Sanbo Kyodan, se développe aux Etats-Unis également autour de Bernie Glassman et de son Peacemakers Order.

Le Bouddhisme de Nichiren

Fondé par Nichiren Daishonin (16-2-1222/13-10-1282).

Nikkô Shônin, son successeur immédiat, construit un temple. Taiséki-ji, au pied du mont Fuji, où sont conservées plusieurs de ses reliques et notamment un objet de culte, le Daï-Gohonzon, concrétisation du principe d'ichinen sanzen (une pensée, trois mille dharma), autrement dit de la Loi de l'univers.

Le bouddhisme de Nichiren se fonde sur les principes essentiels du Sûtra du Lotus, enseignement ultime du Bouddha Shakyamuni. Nam Myôhō Renge Kyo : invocation récitée pour la 1re fois en 1253 par Nichiren Daishônin et seul enseignement pouvant conduire tous les êtres à l'illumination cachée dans leur coeur. Myôhō Renge Kyô (titre du Sûtra du Lotus) est la " Loi merveilleuse " permettant de saisir le principe mystique dans sa propre vie et d'atteindre à la boddhéité (plein épanouissement de l'être).

La doctrine : L'homme doit accomplir individuellement l'effort qui mène à la boddhéité. Le résultat de cet effort, sur le plan social, est la prospérité des pays et la paix entre les nations.

L'organisation : Plusieurs organisations religieuses au Japon se réclament de l'enseignement de Nichiren. La Nichiren Shôshû est la plus importante, A soutenu la Sôka Gakkaï jusqu'en 1991.

La Sôka Gakkaï : Le 18 novembre 1930 est créée la Sôka Kyôiku Gakkaï (association de laïcs mettant en pratique le bouddhisme de Nichiren) fondée par Tsunesaburo Makiguchi (1871/18-11-1944, philosophe et enseignant japonais, en prison, pour s'être opposé à la politique militariste japonaise pendant la guerre) et Josei Toda (1900/2-4-1958).

En 1951, Josei Toda, donne le nom au mouvement et fait passer ses adeptes de 5 000 à 765 000.

Le 5 mars 1960, Daisaku Ikeda (né 1928) est nommé président.

En 1964 création du parti politique Kômei-Tô (parti pour un gouvernement probe) volet politique de la SG.

En 1974, le Kômei-Tô, se constitue formellement en parti politique distinct de l'organisation religieuse Sôka Gakkaï, mais reste en fait soutenu par celle-ci.

En 1975, fondation de Sôka Gakkaï International (SGI) fondée aux USA.

En février 1983, la SGI est reconnue organisation non gouvernementale (ONG) à statut consultatif à l'Onu.

Le 29 novembre 1991, la Nichiren Shôshû et la Sôka Gakkaï se séparent, l'organisation religieuse prétextant des " agissements incompatibles avec la doctrine de Nichiren ", et l'organisation laïque dénonçant la corruption des moines !!!!

En France, la Sokka Gakaï est classé par le rapport parlementaire sur les sectes comme une secte dangereuse. Cela ne vaut évidemment pas pour la Nichiren Shôshû

Dans le monde : plus de 11 000 000 de pratiquants pour la Sokka Gakaï : (Japon 10 000 000, Amér. du Nord 500 000, Amér. latine 300 000, Sud-Est asiatique et Australie 900 000, Europe, Afrique et Moyen-Orient 30 000).

L'Amidisme

Amida est la forme sino-japonaise de 2 mots sanskrits, Amitâyus (" vie éternelle ") et Amitâbha (" lumière éternelle ") : nom donné à un bouddha, le moine Dharmakâra, qui est vénéré par les sectes Jôdo, Jôdo-shin et Ji (Japon, XIe-XIIe s.).

Cette foi dans un bouddha particulier, Amitabha, est également appelé "Terre Pure" et est pratiqué en France essentiellement par des populations vietnamiennes, coréennes et chinoises.

Ceux qui invoquent le nom d'Amida pourront accéder à son paradis, sa Terre Pure, même s'ils ne pratiquent pas l'Octuple Sentier.

Cette pratique est très simple puisqu'il suffit de réciter le mantra namo amida butsu. Cette récitation continue a parfois provoqué l'admiration de certains maîtres zen.

Le Bouddhisme ésotérique

On peut appeler ainsi deux écoles japonaises nées entre le IXe et le XIIe siècle: le Tendai et le Shingon. Issues du Grand Véhicule et du tantrisme elles sont riches en rites et en iconographie.

L'Ecole Shingon :

Shingon signifie "parole vraie", traduction du sanskrit "mantra". Cette école a été fondée au VIII^{ème} siècle au Japon par un moine dénommé Kūkai, qui reçut de ses disciples après sa mort le nom de Kōbō Daishi " le grand instructeur de la Loi".

Il faut réciter le mantra "Sokushin-Jōbutsu", qui signifie "devenir bouddha dans cette vie avec ce corps".

Le shingon utilise beaucoup la nature comme modèle pour expliquer le monde invisible de l'esprit. La pratique sert à faire fusionner son esprit avec l'univers tout entier.

C'est en pratiquant et en vivant la compassion pour tous les autres êtres que l'on progresse dans la voie.

En France l'école Shingon est représentée au temple Kōmyō-in (temple de la lumière pour la vie) dans le petit village de Villeuneuve les Genêts en Bourgogne.

Les vénérables de ce temple sont Yūkai sensei (docteur Billaud) et son épouse japonaise Yūsen sensei. Ils sont tous deux ordonnés moines du Shingon depuis 1975. En 1980 ils ont reçu le grade de "Dēpo-Kanj[^]" qui confère le grade d'Acharya, maître du Shingon. Ils ont fondé le temple Kōmyō-in en 1989. Ils sont disciples de Maître AOKI Yūkō.

Thierry Mollandin, co-webmaster du Port@il du Bouddhisme et créateur de l'@nnuaire du Bouddhisme, est disciple de Yūkai sensei.

Les quatre nobles vérités Catta Ariyasaccani

Ce texte contient la totalité de la doctrine bouddhique synthétisée en quatre principes fondamentaux. Il fut présenté par le bouddha lors de son tout premier sermon. Il sera présenté ultérieurement sous diverses formes, ainsi qu'abondamment développé et commenté dans les différentes sections des textes canoniques.

1 - Dukkha ~ dukkha ariya sacca ~

Cette première vérité repose sur une simple constatation froide et implacable : le monde est souffrance* (dukkha). Cette souffrance ressentie par le sujet est la conséquence nécessaire de l'existence individuelle. Dukkha, qui sera utilisé tout au long de ces pages, est bien entendu beaucoup plus qu'une simple souffrance physique ou morale. Dukkha signifie aussi inachevé, imparfait, interrompu, impermanent. Sous cet aspect d'impermanence, dukkha s'applique à toutes les manifestations du monde physique, psychologique et mental. L'impermanence c'est le caractère transitoire de toute chose : une idée advient puis conduit à une autre ou disparaît, un sentiment désagréable fait place à un sentiment agréable et réciproquement, un être naît, grandit, vieillit et meurt, la matière au contact d'autres éléments se combine sous d'autres formes d'organisation dans un vaste processus de transformation, ...

Ce ne sont pas seulement les choses négatives qui sont dukkha, mais tout ce qui est impermanent, plaisir et déplaisir sont dukkha, jouissance et restriction sont dukkha, appropriation ou renoncement sont dukkha.

Dukkha a donc trois acceptations : la première est la souffrance en tant que telle, la seconde est l'interruption de conditions ou d'états heureux, la troisième est le conditionnement d'une chose par une autre (conception développée dans la théorie des cinq agrégats). En effet, si la vision des événements au travers de l'analyse suivant les cinq agrégats permet déjà une meilleure compréhension de leur prégnance et des mécanismes à l'oeuvre sur le sujet, c'est parce qu'ils sont des agrégats d'attachement.

2 - La cause de dukkha est l'attachement ~ dukkha samudaya ariya sacca ~

Le moteur principal de dukkha c'est la soif de l'existence.

Le bouddhisme insiste bien sur le fait que la souffrance n'est pas le fruit d'une quelconque fatalité, ni l'expression d'une volonté divine aveugle ou punitive. Il y a dukkha quand il y a manque, quand il y a volonté d'obtenir, quand il y a perte ou interruption de jouissance, quand il y a in obtention de ce qui est voulu.

La notion d'attachement est importante, car elle montre bien le lien et la dépendance d'une chose sur une autre. Il suffit, pour une raison ou pour une autre, que ce lien ne s'établisse pas, ou qu'il s'interrompe ou que l'une ou l'autre des choses liées disparaisse, pour qu'il y ait dukkha.

Cet attachement concerne aussi bien le désir des sens, les éléments matériels que les idées, les idéaux, les pensées, les théories ou les croyances.

3 - Dukkha cesse quand l'attachement cesse ~ dukkha nirodha ariya sacca ~

Il ne s'agit pas de rompre ou de briser brutalement l'attachement aux choses, il ne s'agit pas non plus de le nier ou de le rejeter, il ne s'agit pas de renoncer ou d'abandonner le monde pour s'enfermer dans une vie pure, mais abstraite. Il s'agit de se mettre à l'abri de la souffrance en identifiant les processus de causalité à l'oeuvre dans toutes nos actions et en particulier ceux qui conduisent à dukkha. La cessation de dukkha ne peut être durablement obtenue que par l'identification et la compréhension rigoureuse des processus de causalité.

Il s'agit d'un travail de connaissance du monde, mais surtout de connaissance de soi.

Il ne s'agit pas d'être coupé du monde, mais au contraire de dévoiler le mécanisme de causalité qui fait le monde.

4 - Il existe une méthode pour la cessation de dukkha ~ dukkha nirodha gâmini patipadâ ariya sacca ~

La voie du bouddhisme prône la connaissance. Si elle est appelée troisième voie, c'est parce qu'elle se situe entre-deux extrêmes, constitués d'un côté par l'unique jouissance des sens physiques et de l'autre côté par l'auto éradication de toute forme de sensualité par l'observation de pratiques ascétiques et de nombreux interdits.

La visée du bouddhisme est plus haute que la simple cessation de dukkha, et entend arriver à une libération complète de la souffrance.

Cette réalisation consiste à ne pas se placer dans une causalité subie. Ayant identifiée la provenance et le but de nos sentiments, actes ou attirances, le sujet agit de manière à contrôler, orienter les effets de son action et de ce fait parvient à éviter la souffrance.

Cette voie est appelée **l'octuple noble sentier**.

Note 1 : Nous traduisons ici dukkha par souffrance, de même qu'à chaque fois que l'objet de l'exposé n'est pas de développer dukkha, mais d'en donner une idée d'un simple mot. L'article sur dukkha montre que "souffrance" n'est pas une traduction complètement satisfaisante pour dukkha.

L'octuple noble sentier ou la voie du milieu Ariya Atthangika Magga

L'octuple noble sentier préconise huit conduites propres à développer l'attention et la connaissance. Son exposé fait suite à celui des quatre nobles vérités

Il s'agit de :

- 1 La compréhension juste
- 2 La pensée juste
- 3 La parole juste
- 4 L'action juste
- 5 Les moyens d'existence justes
- 6 L'effort juste
- 7 L'attention juste
- 8 La concentration juste

Il ne faut pas limiter l'acception de "juste" (sammâ *) au sens d'équitable, mais au sens de précis, de mesuré et n'engendrant d'effets négatifs. Juste, c'est aussi "nécessaire et suffisant", efficace. Juste, c'est encore "ni trop, ni trop peu" où on retrouve le juste milieu, c'est-à-dire la voie du milieu.

1- La compréhension juste ~ sammâ ditthi ~

Il s'agit de la compréhension dans toutes leurs implications des quatre nobles vérités. Il s'agit de la mesure du sujet qui peut se mettre non pas en retrait du monde, mais simplement à distance.

2- La pensée juste ~ sammâ sankappa ~

La pensée est entendue comme un effort en soi et comme une action en puissance. La pensée s'inscrit également dans l'enchaînement des causes et des actions. Aussi bien les pensées

négatives sont des réactions inadaptées aux problèmes rencontrés, aussi bien elles n'engendrent que des conséquences aussi négatives sinon plus.

3 - La parole juste ~ sammâ vâcâ ~

La parole est une dépense d'énergie et s'inscrit immédiatement dans un réseau complexe de significations et d'interprétations. Chacun a pu mesurer la portée de mots mal placés (et pas nécessairement malveillants) et les conséquences de paroles non explicites, mal comprises, mal énoncées.

Naturellement les paroles blessantes, humiliantes, insultantes, vulgaires et grossières sont à éviter et à proscrire.

4 - L'action juste ~ sammâ kammanta ~

Là encore chacun peut comprendre au quotidien les effets d'actions (ou le défaut d'actions appropriées) se faisant au détriment de soi-même, des autres ou de l'intérêt général (la société occidentale actuelle en est d'ailleurs le triste reflet).

5 - Les moyens d'existence justes ~ sammâ âjiva ~

De tous temps, le bouddhisme s'est illustré dans une longue tradition non violente, proscrivant toute activité commerciale reposant sur l'asservissement ou la destruction.

6 - L'effort juste ~ sammâ vâyâma ~

L'effort juste, c'est l'idée d'un certain travail à accomplir sur soi pour mettre en oeuvre les sept autres voies vers la cessation de dukkha. Il ne s'agit pas de s'anesthésier du monde ni de fusionner avec le monde, mais bien d'être soi-même.

7 - L'attention juste ~ sammâ sati ~

Avec l'attention juste et la concentration juste on pénètre dans un champ sémantique qui fait référence à la pratique de la méditation.

L'attention juste c'est précisément de ne pas se faire absorber par ce qui vient du monde extérieur, de ne pas se faire ébranler ou heurter par ce qui vient du monde extérieur, mais simplement de noter que ce qui est extérieur quoi qu'il soit est justement définitivement et résolument extérieur.

8 - La concentration juste ~ sammâ samâdhi ~

La concentration juste renvoie à une technique de méditation particulière qui tend à mettre en application les quatre nobles vérités et l'octuple noble sentier au travers d'une connaissance rigoureuse des mécanismes percepto-sensitifs et cognitifs et qui vise à la sortie de l'enchaînement des causes et des effets.

La mise en pratique de ces dispositions ne consiste évidemment pas à devenir un benêt, sympathique, souriant, naïf, réservé, passif, timoré et introverti. Non, c'est tout le contraire.

Nota : sammâ est quelques fois traduit par droit (droite), parfait (parfaite) ou complet (complète). Ces traductions placent l'acception dans une échelle de valeur qui n'est pas tout l'enjeu de cette démarche. Le mot "juste", comme précis, comme nécessaire et suffisant paraît beaucoup plus approprié.

Les cinq agrégats Pañcakkhandha

La notion des cinq agrégats est une tentative pour rendre compte de la constitution du sujet en tant qu' "être".

Pour la pensée bouddhiste, ce qui fait "l'être" ce ne sont qu'une combinaison d'énergies et de forces mentales et physiques en changement constant. Ces forces sont divisées en cinq familles dites "cinq agrégats".

Il y a un lien entre ces cinq agrégats et la première noble vérité qui expose dukkha (la souffrance). En effet, les cinq agrégats sont les instruments mêmes de l'attachement et donc de dukkha.

La première famille est l'agrégat de la matière ~ rūpakkhanda ~

Il s'agit des quatre éléments fondamentaux (l'air, la terre, le feu et l'eau), leurs différents états (fluidité, solidité et mouvements) et leurs dérivés. Par dérivés, la pensée bouddhiste désigne les organes sensoriels et mentaux (la vue, l'ouïe, l'odorat, l'olfaction, le toucher) et les objets leur correspondant dans le monde (les formes visibles, les sons, les odeurs, les goûts, le contact des objets avec le corps). A ces cinq modes de relation entre une faculté et son pendant dans le monde, est ajoutée un sixième avec l'organe mental d'un côté et les pensées, idées ou conceptions de l'autre.

La deuxième famille est l'agrégat des sensations ~ vedanâkkhanda ~

Toutes les sensations, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres font partie de ce groupe. Ces sensations sont de six catégories : celles issues du contact de la vue avec les objets visibles, de l'ouïe avec les sons, de l'odorat avec les odeurs, de l'olfaction avec les goûts, de l'organe mental avec les pensées.

La troisième famille est l'agrégat des perceptions ~ saññâkkhanda ~

La perception c'est l'identification et la reconnaissance des six catégories de sensations.

La quatrième famille est l'agrégat des formations mentales ~ sankharakkhanda ~

Le bouddhisme met l'accent sur le lien entre formations mentales et volontés ou actions et intègre toutes les actions volitionnelles dans ce groupe (volition = action par laquelle la volonté se détermine). C'est au moyen du corps, de la parole et de l'organe mental que le sujet agit.

De la même manière que pour les sensations et les perceptions, les actions volitionnelles se répartissent en six catégories (voir "agrégat de la matière").

Les actes volitionnels rentrent dans le schéma du kamma, car ils font suite à des actes antérieurs et engendreront à leur tour d'autres actes. Ce ne sont bien entendu pas les sensations et les perceptions en tant que telles qui ont des effets karmiques.

Le bouddhisme a dénombré cinquante deux activités mentales qui forment la famille de l'agrégat des formations mentales. Parmi les plus fréquemment citées et qui elles ont des effets karmiques, on trouve : le désir, la répulsion, l'ignorance, la vanité, l'idée de soi, ... On trouve également : la confiance, la détermination, la volonté, la sagesse, l'attention, la concentration, ...

La cinquième famille est l'agrégat de la conscience ~ viññānakkhandha ~

La conscience est comprise ici comme la compréhension d'une certaine constance d'un certain nombre de réalités ayant pour fondement les facultés sensorielles et l'organe mental et ayant pour objet les données correspondantes du monde physique (formes visibles, sons, odeurs, sensations corporelles) ou mental (idées, pensées).

Il ne s'agit pas d'une identification, d'une reconnaissance figée d'une réalité immuable. Il s'agit tout simplement de prêter attention au fait qu'il y a telle forme, tel parfum, telle sensation, sans y rajouter de valeur ni de jugement.

Prêter attention à la simple apparition sensorielle d'une chose ou d'une pensée sans "intervenir" dans le processus est une démarche fondamentale dans la pensée bouddhiste.

Pour la pensée bouddhiste, la conscience elle-même rentre dans la catégorie des éléments conditionnés, est elle-même en perpétuel changement et est donc appelée à disparaître purement et simplement.

Comme ces composantes de la conscience sont impermanents, ils sont à leur tour dukkha.

Il est important de noter que pour le bouddhisme la notion d' "être" s'arrête là et qu'il n'y a rien d'autre dans la notion d'être que l'ensemble des cinq agrégats. Il n'y a pas un autre "être" ou un autre "moi" derrière ou autour des cinq agrégats qui éprouveraient la souffrance ou le plaisir.

Dans l'Anattalakkhana Sutta, ce sont les cinq agrégats qui sont successivement énumérés comme n'étant pas le soi.

Le Karma

Il n'était pas prévu à priori de rédiger quoi que ce soit sur la notion de karma (en raison de son "exotisme" et de la difficulté du sujet), jusqu'à ce que j'entende des interprétations tellement erronées qu'une petite mise au point m'a paru nécessaire.

L'adhésion complaisante et insouciant de certains occidentaux, admirateurs passionnés de l'Asie, à des interprétations franchement abusives de cette notion de karma doit être dissipée. Il est injuste de continuer à justifier le sort difficile de certaines classes sociales en Extrême-Orient sous le prétexte que leurs actes antérieurs expliqueraient et légitimeraient leur situation présente. Il y a évidemment là un conflit d'interprétation entre une composante de la

philosophie bouddhique et une justification socio-politique d'un rapport de classes dans une société donnée.

Rien ne me paraît plus étranger à la pensée bouddhique que de justifier le sort peu enviable, difficile, voire arbitraire, de certains "acteurs" sociaux sur le simple fait que leur karma ne serait pas "bon". Tout d'abord, la dynamique de la pensée bouddhique n'est pas régressive, ni rétroactive, mais projective, ensuite, l'intervention et l'action du sujet doivent permettre une maîtrise du cours des choses et non une "fatalisation" qui serait devenue implacable, enfin, il y a une réintroduction d'une espèce de manichéisme médiocre entre "bon" karma et "mauvais" karma, qui n'a strictement rien à voir avec la pensée bouddhique.

Si certains européens ont envie, malgré tout, de justifier et d'appuyer le féodalisme brutal et violent qui règne encore dans la plupart des sociétés extrême-orientales (malgré l'habillage élégant du "raffinement légendaire" et des "traditions millénaires"), qu'ils veuillent bien aller chercher ailleurs leur argumentaire.

Au delà de cet aspect, il est vrai que la notion de karma est différemment vécue par les populations des différents pays où il s'est implanté. En Asie du sud-est, les spécialistes du bouddhisme ont à juste titre distingué deux bouddhismes, le bouddhisme karmique et le bouddhisme nibbanique. Le bouddhisme karmique est le fait de larges parties de la population qui se préoccupent surtout des effets karmiques des actions présentes ou passées et de l'accumulation de mérites au travers de tout un ensemble de pratiques sociales en direction de la communauté bouddhiques.

Qu'est-ce donc que le Karma ?

On l'aura compris, le karma n'est pas cette forme de déterminisme qui conditionnerait l'existence des individus d'une vie à l'autre et ce de réincarnation en réincarnation. Le bouddhisme n'est d'ailleurs pas catégorique sur la notion de réincarnation (cette notion est d'abord l'idée d'un principe de perpétuation d'éléments qui ne sont ni le sujet, ni l'être, ni l'âme - voir à ce sujet l'article sur la notion d'anatta).

Le karma, c'est simplement l'idée que ce qui est vécu par le sujet n'est pas forcément l'émergence d'une situation entièrement nouvelle, mais peut être le produit d'un ensemble d'actions, de faits, d'événements vécus antérieurement par ce même sujet. Le travail de connaissance consiste non pas à trouver une explication arbitraire, mais à remonter aux causes de la situation vécue pour mieux la comprendre et mieux la maîtriser. De la même manière, les actes réalisés aujourd'hui auront des effets plus tard, qu'on doit être en mesure d'évaluer.

Cette vision historique du vécu antérieur du sujet comme déterminant dans la vie future, où les événements ont d'autant plus d'importance que le sujet n'était pas en mesure de se "défendre" ou d'apporter des réponses appropriées, est aussi l'un des éléments fondateurs de la pensée psychanalytique. L'aspect thérapeutique ne consiste pas à effacer ou à éradiquer, mais d'une part à connaître et à reconnaître ces événements dans le passé au travers d'un travail sur soi et d'autre part à découvrir la cohérence qui fait que ces événements agissent dans la vie présente. (Il y a naturellement un développement à cette méthode où le sujet doit accéder à un certain type de maîtrise qui doit lui permettre de faire en sorte que ces événements ne soient plus pathogènes).

.....
Autres sources de renseignements.....
.....

Bouddha Shakyamuni

Le Bouddha Shakyamuni (vers 560 avant JC - vers 480 avant JC) ou "sage des shakya" (autre nom du bouddha historique) est né Prince Siddhârta Gautama à Kapilavastu (sud du Népal actuel, à 190 km à l'ouest de Katmandou) dans le clan des Shakya dans le nord de l'Inde de l'époque. Jusqu'à l'âge de 29 ans il vit une vie de plaisirs dans un palais à l'écart du monde réel, lorsqu'il prend brusquement conscience de la réalité de la vie : misère, maladie, vieillesse, mort. Bouleversé, il abandonne femme et enfants en 531 avant JC pour devenir ascète et se fixe comme objectif de libérer l'humanité de la souffrance.

Après avoir passé sept années à soumettre son corps à toutes les privations et macérations sans parvenir à l'Illumination, il comprend que seule la "voie du milieu" lui permettra de parvenir à l'Eveil. Décidé à ne plus bouger et s'abandonnant totalement à la méditation assise, il atteint l'Illumination (bodhi) à Bodh-Gayâ sous l'arbre pippal.

Parvenu à l'état de Bouddha ("Eveillé à la vérité"), il acquiert la connaissance suprême de l'origine de la souffrance, obtient la délivrance du cycle des existences ou Samsâra, et la paix de l'extinction des passions, le Nirvâna. Par compassion à l'égard de tous les êtres, il reprend une vie d'errance et de prêche pour dispenser son enseignement et assurer la fondation de sa communauté monastique.

Jusqu'à sa mort (Mahâparinirvâna, "grande totale extinction") en 480 avant JC, il ne va cesser de parcourir la région du bassin moyen du Gange et d'enseigner le Dharma ou Loi bouddhique.

Les enseignements du Bouddha

"N'acceptez pas mon enseignement par respect pour moi; examinez et découvrez la vérité"

"Je vous ai montré le chemin, c'est à vous de le parcourir"

Bouddha

Les 4 Nobles Vérités (Shitai en japonais)

- ***L'existence est douleur*** : naissance, maladie, mort, réunion avec ce que l'on n'aime pas, séparation d'avec ce que l'on aime, non-obtention de ce que l'on désire.
- ***L'origine de la douleur*** est dans la soif, les appétits/passions : soif de jouissance (désirs), d'existence, d'inexistence.
- ***L'arrêt de la douleur*** est l'arrêt de la soif génératrice des renaissances, associée au plaisir et à la passion.
- ***Le "chemin*** qui mène à l'arrêt de la douleur" est une "voie octuple".

C'est là le Dharma, la "Loi du Bouddha".

Elle a pour conséquence :

● **La notion de Karma** (ou Karman; en jap. Gu ou Gyo) "Loi de l'acte". Chaque acte, bon ou mauvais, a des conséquences sans fin dans la vie d'un être. Les actions passées forment la réalité présente et les actions présentes déterminent le futur et le processus du Samsâra (cycle des renaissances). La seule visée du bouddhisme est de s'affranchir de cette loi de causalité.

● **L'Impermanence** (en jap. Mujo) : les phénomènes de l'existence, la totalité des êtres et l'homme lui-même ne sont qu'une association passagère de divers éléments ou agrégats (Skandha en sanskrit). Le "moi" comme tout le reste n'est qu'une illusion.

Ces cinq agrégats (en jap. Goyin) sont:

1. Le corps
2. Les sentiments, les sensations
3. Les perceptions
4. Les émotions
5. Les phénomènes de conscience

L'octuple Voie (Hashodo en jap.) qui conduit à l'extinction de la douleur

Sagesse :

- Vues justes
- Pensée (volonté) juste

Moralité :

- Parole juste
- Conduite juste
- Vie (et moyens de subsistance) juste
- Effort (et application) juste

Concentration d'esprit :

- Attention juste (vigilance)
- Concentration juste

Les 10 Préceptes (Kai en jap.):

Les 5 premiers (Gokai) constituent les règles de base :

Ne pas tuer

Ne pas voler

Ne pas mentir (ou déformer la vérité)

Ne pas avoir d'attitude immorale (ou une mauvaise sexualité c'est-à-dire ne pas commettre l'adultère, l'inceste ...)

Ne pas consommer de boissons enivrantes (ou user de drogues)

Ne pas critiquer et ne pas médire pour se mettre en valeur

Ne pas s'admirer en méprisant autrui

Ne pas être avare, avide

Ne pas se mettre en colère, ne pas être passionné

Ne pas blasphémer, ne pas critiquer les Trois Trésors

Les 3 Trésors

- L'Esprit pur (le Bouddha)
- Les Enseignements (Dharma)
- L'Assemblée des croyants (Samgha; Sogya en jap.)

Les Textes

Le Bouddha a dispensé son enseignement oralement. Les textes canoniques du bouddhisme ont été écrits après sa disparition et forment ce que l'on appelle **Les Trois Corbeilles** (Tripitaka en Skt, Sanzô en japonais). Ce sont :

La Vinaya Pitaka ou Corbeille de Discipline (Ritsu en jap.) constitue la morale bouddhiste : elle énonce les règles de la discipline monastique, les interdits et préceptes concernant les laïcs. A ces derniers on demande d'observer les Cinq Préceptes (Gokai). Tous les bouddhistes doivent vénérer les Trois Trésors.

La Sûtra Pitaka ou Corbeille des Sûtra (Kyô en jap.). C'est l'enseignement du Bouddha à travers ses discours, sermons ou entretiens avec ses disciples.

L'Abhidharma Pitaka ou Corbeille de l'Etude sur la Loi. Ce sont des commentaires doctrinaux, approfondissant ou interprétant tel ou tel point de la loi, tel ou tel sutra, écrits souvent sous forme de traités ou Sâstra (Ron en jap.). Chaque école a produit son abhidharma pour justifier ses positions.

La langue du canon Hinayâna est le Pali; pour le courant Mahâyâna c'est le sanskrit, traduit en chinois. Les deux courants partagent cependant le même vinaya c'est-à-dire les mêmes règles monastiques.

PROPAGATION DU BOUDDHISME

Plan :

- Les quatre conciles
- Hinayana et Mahayana
- Progression vers l'Est

Situation à la mort du Bouddha Shakyamuni

Après la mort de Shakyamuni, l'absence d'autorité centrale favorisa au sein de la Communauté une diversité de la pensée bouddhique qui se développa ensuite librement et se scinda au fil du temps en de nombreuses écoles. Cette possibilité d'exploration de différentes voies était aussi en accord avec le détachement que le Bouddha professait à l'égard de toutes les opinions et conceptions, puisqu'il s'était lui-même libéré de toute tradition, pratique rituelle ou croyance.

Néanmoins, ses disciples voulurent préserver et transmettre ses enseignements. Quatre conciles (BUTTEN KETSUJÛ en jap.) se réunirent dans les quatre siècles suivant la disparition du Maître.

Les quatre conciles

1) Le premier concile se réunit environ trois ans après sa mort (vers 477 avant J.C.) près de RAJAGRIHA capitale du royaume de Magadha (en Inde du Nord) à l'instigation d'un de ses disciples MAHAKÂSYAPA, soucieux d'éviter l'effritement de la Communauté.

Nous avons de ce concile un récit mythique. Selon la légende :

D'abord le disciple ÛPALI récita le VINAYA.,

Puis ÂNANDA récita la totalité des sutras (il prononça pour la première fois à cette occasion la célèbre formule liminaire qui caractérise les sutras "ainsi ai-je entendu ..." (evam mayâ scrutam).

Les premiers textes du Canon Bouddhique étaient ainsi établis et constituaient le point de départ d'une immense littérature bouddhique.

2) Un siècle plus tard, (vers 377 avant J.C) un deuxième concile se tint à VAISHÂLÎ, au Nord de l'Inde. Un problème concret de pratique y était soulevé : des moines de cette région s'étant laissé aller à une vie facile et à la corruption, il s'agissait de formuler une condamnation nette de ces pratiques. Ce qui fut fait. Cependant à cette occasion, une forme dure de la communauté s'opposa aux tenants d'une voie plus souple tournée vers le compromis et intégrée dans la vie.

3) Lors du troisième concile, réuni vers 340 avant J.C. à PATALIPUTRA (nouvelle capitale du Magadha), les points de désaccord furent plus fondamentaux puisque doctrinaux. Il s'agissait de la situation de l'ARHAT. L'état d'arhat est celui vers lequel tend tout moine qui cherche, par l'ascèse ou la pratique de l'enseignement de Bouddha, à atteindre l'Eveil et son salut personnel.

Un moine, du nom de MAHÂDEVA, contesta cet idéal, affirmant que les arhats possédaient encore certaines faiblesses, qu'ils n'étaient pas débarrassés de toute trace d'ignorance, de souillure ou de passion et qu'il leur faudrait encore progresser sur la Voie. Surtout MAHÂDEVA disait que la pratique de la Voie n'avait pas de fin et que le salut personnel n'était, comme le reste, qu'une illusion. Les moines devaient donc se libérant de égoïsme, rester dans ce monde de douleur pour sauver tous les êtres. MAHÂDEVA se prononça aussi pour une interprétation plus souple des règles monastiques.

La controverse avec les tenants du modèle de l'arhat aboutit à un schisme (le premier d'une longue série) et à la création de deux écoles qui se scindèrent par la suite en différents sous-groupes:

L'école STHAVIRA, traditionaliste

L'école MAHASAMGHIKA, soutenant les thèses de MAHÂDEVA. Certains voient dans cette école les prémisses du mouvement Mahâyâniste.

4) Le quatrième concile s'est tenu vers 250 avant J.C. à PATALIPUTRA (alors capitale de l'empire MAURYA), sous le patronage d'ASHOKA, souverain des MAURYA de 272 à 231 avant J.C. et premier unificateur de l'Inde. Converti au bouddhisme, il joua un très grand rôle dans son développement en envoyant notamment des missionnaires aux confins de l'empire. On pense que c'est lors de ce concile que les ABHIDHARMA furent complétés et intégrés au Canon Bouddhique.

Ce concile a vu aussi s'exprimer des tendances contradictoires, contenant d'autres germes de scissions. Cette fragmentation de la Loi bouddhique va finalement permettre d'étendre le champ d'action de la pensée bouddhique à de nombreux domaines (logique, mathématique, philosophie, métaphysique, etc..) et contribuer à son enrichissement.

Nous verrons dans la page suivante l'éclatement du Bouddhisme en deux grandes tendances Théravada ("l'école des anciens") (aussi appelé Hinayâna "petit véhicule") et Mahâyâna ("grand véhicule").

Evolution : Hinayana et Mahayana

Evolution vers deux grands courants

C'est vers le premier siècle de notre ère que certaines orientations vont se cristalliser pour former le grand courant Mahâyâna. Ces groupes de bouddhistes (plus particulièrement présents dans le Nord du Cachemire) se fixaient pour but de sauver tous les êtres. Ils substituaient à l'idéal d'arhat celui de Bodhisattva (Bosatsu en jap.) "Celui qui deviendra plus tard un Bouddha", qui, animé de compassion, diffère son extinction pour aider les autres sur le chemin de l'Eveil.

Ils appelèrent leur enseignement le Mahâyâna (Daijô Bukkyô en japonais) ou "Grand Véhicule", pour indiquer sa capacité à conduire le plus grand nombre à l'état d'Eveil. Ils donnèrent péjorativement le nom d'Hinayâna (Shôjô Bukkyô en jap.) ou "Petit Véhicule" au courant traditionnaliste dont seule l'école Théravada (Jozabud en jap.) ou "Enseignement des Anciens" est encore représentée de nos jours.

Ce courant Hinayâna, plus conservateur, réunissait les moines qui, isolés à l'intérieur de leurs monastères, se consacraient au maintien des préceptes monastiques et à leur salut personnel.

Le Mahâyâna s'adresse à un public plus large et se place au coeur des réalités sociales. Au sein de la communauté, laïcs et moines sont unis par des liens d'interdépendance et de dons mutuels. L'idéal de Bodhisattva est accessible à tous : chaque être, religieux ou laïc possède en lui la nature de Bouddha.

D'autre part, le Mahâyâna développe et approfondit certains points de la doctrine : les êtres et les phénomènes de l'existence ne sont plus simplement douloureux, impermanents et interdépendants, mais ils n'ont même pas de réalité; ils sont inexistants. C'est la loi de l'universelle vacuité (shûnyatâ en skt., Kû en jap.).

Initialement le courant Hinayâna était dominant. Des écrits chinois vers 700 rapportent que des moines des deux courants vivaient dans les mêmes monastères. Mais avec la propagation vers la Chine et la disparition du bouddhisme en Inde vers 800, le courant Hinayâna devint

minoritaire et ne fut plus représenté qu'à Ceylan, en Birmanie, au Laos, au Cambodge et au Siam.

Progression vers l'Est

Enseigné partout où se déplaçaient les moines, le bouddhisme fit l'objet de nombreuses interprétations selon les langues et cultures locales. Ses premières diffusions à grande échelle purent être réalisées grâce à l'aide et à la protection :

Du roi ASHOKA, de la dynastie des MAURYA au Nord de l'Inde, au 3ème siècle avant J.C.(voir 4ème concile),

Des satrapes des royaumes grecs de la région du Gandhara, du nord de l'actuel Pakistan et de l'Afghanistan (points extrêmes des conquêtes d'Alexandre)

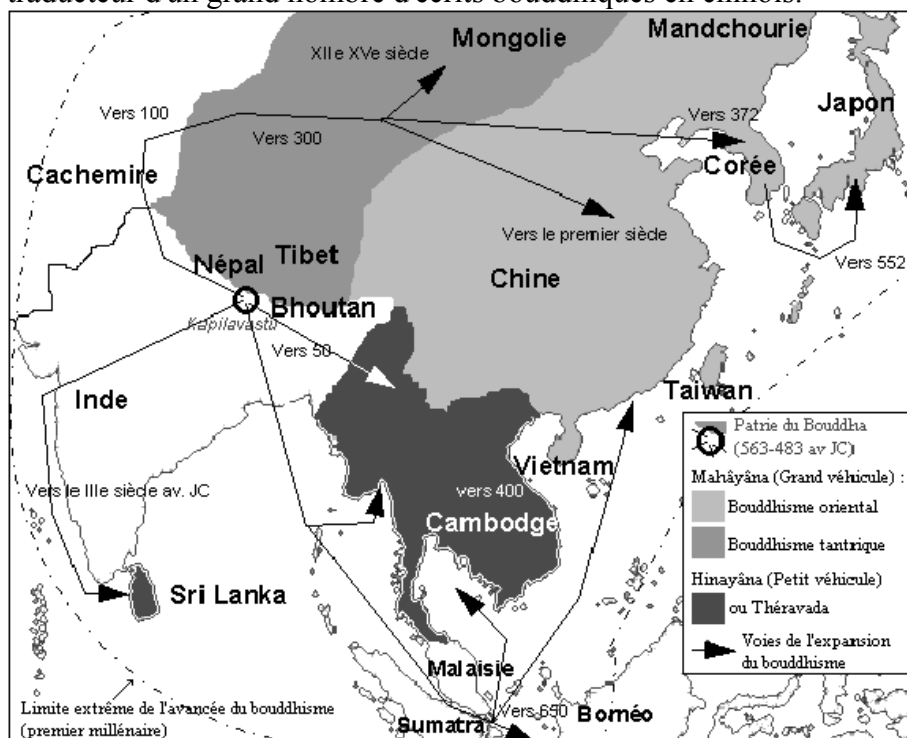
Du roi KANISHKA, de la dynastie KUSHANA, qui régna à la fin du premier siècle de notre ère sur le Nord de l'Inde et de la Haute Asie.

Il emprunta ensuite la "route de la soie" aidé par l'intensification des échanges commerciaux de ces pays avec la Chine.

Le bouddhisme rencontra sur son chemin des populations mouvantes et très diverses, ce qui l'amena à se simplifier et à abandonner la partie philosophique, s'en tenant à l'enseignement moral et à la compassion.

Au Tibet, Népal, Bhoutan (puis au XII-XVe siècles en Mongolie) il incorpora des croyances locales et donna le Bouddhisme Tantrique.

En Chine, les premières traductions des textes bouddhiques du sanskrit furent approximatives car des concepts taoïstes furent souvent utilisés pour remplacer les concepts sans équivalent en chinois. Ce ne fut qu'aux 4ème-5ème siècles, lorsque les traducteurs devinrent plus rigoureux que la doctrine put être approfondie. Ainsi, KUMÂRAJÎVA fut un excellent traducteur d'un grand nombre d'écrits bouddhiques en chinois.



Le Bouddhisme japonais

3 périodes : NARA, HEIAN, KAMAKURA

1- La Période NARA

A- Introduction

Les six écoles de NARA

C'est dans sa forme sinisée que le bouddhisme gagna le Japon via la Corée. Les six écoles qui furent fondées durant l'époque Nara furent ainsi des transplantations d'écoles chinoises dont on fit venir des maîtres au Japon.

Les frontières entre les époques sont arbitraires : il arrive que les dates d'introduction de certaines écoles de Nara soient antérieures à cette période.

Contrairement aux périodes Heian et Kamakura, ces écoles ne furent pas opposées les unes aux autres. Si chacune mit l'accent sur un point particulier de la doctrine ou développa sa propre interprétation des sûtras, les lieux d'enseignement restaient ouverts, parfois partagés par plusieurs écoles et souvent fréquentés par les moines de toute obédience.

B- Ecole SANRON ou Les Trois Traités

Introduite en 625 par le moine Ekan venant de Corée, elle s'implanta dans le monastère Hôryû-Ji, fondé par le Prince Shotoku en 607.

Cette école se rattachait au courant mahâyaniste créé par le penseur indien Nâgârjuna (jap. : Ryûjû) au II^e siècle après J.C., sur la base de quatre traités écrits en sanskrit dont trois composés par Nâgârjuna (sur la base des sutras Hannya ou sutras de la Sagesse qui exposent le concept de la "non substantialité"):

- le Madhyâmikashâstra (jap. : Chûron) de Nâgârjuna,
- le Dvâdasadvarashâstra (jap. : Jûnimon-ron) Traité des douze portes,
- le Shatashâstra (jap. : Hyaku-ron) Traité des Cent Vers.
- le Prajñâpâramitâshâstra (jap. : Daichido-ron)

Ces traités furent traduits vers 405 par Kumârajîva.

Selon cette école, les phénomènes, comme la perception du "moi" n'ont pas de réalité propre; ils sont sans substance, vides (Kû en japonais) ils existent uniquement les uns par rapport aux autres. Affirmation ou négation de la réalité du monde sont également illusoires : c'est la "Voie du Milieu" (Madhyâmika) et ses huit négations: ni naissance, ni mort; ni cessation, ni permanence; ni uniformité, ni diversité; ni départ, ni retour. Ni l'affirmation de l'existence, ni celle du néant ne permettent d'accéder à l'absolu. L'Eveil se situe au-delà de ces contraires.

C- Ecole JÔJITSU

Introduite avec la doctrine Sanron, cette école ne s'en distinguait pas fondamentalement. Elle était fondée sur le traité sanskrit du Satyasiddhishâstra (Jujitsuron en jap.; "de la perfection de la vérité") écrit au début du IIIe siècle par le moine indien Harivarman (en jap. Karikastuba).

Ce traité énonce deux niveaux progressifs d'appréhension de la vérité :

- la vérité du monde, qui reconnaît l'existence provisoire des choses et les divise en 34 éléments ou dharmas et 5 catégories,
- la vérité suprême qui est que le "moi" et les dharmas sont en dernière analyse vides et sans substance.

Cette école définissait 27 étapes pour se libérer des désirs et des illusions et atteindre le nirvâna.

D - Ecole Hossô

Elle prônait une démarche intermédiaire entre le Hînayana et du Mahâyâna appelée le "moyen véhicule" ou Madhyâyâna. Elle se fondait sur l'enseignement du texte sanskrit Yogâchâryabhûmishâstra (jap. : Yugashijiron) écrit au Ve siècle par l'indien Asanga (jap. : Muchaku) et traduit du chinois par Xuanzang.

Les éléments de cette doctrine furent apportés au Japon en quatre occasions pendant une période qui s'étale sur une soixantaine d'années (de 653 à 716), par des religieux ayant étudié sous la direction de moines chinois de l'école Fa Xiang. Le moine Dôshô est considéré comme le premier introducteur.

Cette école s'implanta dans le monastère du Kôfuku-ji et au Yakushi-ji à Nara. On enseignait aussi la doctrine Hossô au Hôryû-ji, bien que ce temple fût tout d'abord le centre d'études de l'école Sanron.

L'école Hossô se rattachait à la tradition indienne de l'école Vijnânavâda "Rien que Conscience", aussi appelée Yogâchâra "Voie de l'Ecole Yogique" (où yogâ a le sens de méditation). C'était une des deux principales écoles mahâyanistes en Inde (avec le Mâdhyamika de Nagârjuna).

Matreya (270-350) aurait été le fondateur de cette école et serait à l'origine du Yugashiji-ron (jap.; "Traité sur les étapes de la Pratique du Yoga"). Cette doctrine fut développée plus tard par les lettrés indiens Vasubandhu (première moitié du 5ème siècle) et Dharmapâla (530-561), respectivement auteurs du Yuishiki Sanjû Ju (en jap.; "Traité en Trente Stances sur la doctrine Rien que Conscience") et du Jôyuishiki ron (commentaire du précédent).

Pagode du Kôfuku-ji cette école se donnait pour but de clarifier la réalité ultime en analysant les aspects et les caractéristiques des choses. Elle classait les phénomènes en cinq catégories (subdivisées en 100 dharmas ou éléments d'existence).

Souvent qualifiée d'idéaliste, elle soutenait le concept que tous les phénomènes naissent de la conscience (Vijnâna en skt. et Shiki en jap.) et ne sont que les produits de l'esprit. Elle nie donc la réalité de la matière qui n'existe que parce qu'il y a une conscience qui la saisit. Elle identifie huit niveaux de conscience. Le huitième niveau, le plus profond (Âlaya Vijnâna), plus profond que la conscience ordinaire (qui serait une sorte d'inconscient ou de subconscient) constituerait l'unique et seule réalité. Le Yugashiji-ron explique les 17 étapes par lesquelles doivent passer ceux qui pratiquent la doctrine "Rien que Conscience" pour obtenir l'éveil.

Les textes fondamentaux de l'école Hossô comprennent en outre le Sûtra Gejimitsu "Sûtra de la Révélation de l'Enseignement Profond et Secret".

Il faut noter l'importance donnée par cette école à la Logique Bouddhique. Malheureusement, les exercices spirituels nécessités par cette discipline, vont devenir une sorte d'exercice rhétorique de langage ésotérique, des questions-réponses préparées, à apprendre par coeur et à réciter.

Par ailleurs l'école Hossô serait à l'origine de la coutume de la crémation des corps (au Japon) et Dôshô, l'introducteur de l'école, mort en 700, fut le premier japonais à inaugurer cette coutume. C'est l'impératrice Jitô, fervente bouddhiste (qui monta sur le trône en 686 à la mort de son mari l'empereur Temmu) qui fut le premier souverain à demander à se faire incinérer à la manière bouddhique après sa mort (en 703). Ce qui fut fait.

E- Ecole Kusha

Cette école enseignait un matérialisme admettant à la fois la matière et l'esprit et se fondait sur les textes de l'Abidatsuma Kusharon, "Trésor des Analyses de la Loi", composé au Ve siècle par le moine indien Vasubandhu (en jap. Seshin).

Cette école transmise au Japon par les moines Chitsu et Chidatsu (de retour de Chine vers 658) ne fut jamais tout à fait indépendante, mais constitua un complément et une sorte de premier niveau avant l'étude de l'idéalisme d'Hossô.

Elle enseignait aussi la non-réalité du "moi", mais attribuait une réalité propre aux dharmas (contrairement à l'école Hossô pour qui les dharmas sont illusoires). Son système d'analyse de l'être est très affiné et distinguait 75 dharmas, divisés en cinq catégories

F- Ecole Kegon

L'école Hua Yan (jap. Kegon, "secte de l'argumentation fleurie") fut fondée en Chine par le religieux Du Shun et introduite au Japon en 736 par le moine chinois Daoxuan (jap. Dôsen) (702-760). Quelques années plus tard, le moine Simsang (jap. Shinjô) du royaume coréen de Silla, fit des exposés au Japon sur le sûtra Kegon. A ce titre, il peut être considéré comme un deuxième introducteur.

L'enseignement de cette école reposait sur les textes sanskrits de l'Avatamsakasûtra (jap. : Keron-kyô, "sutra de la Guirlande de Fleurs") et du Dashabhûmivibhâshashâstra (jap. : Jûjibibasha-ron, de "l'explication en dix parties").

Le sûtra Keron était considéré comme l'enseignement que le bouddha Sâkyamuni aurait prodigué immédiatement après son Eveil. En fait, comme les sutras du Grand Véhicule, il n'a été rédigé qu'au début de notre ère. Les mahâyanistes expliquent cette rédaction tardive par le fait que les enseignements les plus profonds transmis par Sâkyamuni à ses disciples directs, ne devaient être révélés que lorsque le plus grand nombre pourrait les comprendre.

La théorie de l'école Keron est fondée sur le principe que la "nature de Bouddha" est en toute chose (notion déjà présente dans le Sutra du Lotus). Elle met en avant l'idée d'un Bouddha universel englobant la totalité des bouddhas : l'ensemble de l'univers et tous les êtres qui le constituent sont autant de manifestations du Bouddha Vairocana "Bouddha Solaire de Lumière et de Vérité" (appelé Roshana Butsu à l'époque de Nara , puis plus tard Nyorai). La terre du Bouddha Vairocana s'appelle "le Monde du Trésor du Lotus", lui-même entouré d'autres mondes habités par des bouddhas et de nombreux êtres.

La signification profonde du Sûtra du Lotus est que toutes les choses sont en constante relation et se donnent naissance les unes aux autres : l'un imprègne le tout et le tout est contenu dans l'un. Du fait de cette "compénétration de l'un et du multiple", un grain de sable comprend tout l'univers, un acte tous les actes, un instant l'éternité.

Cette doctrine joua un rôle important sur le plan politique. Le pouvoir impérial y vit un modèle pour l'organisation administrative de l'Etat : l'être impérial représentant Vairocana ("le Bouddha Solaire", lui-même assimilé à Déesse Amaterasu) et les fonctionnaires tenant le rôle des grands et petits bouddhas.

L'empereur Shômu, qui régna de 724 à 749, se désigna lui-même comme "l'humble serviteur des trois trésors". C'est aussi avec l'idée de s'attirer le puissant secours des bouddhas, qu'il prit un certain nombre de mesures pour faire du bouddhisme une religion nationale.

Ainsi en 741, il ordonna la création dans chaque circonscription administrative de deux temples-monastères d'Etat, l'un destiné aux moines : les Kokubun-ji , l'autre aux moniales : les Kokubunni-ji.

Pour donner une autorité centrale à ces temples, il ordonna en 743 la construction à Nara, du Tôdaiji dont le bâtiment central, le Daibutsu-den, devait abriter une gigantesque statue de bronze doré, haute de 18 mètres, de Roshana Butsu. Avec ses 47 mètres de haut, ce bâtiment est considéré comme la plus grande structure en bois du monde.

La confection de la statue de Roshana Butsu, qui se termina en 752, montre la maîtrise des techniques d'alliages et de fonte qu'avaient acquise les artisans japonais. Sa structure suit exactement la définition de Roshana donnée dans le Brahmajâla Sûtra (Bommô-kyô) nouvellement introduit par Dôsen : sur chacun des pétales de lotus entourant le grand bouddha est représenté un plus petit bouddha etc..

En 752, la cérémonie de l'ouverture des yeux, qui marqua la consécration de la statue, fut un des grands événements de cette période.

G- Ecole Ritsu

Tenant la discipline monastique (vinaya, jap. : ritsu) et la méditation comme les bases de la vie bouddhique, cette école était la plus proche du bouddhisme originel. Sa doctrine s'était développée en Chine et se réclamait du texte sanskrit de la Dharmaguptavinaya (jap. : Shibunritsu, "Règles en quatre parties") composé par le chinois Daoxuan (jap. : Dôsen, 702-760).

L'école Ritsu fut fondée au Japon par le moine chinois Jian Zhen (jap. Ganjin, 688-763) en 754. Des émissaires japonais avaient été envoyés pour l'inviter à venir enseigner les préceptes au Japon. Il accepta en 742, mais ce n'est qu'après plusieurs tentatives infructueuses, au cours desquelles il perdit la vue, qu'il atteignit le Japon en 753. Il était accompagné de nombreux disciples et d'artisans et apportait avec lui un certain nombre de reliques.

L'école Ritsu qu'il créa l'année suivante, attachait une importance prioritaire à la première des Trois Corbeilles (Skt Tripitaka), la Vinaya (discipline, jap. Ritsu), et mettait l'accent sur l'observance des règles monastiques. Ainsi, 250 règles étaient à observer par les moines ordonnés et 348 par les nonnes. La transmission des préceptes (skt Shîla, jap. Kai) devint aussi un élément déterminant du rite de l'ordination en la validant.

La communauté monastique japonaise étant alors soucieuse de prouver l'authenticité de sa tradition, Ganjin créa en 754 au Todai-ji, la première estrade d'ordination (kaidan en jap.). Il y conféra les préceptes à l'Empereur retiré Shômu et à de nombreux candidats à la prêtrise.

En 761, il fit édifier deux autres estrades d'ordination : l'une au Yakushi-ji dans la région de Shimotsuke et l'autre au Kanzeon-ji, dans la province de Tsukushi dans le Kyûshû. Ces trois estrades étaient d'obédience hinayana.

Entre temps, en 759, avec la protection de l'impératrice Kôken (fille de l'empereur Shômu et qui régna de 749 à 758), Ganjin fonda dans la périphérie de Nara le Tôshôdai-ji, qui devint le centre d'ordination et d'enseignement de l'école Ritsu.

H- Conclusion

Un bouddhisme aristocratique

Le bouddhisme que pratiquaient les six écoles de Nara et leurs doctrines philosophiques ne furent vraisemblablement pas compris en dehors des religieux lettrés et de quelques personnes appartenant à l'aristocratie. Le clergé bouddhique avait pour fonction officielle de prier pour la sécurité et la prospérité de l'Etat et de la maison impériale.

Cependant, certaines notions bouddhiques commençaient à arriver jusqu'au peuple. Car d'autres moines, sans être ordonnés, ni avoir reçu de formation bouddhique officielle, allaient dans les provinces, s'efforçant par leur aide d'améliorer les conditions d'existence des gens.

C'est ainsi qu'un moine de l'école Hossô, Gyôki (668-749) se mit à sillonner le pays, vulgarisant le bouddhisme dans la population, tout en aidant à construire des ponts, des réseaux d'irrigation, à réparer les routes, obtenant un grand succès et des conversions. Ce type de comportement, peu habituel pour un moine, n'ayant guère l'approbation du pouvoir, les activités de Gyôki furent interdites (il fut plus tard gracié par l'empereur Shômu) .

La doctrine bouddhique interdisait aux moines et bodhisattvas d'approcher le pouvoir ou de se mettre à son service. Pourtant, un moine, Dôkyô (de l'école Hôssô), alla encore plus loin dans la transgression de ces règles. Ayant gagné la confiance de l'impératrice Shôtoku Tennô, il reçut le titre de "Ministre des Affaires Suprêmes" de la hiérarchie civile. En 760, il osa même se faire appeler "Prince de la Loi" et aurait aspiré au rang d'Empereur. Après la disparition de l'Impératrice, il fut exilé.

Cet incident fut à l'origine de la décision d'écarter désormais les femmes du trône impérial et de la perte de prestige de la femme dans la société.

Dans le souci de contenir les interférences du clergé bouddhique dans les affaires de l'Etat la capitale fut peu de temps après transférée à Heian-kyô ("Capitale de la paix et de la tranquillité"; actuelle Kyôto).

La préfiguration des Ecoles des périodes Heian et Kamakura

La plupart des écoles de Nara déclinerent ou disparurent à plus ou moins brève échéance. L'école Hôssô établie au Kôfukuji continua cependant à se maintenir grâce aux liens ancestraux tissés avec la puissante famille Fujiwara.

De nombreux éléments qui servirent de base aux écoles bouddhistes des périodes Heian et Kamakura avaient déjà atteint le Japon pendant la période Nara; ainsi :

- Ganjin (687-763) avait aussi étudié la doctrine de l'école chinoise Tientai (jap. Tendai) et en avait apporté les écrits.
- Dôsen avait aussi étudié le Chan (Zen) et eu Kukai (fondateur de l'école Shingon) comme disciple en 743.
- Le Jujubibasha Ron (commentaire de Nâgârjuna sur un chapitre du Sûtra Kegon, qui était le texte fondamental de l'école Hôssô) mentionne pour la première fois le "salut dû à la bonté du bouddha Amida" et affirme que la récitation du nom de ce bouddha conduit à l'Eveil. Ce chapitre sera considéré comme d'une grande importance par les écoles amidistes de l'époque Kamakura.

La "culture de l'ère Tempyô"

Le bouddhisme de l'époque Nara eut une influence décisive dans le domaine de l'art, où l'inspiration religieuse imprégna la peinture et surtout la sculpture (argile, laque ou bronze). Ces créations originales empreintes d'un nouveau style national, furent désignées sous l'appellation de "culture de l'ère Tempyô"; une période qui s'étend en fait au-delà de l'ère de l'Empereur Shômu (729-749).

Au cours de son règne, l'Empereur Shômu avait réuni une immense collection de meubles, d'instruments de musique, d'armes, de peintures, de sculptures, d'objets en laque, en céramique ou en métal provenant du Japon, de Chine et de différentes régions d'Asie. Ces trésors furent légués au Tôdai-ji par sa veuve l'impératrice Kômmyô et réunis en 756 avec les objets ayant servi à la consécration du Grand Bouddha, dans le Shôso-in, un grand bâtiment élevé à cet effet aux abords du Tôdai-ji. Le Shôso-in devint ainsi le plus ancien musée du monde.

2- La période Heian

A- Introduction

Le début de la période Heian

La période Heian s'étend approximativement sur quatre siècles. De 794 année où la cour impériale déménagea dans sa nouvelle capitale : Heian-Kyô ("Capitale de la paix et de la tranquillité"; actuelle Kyôto); à 1185, lorsque la puissance des Taira (, Heiké) déclina et que le pays tomba sous la domination du pouvoir militaire établi par Minamoto no Yoritomo à Kamakura (qui ouvre la période dite Kamakura).

Au début de cette période et jusqu'au IX siècle, la culture et l'art japonais étaient sous l'influence de la dynastie chinoise Tang (618-907). La civilisation japonaise entra dans une phase nouvelle en 894 lorsque les relations avec la Chine furent interrompues. Cette année charnière marque une véritable frontière avec le développement d'un sentiment d'indépendance.

Au début de la période Heian, la société japonaise ne différait pas fondamentalement de ce qu'elle avait été pendant la période Nara (710-784). Progressivement des changements profonds aussi bien sur le plan politique que culturel vont se développer.

La décomposition du pouvoir impérial

La dernière partie de l'époque Heian, du X au XII siècle, vit l'abandon presque total de l'ancien système de gouvernement selon des codes administratifs : le Ritsuyo kokka. Le système fut perverti par l'existence de plus en plus importantes des zones exemptées de taxes (les shoens) devenant stériles pour l'Etat et saignant à blanc le système. Le pouvoir a été monopolisé par les membres du clan Fujiwara qui donnèrent les régents successifs (868 à 1086). Ils firent disparaître l'accès aux charges de l'Etat sur des critères qualitatifs : le sang prima de nouveau sur la vertu.

La corruption des gouvernements provinciaux s'étendit et les gouverneurs s'enrichirent aux dépens des propriétaires locaux. Pour s'opposer aux extorsions de ces fonctionnaires et pour défendre leurs biens comme leurs droits, certains notables provinciaux se mirent à lever leurs propres milices. Leur pouvoir grandit à tel point qu'ils représentèrent une lourde menace pour les Fujiwara dont l'influence déclinante coïncida avec la fin du XI siècle.

Par la suite, jusqu'au milieu du XII siècle, le Japon passa par une phase d'insécurité : le système de l'In-Sei ou "Gouvernement du cloître", institué en 1086, il dura près de cent ans. Pendant cette période, des empereurs déposés (ou retirés) se firent moines tout en conservant dans une certaine mesure, un pouvoir effectif. Le système dépendait largement du pouvoir militaire des clans guerriers en particulier du clan des Minamoto (, Genji) et du clan des Taira (, Heiké, Heiji).

Vers la fin du XII siècle, les Fujiwara sont vaincus. Un gouvernement militaire de type féodal, le Bakufu (appelé "Shogunat" en Occident) s'établit à Kamakura sous l'autorité du Shogun (abréviation de "Sei-i-tai-Shogun") qui dirige au nom du Tennô, l'Empereur.

B- Expansion du bouddhisme dans tout le Japon

Une des raisons du transfert en 794 de la capitale Nara sur le site de l'actuelle Kyôto est le trop fort ascendant politique pris par les grands monastères des "Les six écoles", dont la cour et l'aristocratie cherchaient à se dégager. Les clans, propriétaires de terrain dans la région, ont, sans doute aussi, joué également un rôle dans ce déplacement. Il y avait à l'époque une volonté de rénovation générale, politique et culturelle dont le déplacement de la capitale et les conflits de pouvoir qui l'avait provoqué n'étaient que l'un des aspects.

Une des caractéristiques du bouddhisme à l'époque Heian [] est son extension d'une fraction privilégiée de la population à des couches de plus en plus étendues de la société. Le développement des filiales de temples en province est généralisé à l'ensemble du pays. C'est le système des Kokubun-ji et des kokubunni-ji. La construction de temples un peu partout coïncida avec la formation de puissants clans de propriétaires terriens qui ne vivaient généralement pas dans la capitale. Ces temples étaient construits sous l'influence évangélisatrice de nombreux moines qui sillonnaient le pays jusque dans les régions les plus reculées.

Une nouvelle élite apparaît; c'est la moyenne aristocratie qui s'est orientée vers la maîtrise des différents savoirs : religion, littérature, calligraphie ...

C- Deux nouvelles écoles : Tendai et Shingon

Au milieu du VIII^e siècle, le moine Ganjin (687-763) a établi la première plateforme ou estrade d'ordination au Tôdai-ji en 754. Cette estrade ou kaidan est le lieu où se transmet les "kai" ou préceptes au nouveau moine et où le moine doit promettre le respect de cette discipline. Au début de l'époque Heian, il n'y a que trois estrades d'ordination pour tout le Japon et toutes entièrement d'obédience Théravadin. L'obtention d'une estrade pour un temple est l'équivalent de l'officialisation d'une nouvelle tendance.

L'époque de Heian qui s'ouvre va être marquée par l'apparition de deux écoles d'origine chinoise : l'école Tendai et l'école Shingon. Pour la première fois au Japon, la création d'écoles est étroitement associée à la personnalité de leurs fondateurs. Participant aux missions diplomatiques, les moines japonais iront recueillir en Chine enseignements et initiations. Certains vont y rester plusieurs années, d'autres n'y demeureront qu'un an ou deux, l'essentiel de leur formation s'étant faite au Japon.

D- Le déclin des "Six écoles" de Nara

Les grands monastères de Nara ("Les six écoles"), dont la puissance intellectuelle, politique, économique n'avait cessé de croître, se trouvent désormais tenus à distance du pouvoir politique de la nouvelle capitale. Ils sont condamnés à survivre en se repliant sur eux-mêmes mais leur autorité et leur fonction de protecteurs de l'état ne sont pas remises en question. Leur destin tant sur le plan du développement spirituel que sur celui de l'organisation temporelle fut inégal :

- l'école Sanron perdit assez tôt sa puissance temporelle mais sa doctrine ne cessa pas d'être étudiée;

- l'école Kegon conserva également de l'importance grâce à son organisation et au grand Bouddha (Daibutsu) attira pendant longtemps les pèlerins au Tôdaiji ;
- l'école Hossô dut sa prospérité à la famille Fujiwara [] qui avait des liens ancestraux avec le Kôfukuji, monastère principal de l'école. Son rayonnement parmi les religieux lui permit de garder son prestige, mais, dans la deuxième partie de Heian, son étoile pâlit jusqu'à son retour à une existence indépendante en 1883.

E- L'école TENDAI

a) Saicho

L'introducteur : Saichô (767- 822)

Titre posthume : Dengyô Daishi ("Le Grand Maître de la propagation bouddhiste")

- Première Epoque -

Saichô est né dans la province d'Omi au pied du Mont Hiei au Nord-Est de la futur Heian-Kyô (actuelle Kyôto). Il entre dans les ordres à l'âge de douze ans et il est ordonné moine en 785 au Tôdaiji de Nara . Quelques mois après, il se retire sur le Mont Hiei pour s'adonner aux austérités de l'étude et de la pratique dans une "cabane de méditation". Dans cette retraite il s'intéresse au Tientai chinois dont les enseignements sont connus grâce au moine Ganjin arrivé au Japon en 754. En 788 ce modeste ermitage deviendra le premier temple du Mont Hiei, où Saichô composa le poème suivant :

"Bouddhas à la parfaite illumination
Au bois que je dresse donnez bénédiction"

Ce temple est consacré en 794 lors d'une cérémonie à laquelle assiste son protecteur l'Empereur Kanmu (règne 781-806). Ce temple, appelé plus tard Enryaku-ji, deviendra le plus grand lieu de formation pendant quatre ou cinq siècles. Après la mort de Saichô, l'Enryaku-ji sera un lieu d'autorité religieuse et un centre de pouvoir.

En 802, il est invité par Wake no Hiroyo à venir exposer les théories du Tientai au Takaosan-ji à Kyôto. Il s'adresse à des laïcs et des religieux des écoles de Nara : Hossô, Kegon, Sanron. Il n'y a pas d'affrontement car il n'a pas encore la volonté de créer une nouvelle école.

- Voyage en Chine -

En 804, Saichô part pour la Chine, accompagné de son disciple Gishin. Il y reste un an durant lequel il va de "montagne en montagne" c'est à dire de temple en temple et en particulier ceux de la secte Tientai. Il précise ses connaissances et perfectionne la pratique de la méditation. Il bénéficia d'une quadruple transmission :

- la doctrine parfaite du Tendai
- l'ésotérisme
- le Chan ;
- la discipline

- Fondation du Tendai-Shû -

En 805 il revient au Japon.

En 806 Saichô fonde le Tendai-shû en tant qu'école indépendante des écoles de Nara. Il va consacrer le reste de sa vie à obtenir la pleine reconnaissance officielle de l'école de Tendai, malgré l'opposition des écoles de Nara, particulièrement du Hossô, dont le moine Tokuichi s'avéra être son adversaire le plus redoutable .

Tokuichi affirmait que l'enseignement du Sûtra du Lotus était provisoire, prenant en compte le peu de degré d'illumination de son auditoire. A cela, Saichô répondait que le Sûtra du Lotus contenait la totalité de la vérité du bouddhisme. Tokuichi soutenait un bouddhisme élitiste, presque "janséniste" : il y a des gens qui pourront atteindre la boddhéité quand aux autres, les irrécupérables, ils n'auront aucun espoir. En revanche, pour Saichô, tous les hommes seront capables de se transformer en Bouddha mais cela prendra du temps en fonction des individus. C'est l'universalité de la nature de Bouddha que tous les êtres renferment.

Saichô doit déployer de nombreux efforts pour obtenir une estrade d'ordination et de son vivant sa communauté sera informelle. Il meurt en 822 et peu de temps après la permission de construire un kaidan Mâhâyana sur le Mont Hiei fut accordée. Cette plateforme fut achevée en 827 par son disciple et successeur Gishin. En 823, la Cour confère à la fondation du Mont Hiei le nom d'Enryaku-ji en souvenir du règne durant laquelle elle avait été établie.

b) Le sùtra du lotus

Le texte de base : le Sûtra du Lotus (Hokke kyô)

- Son introduction au Japon -

Le Sûtra du Lotus (skt. Saddharma pundarika sùtra, chin. Miaofa lianhua jing, jap. Myôhô renge kyô) dans la traduction chinoise faite par Kumârajîva (406), est l'axe de l'enseignement de l'école du Tendai.

Ce sùtra aurait été apporté au Japon la sixième année du règne de l'empereur Bidatsu, soit 577, parmi plus de deux cent livres de textes bouddhiques en provenance du royaume coréen de Paekche (Jap. Kudara). D'après les chroniques, le prince Shôtoku (574-622), à l'âge de quarante-et-un ans, aurait rédigé son "Commentaire au Sûtra du Lotus", le "Hokke gi-sho" en quatre livres. Il le désigna avec les sùtras Shrimâlâ et Vimalakîrti, comme l'un des trois sùtras capable de protéger le pays.

Au VIII siècle, une conception extraordinaire vit le jour, formulée d'abord, semble-t-il, par les religieux chinois entourant Ganjin : le prince Shôtoku n'était autre que la réincarnation du grand moine chinois Huisi (VI siècle), maître de Zhiyi, fondateur de l'école Tientai ; or, la même école considérait que Huisi et son disciple avaient tous deux entendu personnellement le Bouddha Sâkyamuni prêcher le Sûtra du Lotus sur le mont du Vautour, en Inde. Cela revenait à dire que le Prince représentait un lien direct, "historique", entre le Japon, la Chine et l'Inde du temps du Bouddha. Cette légende de l'audition directe du sùtra par les deux maîtres, qui transcendent ainsi la succession historique et donnent à leur enseignement une légitimité suprême, est très répandue dans le Tendai japonais.

- Le Véhicule Unique -

Dans le "Sûtra du Lotus de la Vraie Loi" qui est l'un des textes fondateurs du Grand Véhicule (Mâhâyana), c'est la vision de Sâkyamuni lui-même qui se révèle immensément magnifiée: le Sâkyamuni qui connut la vérité sous l'Arbre de l'Eveil, et qui entra dans le nirvâna n'était, en réalité, qu'un corps d'artifice, suscité pour la stimulation des êtres, et le Sâkyamuni véritable, dont l'Eveil s'est produit il y a un temps incalculable, est en fait, "Perpétuellement demeurant".

L'un des principaux dogmes exposés dans le Sûtra du Lotus est celui du Véhicule unique (jap. Ichijô, skt. ekayâna) opposé aux trois véhicules distincts que sont ceux des auditeurs, des bouddhas pour soi et des bodhisattvas, tenus pour ressortissant au Petit Véhicule, dépassé par l'ultime prédication de Sâkyamuni. Le locus classicus de ce dogme est le Chapitre des Expédients :

"Dans les terres de buddha des dix orientes n'existe que la Loi du Véhicule unique il n'y en a pas deux, il n'y en a pas trois; les autres prédications de buddha relevant des expédients salvifiques ne sont que des paroles provisoires destinées à amener les êtres à la Voie."

Dans l'école Tendai, la pensée du Véhicule unique signifie à la fois un dépassement et une intégration des trois véhicules en un triple processus résumé dans le terme composé kai-baie : révélation de la nature circonstancielle et expédientielle des doctrines des trois véhicules, leur abolition, puis leur intégration dans le Véhicule unique.

Le Sûtra du Lotus prône une idée exprimée en sino-japonais par le terme shohô-jissô : "l'aspect réel des entités", laquelle sera comprise dans le Tendai comme l'affirmation de la réalité "transcendantale" des caractères phénoménaux. Ainsi, les "choses", l'éphémère par excellence, perçues par la conscience éveillée, sont aussi réelles que celle-ci.

- Commentaires -

Dans un commentaire partiel du Sûtra du Lotus attribué à Vasubandhu (docteur indien du IV^e siècle) commenté par le moine chinois Xuanzang (602-664), le terme "aspect réel des entités" est commenté ainsi : "Aspect réel signifie l'immutabilité de substance du corps de Loi (l'état fondamental de Bouddha tel qu'il demeure au-delà du plan matériel) dès l'embryon d'Ainsi-Venu." Ce passage a été transmis en Chine depuis une date très ancienne, et il a été commenté par le grand moine japonais Enchin (XI siècle). Il marque une reconnaissance de la continuité entre monde phénoménal et transcendantal.

Un poème écrit en langue japonaise par le grand religieux Jien (1155-1225), qui fut supérieur général du Tendai, exprime cette acceptation enthousiaste de la réalité du monde ainsi révélé :

" Grâce à l'enseignement du Sûtra du Lotus, nous savons quelle est aussi réelle, la baie de Naniwa en la province de Tsu."

C'est en Naniwa, l'emplacement de l'actuelle Ôsaka, que le prince Shôtoku avait édifié l'un des tout premiers monastères japonais, le Shitennô-ji; c'est de ce site encore qu'un autre poète avait jadis déploré le caractère impermanent. Ce poème chante la redécouverte, à travers la réalité d'un paysage, d'un lien foncier entre le bouddhisme et le Japon.

Il existe plusieurs textes sanskrits du Sûtra du Lotus, y compris des fragments, qui furent découverts au Népal, au Cachemire et en Asie Centrale. On en connaît aussi une version tibétaine. Six traductions furent faites en chinois, dont trois demeurent. Il s'agit du :

- Shô hokke kyô en dix volumes ou fascicules et vingt-sept chapitres, traduit par Dharmaraksha en 286;
- Myôbô-rengé-kyô en huit volumes et vingt-huit chapitres, traduit par Kumarâjiva en 406, c'est la plus largement connues;
- Tembon hokke kyô en sept volumes et vingt-sept chapitres, traduit par Jnanagupta et Dharmagupta en 601.
- Le Sûtra du Lotus a été traduit en français par Eugène Burnouf (père fondateur des études sanskrites) en 1852.

c) Le contenu de l'enseignement

Le Tendai japonais n'est pas vraiment différent du Tientai chinois. Saichô envisageait une école où doctrines exotériques et ésotériques auraient été sur un pied d'égalité, il était par nature enclin au syncrétisme.

Les caractéristiques principales du Tendai sont les suivantes :

- Tendance moniste, même déiste, avec la conception du Bouddha suprême et universel. La diversité des phénomènes du monde se confond avec le Bouddha suprême : l'être est un .
- L'immanentisme : dans tout Homme, dans son cœur, il y a la présence du Bouddha suprême, il n'y a pas de rupture entre eux.
- Le refus de la spécialisation : le Tendai est oecuménique, il englobe plusieurs méthodes d'éveil (mystique, intellectuelle, pratique, ...)
- La centralité accordée au Sûtra du Lotus.

- Les Trois Vérités -

La tendance syncrétique syncrétique du Tendai se précise à travers le développement de l'unification des Trois Vérités (santai ou sandai) :

- kutai est l'idée de vacuité, de non-existence, aucun phénomène ne possède de substance en lui même.
- ketai est l'idée de changement, de mutation c'est la vérité d'existence temporaire.
- chûtai est la voie centrale, c'est la vérité centrale immuable.

Ces Trois Vérités sont trois sortes d'approche du chemin bouddhique. Le Tendai insiste sur la synthèse, la notion de bloc, l'unité des Trois Vérités.

- Les Trois Véhicules -

Il faut préciser également la méthodologie de l'Eveil. On parle de Trois Véhicules (Sanjô) : les bouddhistes distinguent les enseignements exposés pour les personnes qui se trouvent dans les états d'Etude, d'Eveil personnel et de Bodhisattva. Le stade suivant vient compléter le stade initial.

Les deux premiers sont d'obédience Théravadin :

- le véhicule d'Eveil : exercices d'ascétisme pour atteindre l'état d'achat (stade initial)
- le véhicule d'Eveil personnel : aller au delà de l'ascèse pour obtenir un Eveil personnel et atteindre l'état de pratyekabuddha

Le troisième est d'obédience Mahayaniste :

- Le véhicule de Boddhisatva : Eveil plus authentique qui n'est pas enfermé dans l'individuel; elle conduit à tōgaku, étape presque équivalente à l'Eveil et à myōgaku l'Eveil .

- Les Trois Moyens -

Le Sūtra du Lotus énonce le principe d'un véhicule unique qui contient et transcende ces trois véhicules, et mène tous les êtres humains à la boddhéité. Il est écrit dans ce Sūtra que le seul but de la venue du Bouddha en ce monde est de permettre à tous les êtres de devenir Bouddha, et que les trois véhicules ne sont pas des fins mais des moyens conduisant les êtres humains au véhicule unique du Bouddha.

Le Tientai a défini une échelle graduée pour atteindre l'état de Bouddha dans le Hokke Mongu "Mots et phrases du Sūtra du Lotus".

C'est la théorie des Trois Moyens (sanhōben)

- Dans le premier : hōyū hōben enseignements correspondant au Théravada il insiste sur l'impermanence et le rejet de l'attachement au monde phénoménal
- Dans le deuxième : nōtsu hōben , enseignements du Mahayana, on entre dans les vérités initiales du bouddhisme, il définit les pratiques , la notion de boddhisatva ;
- Dans le troisième : himyō hōben , c'est l'enseignement qui contient la vérité et cette vérité n'est exposée que dans le Sūtra du Lotus. C'est une voie plus mystique qui conduit les êtres à la vérité, mais contient également la vérité .

d) Evolution du Tendai

Le Tendai est une religion englobante qui fait la synthèse des autres voies, elle développe l'idée que le Bouddha est la totalité du monde et que l'on peut devenir Bouddha dans ce monde. Méditation, connaissance, activité sont associées dans la pratique du Tendai. Alors que le Tendai est un système scolastique encadrant une pratique méditative proche du Zen de caractère tout à fait exotérique, il va avec les successeurs de Saichō intégrer une certaine forme d'ésotérisme.

Saichō était instruit dans la doctrine ésotérique mais elle conserva avec lui et son successeur immédiat, Gishin le caractère d'un élément secondaire dans l'enseignement dispensé au Mont Hiei. L'évolution s'esquissa avec Enchō (772-837) et puis surtout avec Ennin (794-866) et Enchin (814-891). Ennin fut connu plus tard sous le nom de Jikaku daishi et Enchin sous celui de Chishō daishi.

Dans la seconde moitié du IX siècle la doctrine ésotérique de l'école Tendai, le Taimitsu voyait le jour. L'ésotérisme de Tendai maintient que Shakyamuni et Dainichi sont deux

aspects du même Bouddha. Cette école assimile les enseignements exotériques aux trois véhicules et considère l'enseignement ésotérique comme le véhicule unique.

Enchin alla constituer un foyer doctrinal nouveau à l'Onjô-ji (ou Miidera) au bord du lac Biwa qui devait fréquemment entrer en conflit avec l'Enryaku-ji plus pour des questions d'intérêt ou d'influence que pour des raisons doctrinales .

Tendai est un des piliers essentiels du bouddhisme et du Mahayana en particulier.

F- L'école Shingon (Kûkai)

a) Kukai

L'introducteur : Kûkai (774-835)

Titre posthume : Kôbô Daishi ("Le Grand Maître de la diffusion du Dharma")

- Première Période -

Kûkai est né dans la province de Sanuki sur l'île de Shikoku. A quinze ans, il se rend à Nara qui n'est déjà plus capitale. Avant le bouddhisme, il va étudier les classiques chinois avec Atono Ôtari, son oncle maternel, les six classiques (le Classique des vers, le Classique des documents, le Classique des mutations, les Cérémonies et les rites, les Annales de Lu, le Classique de la musique) et les quatre livres (les Entretiens de Confucius, le Meng zi, le Juste Milieu, la Grande Etude).

En 792, à dix huit ans, il entre au collège confucéen de Nara. A cette époque il rencontre un moine bouddhiste de l'école Sanron, Gonsô, qui lui enseigne la pratique de la récitation magique de mantra en ayant foi dans le Boddhisatva Kokûzô. Il faut réciter le mantra un million de fois et cette pratique permettait, disait-on, de comprendre tous les enseignements et de mémoriser tous les sûtras. Kûkai retourne sur l'île de Shikoku et se consacre à cette récitation. Après avoir achevé cette pratique, il est ordonné moine à l'âge de vingt ans. A vingt quatre ans, il écrit le Sangô Shiiki "La vérité finale des trois enseignements" portant sur l'étude comparative du bouddhisme, du taoïsme et du confucianisme. Il y proclame la supériorité du bouddhisme bien qu'il admette une certaine complémentarité entre les trois et l'existence de la notion de milieu dans les quatre classiques chinois.

- Voyage en Chine -

En 804 il part, en même temps que Saichô, pour la Chine. Dans la capitale de l'empire des Tang , Chang'an, il suit l'enseignement de Huiguo (746-805), septième patriarche de l'école de la "Parole Vraie" et détenteur de l'autorité suprême en matière d'ésotérisme Il étudie les textes, les mandalas, les sûtras fondamentaux du Shingon . Son séjour va durer entre deux et trois ans. Il va également étudier avec un maître nommé Prâjna l'écriture sanskrite siddham (skittan en japonais) avec toutes ses implications symboliques et mystiques.

Il revient au Japon en 806 après la mort de Huigo. Il rapporte des objets rituels de prière et des textes ésotériques qui seront les outils de légitimation de l'école. Il ramène également les copies de deux grands mandalas Shingon. Il réside, à son retour, au Kanzeon-ji; temple situé dans la province de Tsukuchi, près de Fukuoka, sur l'île de Kyûshû. Depuis 761 le Kanzeon-ji

a une estrade d'ordination. Ce n'est pas loin de la ville de Hakata qui est un lieu important d'entrée sur le territoire japonais.

En 809, il remonte sur la capitale Kyôto où il se fera connaître et respecter. En 810, il est nommé supérieur du Todai-ji (premier kaidan du Japon en 754).

- Fondation du Shingon-Shû -

Vers 816, il obtient des autorités impériales une concession territoriale dans les montagnes du sud de la péninsule du Kii au coeur du Mont Kôya : "C'est un lieu au sein des montagnes où le chant des oiseaux est rare et, cependant, on n'y pas la moindre pensée d'effroi". C'est ainsi que ce lieu est décrit dans le Konjaku monogatari shû. C'est une région d'accès difficile, à deux jours de marche de la capitale, alors que le Mont Hiei où s'est installé Saichô n'est qu'à quelques heures de marche. Kûkai a une volonté d'isolement pour marquer sa différence. Il fit construire le Kongôbu-ji, "Monastère du Pic de Diamant", qui deviendra le centre de diffusion du bouddhisme ésotérique de l'époque Heian. Il suit en cela la tendance nouvelle de construire les temples à l'écart du monde, dans les montagnes, loin des centres politiques.

Kûkai ne reste pas enfermé, en 823, il se voit confier la charge de l'un des deux temples d'état de Kyôto : le Tôji, "Temple de l'est". Il en fit un centre du bouddhisme ésotérique. Il aura quelques polémiques avec Saichô. Il est également autorisé à construire le Shingon-in, le "Pavillon de la Parole Vraie", à l'intérieur même du Palais Impérial.

Kûkai laisse de nombreux traités. Sa production est riche et complexe, écrite en kanbun. En particulier :

- le Jûjûshin Ron écrit vers 830, il y expose sa doctrine et place les pratiquants de l'enseignement Shingon au plus haut degré. Les pratiquants du Sûtra du Lotus ne sont qu'au huitième niveau.
- le Sokushin Jôbutsu Gi "De l'attente de la bouddhéité dans ce corps" il y développe l'idée que le but de la pratique est de devenir soi-même Bouddha.
- le Nikyô Ron

Kûkai a eu un rôle très important dans la civilisation japonaise. Plus encore que Saichô, il est une figure légendaire de l'inconscient culturel japonais. Il fût un sculpteur et un calligraphe émérite. On lui attribue l'invention des kana; il disposa le syllabaire japonais dans l'ordre actuel rappelant celui du sanskrit. L'axe des lettres va de l'avant vers l'arrière et de l'ouvert vers le fermé. Il faut cependant ne pas oublier de distinguer Kûkai en tant que mythe et en tant que fondateur de la secte Shingon.

C'est au Kongôbu-ji qu'il mourut en 835. Après sa mort, l'école se scinda en deux branches qui eurent plus tard de nombreuses ramifications. A l'époque Kamakura (1185-1333), des différences dans l'interprétation doctrinale eurent pour résultat la formation de l'école Shin-gi ("nouvelle doctrine") au Mont Negoro, et les enseignements traditionnels du Mont Kôya et du Tô-ji furent appelés l'école Kogi ("ancienne doctrine").

b) Les textes de base

La doctrine Shingon se réfère à deux sûtras fondamentaux :

➔ Dainichi-kyô le sûtra "Mahāvairocana", qui décrit le Monde de la Matrice. Dans ce sûtra le Bouddha Dainichi expose à Kogôsatta (skt. Vajrasattva) la façon d'obtenir la sagesse de Bouddha, en définissant l'aspiration à l'Eveil comme étant la cause, une grande compassion comme le fondement et des moyens habiles comme la voie de la réalisation. Ce sûtra enseigne qu'observer la véritable nature de son propre esprit est acquérir la sagesse du Bouddha. Il traite également des rituels et des divers aspects de la pratique tels que : les gestes des mains (mudras) les syllabes mystiques (mantras) et les mandalas.

➔ Kongôchô-gyô Sûtra du Summum de Diamant où est décrit le Monde du Diamant qui symbolise la sagesse de Dainichi.

L'école Shingon utilise aussi, dans une large mesure, un commentaire désigné couramment sous le nom de Daishô du premier de ces ouvrages.

Il y a un troisième sûtra ésotérique : le Soshitsuji "Sûtra de l'accomplissement de la perfection", révérend par l'ésotérisme de l'école Tendai , mais Shingon le place au dessous des deux autres sûtras. Il fournit des instructions sur la façon de procéder à des incantations et des prières.

c) Le contenu de l'enseignement

- La Vraie Parole -

Le nom de Shingon, "la vraie parole", la parole authentique est un binôme inventé pour traduire le mot mantra en japonais. Le mantra est une formule magique secrète, composée de mots ou de syllabes à valeur mystique, qui est remise par le maître à son disciple et qui n'est valable que pour lui. Au départ ce sont des syllabes originelles, magiques prononcées par Dainichi nyorai. Réciter ces mantras est une manière de s'associer à son corps et à son premier message. Ces mantras représentent verbalement d'autres Bouddhas tels que Amitâbha ou Sâkyamuni ainsi que des bodhisattvas, des divinités, etc Ces formules servent à les susciter, les invoquer. C'est une méthode qui permet plus facilement d'arriver à une illumination. Cette dominante plus ou moins magique caractérise l'approche du Shingon. On en aperçoit des antécédents dans les antiques croyances védiques à la puissance de la Parole, ainsi qu'en certaines représentations cosmogoniques relatives à la personne d'un géant primordial.

Au centre du culte du Shingon il y a le sûtra de Dainichi qui est un dialogue ou discours / enseignement oral du Mahāvairocana (Grand Vairocana = "Celui qui répand la lumière en tout sens"), le "Grand Irradiant" (au Japon, Dainichi-nyorai, le bouddha Grand Soleil, ou mieux, "Soleil maxime"), avec Vajrasattva.

Il y a trois conditions nécessaires pour l'Eveil :

- 1 - *l'aspiration ou la cause* : l'Eveil n'est ni un accident ni un choix intellectuel mais un effort, une confiance dans le sûtra ou le maître.
- 2- *le fondement* : la compassion (Karunâ, en japonais : hi)
- 3- *la voie de la réalisation* : dans cette voie qui est la quatrième des Nobles Vérités il y a deux volets :

- le volet intellectuel : la véritable nature de l'esprit n'est pas fondamentalement différente de la nature de Bouddha ;
- le volet rituel : l'existence de nombreux rites a pour objectif de tisser des liens entre le visible et l'invisible.

- Le Triple Mystère -

Le principe fondamental dit du "Triple mystère" est que les trois sortes d'actes : de corps, de parole et de pensée qu'accomplissent les êtres sont, à leur insu même, répliques d'actes de Bouddha. Le monde, à la fois dans ses éléments matériels et dans la conscience qui les pénètre et les anime, est le Grand Vairocana. En lui se résume les six grands éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther et la connaissance. Notre être est un microcosme où l'univers se révèle intégralement reproduit, non seulement en raison d'une analogie de structure, mais d'une identité foncière de nature qui, en sa réalité ultime, est identité avec le Bouddha. Mais, pour que l'être, obnubilé par sa vision erronée des choses, accède à la connaissance de cette vérité, il ne lui suffit pas d'être instruit de celle-ci doctrinalement, il faut encore qu'il l'appréhende effectivement par l'expérience, "dès maintenant en ce corps".

L'adepte, à cette fin, ira se placer sous la direction d'un maître qui l'éduquera par degrés (d'où le caractère initiatique, secret de cet enseignement), et devra pratiquer, à travers les formes - opératoires en même temps qu'essentiels - transmises par la tradition révélées, les trois sortes d'actes par lesquels s'affirme son identité avec le Bouddha :

- **actes de paroles** concentrés dans des phonèmes et des vocables au contenu quintessentiel : les mantra.
- **actes de corps** qui se définissent par des positions de mains symbolisant une attitude mentale (mudrâ ou "sceaux", jap. in). Cela consiste à placer les mains et les doigts dans des positions déterminées. C'est une manière d'intérioriser le message du Bouddha originel et c'est en même temps l'image de son corps qui est présente à travers le mudrâ. Le "corps de gloire" du Grand Vairocana est relié au "corps de peau" du pratiquant.
- **actes de pensée** consistant en des pratiques de concentration profonde (samâdhi, jap. zenjô). Ces exercices de concentration visent à faire accéder le pratiquant à différents stades qui sont autant d'étapes dans l'entraînement vers l'Eveil. La concentration est favorisée par la visualisation de compositions centrées et orientées nécessitant la combinaison de dispositifs circulaires et quadrangulaires. Ce support est appelé mandala (jap. mandara) . Le mandala est un rond inscrit dans un carré sur lequel on dessine les Bouddhas et les bodhisattvas objets du culte. Le mandala est un instrument de méditation, une pratique mnémotechnique où l'ensemble est intégré dans la géographie des quatre directions. Il y a une symbolique des éléments et des couleurs. Le disciple médite les yeux ouverts en retenant le dessin et en le reconstituant mentalement.

- Les Mandalas -

La secte Shingon et, aussi, la secte Tendai (dans sa partie d'enseignement ésotérique) ont deux grands mandala fondamentaux :

- le Mandala de la "Matrice de la grande compassion" en abrégé le Mandala "de la Matrice" (Taizô mandara) ou Mandala "du Monde/Plan de la Matrice" (Taizôkai mandara)
- le Mandala "du Monde/ Plan du Diamant" (Kongôkai mandara)

Le premier a pour fonction de montrer comment tous les êtres possèdent initialement la vocation d'Eveil qui est le propre du Bouddha lui-même. Son motif central est un " Lotus à Huit Pétales ", distribués de manière parfaitement symétrique, et qui exprime la nature à la fois égale et maternelle, matricielle, de la Compassion du Grand Vairocana. Il représente le monde du visible, du phénoménal.

Ce mandala est en équilibre symbolique avec *le deuxième* qui exprime, quant à lui, la vérité comme quoi cette même nature d'Eveil initialement possédée est mise en oeuvre diversement par les individus en fonction de leur exercices. Il représente la sagesse, la figuration de l'aboutissement, le terme du processus de maturation de l'Eveil. C'est un mandara non plus d'Egalité, mais de Différenciation.

Ses motifs fondamentaux sont au nombre de deux:

- le cercle appelé "disque lunaire" qui exprime la pureté absolue de l'Eveil ;
- le vaira, à la fois foudre et diamant, qui illustre le caractère lumineux en même temps qu'infrangible de la Connaissance véritable.

Chacun des deux mandala a, en son centre, une figure de Dainichi nyorai qui est source et point d'aboutissement de toutes choses, y compris de tous les bouddha. Ces deux mandala sont complémentaires, il y a des chemins qui vont de l'un à l'autre. Les deux aspects qu'expriment ces deux représentations sont inséparables et reflètent une réalité unique résumée par la sentence : "Principe et Connaissance ne sont pas deux".

d) Influence du Shingon

L'école Shingon est caractérisée par une grande hétérogénéité, Kûkai a puisé dans les sources du bouddhisme sinisé mais aussi dans celle de l'Inde du Sud. Cette deuxième racine plonge dans la conception magique indienne.

La doctrine de l'école Shingon étant d'un abord très difficile pour le commun des gens, elle exigeait, pour être pleinement comprise, une pratique approfondie dont les étapes se trouvaient marquées par des rites d'initiation. Le peuple japonais autant que l'aristocratie étaient sensibles à la pompe déployée dans les cérémonies. Ils attribuaient aux gestes effectués et aux formules prononcées une puissance magique qui permettait d'espérer la satisfaction de n'importe quel vœu. Le Shingon a un rôle important à la Cour Impériale où il assure la protection magique et l'intégrité de l'Empire, un moine Shingon intervient à chaque occasion.

La tonalité ésotérique qui caractérise ce bouddhisme aristocratique de Heian s'étendit, par la suite, à des pans entiers de la culture japonaise : dans les arts, les techniques, les arts martiaux et dans les formes ultérieures du bouddhisme comme l'Amidisme et même le Zen .

e) Conclusion

Synchrétisme et rivalité entre Tendai et Shingon

Tendai et Shingon ont mis au point des échelles de critiques leur permettant d'intégrer les systèmes bouddhiques antérieurs, présentés comme autant d'étapes sur le chemin vers l'illumination. Saichô (pour le Tendai) et Kûkai (pour le Shingon) contribuèrent à réaliser l'union, non par une fusion des croyances, mais grâce à l'absorption du panthéon Shintô par le bouddhisme. Lui-même subit en retour certaines influences des conceptions religieuses locales. C'est ainsi que, soit à titre d'avatars de bodhisattva, aux yeux des adeptes de Tendai, soit à titre d'émanations du Bouddha cosmique pour ceux du Shingon, les dieux Shintô eurent leur place dans le panthéon bouddhique. Cet amalgame prit le nom de Ryôbu Shintô. Il demeura intact jusqu'au XVIIIe siècle.

Une rivalité guerrière va se développer entre les monastères pendant plus de six cents ans, du milieu du Xe à la fin du XVIe siècle. Ces luttes armées au sein d'une religion qui condamne absolument toute atteinte à la vie, même animale, ne peuvent s'expliquer que par la situation sociale et politique du Japon. L'Etat perd son autorité et les monastères ont acquis de vastes domaines fonciers (shoen) qu'il faut protéger contre les risques d'agressions extérieures dans le climat d'insécurité de l'époque. Certains temples se dotent de milices privées composées de "moines guerriers" (sôhei). Ceux-ci étaient le plus souvent des laïcs ou des religieux de rang inférieur qui s'occupaient d'habitude à des besognes matérielles et que l'on mobilisait en cas de nécessité. A cette époque n'importe qui peut se raser le crâne et revêtir l'habit de moine sans autorisation officielle, beaucoup le faisant dans l'unique but d'échapper à l'impôt. Ils constituaient une catégorie entièrement différente de celle des moines qui s'adonnaient à l'étude des Ecritures et à la célébration des offices.

Le Shugendô

Dans la seconde moitié de Heian, le shugendô est érigé comme système religieux organisé par des ascètes s'appuyant sur les deux grandes écoles ésotériques du bouddhisme : le Tendai et le Shingon. Le Shugendô est littéralement la Voie (dô) de ceux qui, par des pratiques ou des exercices (shu), recherchent des pouvoirs surnaturels (gen). On appelle yamabushi (pratiquants qui couchent dans les montagnes) des adeptes, moines ou laïcs, qui, conformément aux règles de cette voie, s'engageaient dans une existence ascétique trempant le corps et l'esprit. Une partie de leur temps se passait dans la montagne, une autre à pérégriner à travers le pays de temple en temple. Le moine Shôbô (832-909), appartenait à l'école Shingon et fut le fondateur, près de Kyôtô, du Daigo-ji. Les yamabushi le considèrent comme le rénovateur de leur "Voie". C'est à lui qu'est attribuée la création des grands foyers religieux que devinrent, à partir de cette époque, les Monts Kimbusen et Omine (près de Nara) qui restera jusqu'à nos jours le prototype de tous les lieux d'ascèse et le modèle doctrinal de tous les groupes de yamabushi du Japon.

Le moine Zôyo (1032-1116) qui avait fait ses études à l'Onjô-ji (centre d'un enseignement Tendai incliné vers l'ésotérisme) servit de guide spirituel à l'empereur retiré Shirakawa lors de son pèlerinage à Kumano en 1109. Kumano, au sud de la péninsule de Kii, est un foyer très important du shugendô. Pour le remercier, l'Empereur fit construire pour lui le Shôgo-in à Kyôto qui devait devenir le centre de la branche Tendai du Shugendô. Il le fit nommer aussi supérieur de l'Onjô-ji et des temples de Kumano. Ainsi les divers centres établirent des liens

durables. Le Shugendô n'est pas seulement un aspect de la religion japonaise, il a été aussi un facteur important dans l'élaboration de différents aspects de la culture : arts graphiques et plastiques; architecture sacrée; arts de la danse et du spectacle; médecine; techniques diverses.

Vers un bouddhisme populaire

La pratique religieuse tant dans les "Six écoles de Nara" que dans les écoles du Tendai et du Shingon étaient centrées sur la communauté monastique, qui avait pour interlocuteur privilégié la noblesse. Elle ne pouvait être menée que par des moines rompus à l'étude scolastique et liturgique, ainsi qu'aux exercices de méditation minutieusement échelonnés. Les laïcs se trouvaient par définition exclue d'une telle vie.

Dès les environs de l'an 1000, en réaction à cet aspect du bouddhisme que l'on vint à appeler "pratique difficile", apparurent des courants prônant la foi en Amitâbha (Amida), le Bouddha qui avait fait vœu d'accueillir en son paradis, la Terre pure (Jôdô) de l'Ouest, tous ceux qui invoqueraient son nom. Cette "invocation du Bouddha" (nenbutsu, forme réduite de "Namu Amida Butsu") constituait une "méthode facile", à la portée de tous, religieux et laïcs, hommes et femmes, vertueux et criminels. Elle était associée à l'inquiétude et au désespoir de l'arrivée du "Dharma de la fin" (mappô). Le Bouddha historique aurait prédit qu'après son entrée dans le nirvâna son enseignement serait pleinement efficace pendant une période assez proche (shôhō, la "vraie loi"), puis s'établirait une relation distanciée avec le bouddhisme authentique (zôhō, "l'imitation") et ensuite son enseignement se dégraderait totalement, l'Homme ne comprendrait plus le bouddhisme (mappô).

Les prédictions relatives à la disparition de la Bonne Loi (saddharmavipralopa) sont formulées dès les temps les plus anciens et répétées au cours des siècles. Elles ont exercées sur l'histoire du bouddhisme une influence déterminante. Selon celle qui prévalut finalement au Japon, l'an 1069 devait marqué le début de la redoutable période terminale. Les temps semblent donner raison à la prophétie avec les incendies, les famines, les épidémies et les guerres civiles qui désolent le pays. La forme de dévotion qu'apporte l'amidisme est simple et efficace. Elle repose sur la confiance non en ses propres forces mais en la "force de l'Autre" (Tariki). Elle va trouver un écho dans le peuple, chez les nobles et parmi certains membres du clergé. La vocation englobante du Tendai l'amènera à ménager dans l'enceinte du Mont Hiei un lieu destiné à des pratiques proche de l'amidisme.

Le monde était devenu trop corrompu, même à l'intérieur des monastères, beaucoup de fidèles étaient désemparés : les temps étaient mûrs pour une réforme religieuse. Celle-ci se manifesta sous la forme de trois grands courants : le Jôdô Shinshû, le Zen et le Bouddhisme du Lotus de Nichiren.

3 – La Période Kamakura

A- Introduction

La prise du pouvoir par les guerriers

La pratique religieuse tant dans les "Six écoles de Nara" que dans les écoles du Tendai et du Shingon étaient centrées sur la communauté monastique, qui avait pour interlocuteur privilégié la noblesse. Elle ne pouvait être menée que par des moines rompus à l'étude scolastique et

liturgique, ainsi qu'aux exercices de méditation minutieusement échelonnés. Les laïcs se trouvaient par définition exclus d'une telle vie.

Dès les environs de l'an 1000, en réaction à cet aspect du bouddhisme que l'on vint à appeler "pratique difficile", apparurent des courants prônant la foi en Amitâbha (Amida), le Bouddha qui avait fait vœu d'accueillir en son paradis, la Terre pure (Jôdô) de l'Ouest, tous ceux qui invoqueraient son nom. Cette "invocation du Bouddha" (nenbutsu, forme réduite de "Namu Amida Butsu") constituait une "méthode facile", à la portée de tous, religieux et laïcs, hommes et femmes, vertueux et criminels. Elle était associée à l'inquiétude et au désespoir de l'arrivée du "Dharma de la fin" (mappô). Le Bouddha historique aurait prédit qu'après son entrée dans le nirvâna son enseignement serait pleinement efficace pendant une période assez proche (shôhō, la "vraie loi"), puis s'établirait une relation distanciée avec le bouddhisme authentique (zôhō, "l'imitation") et ensuite son enseignement se dégraderait totalement, l'Homme ne comprendrait plus le bouddhisme (mappô).

Les prédictions relatives à la disparition de la Bonne Loi (saddharmavipralopa) sont formulées dès les temps les plus anciens et répétées au cours des siècles. Elles ont exercées sur l'histoire du bouddhisme une influence déterminante. Selon celle qui prévalut finalement au Japon, l'an 1069 devait marqué le début de la redoutable période terminale. Les temps semblent donner raison à la prophétie avec les incendies, les famines, les épidémies et les guerres civiles qui désolent le pays. La forme de dévotion qu'apporte l'amidisme est simple et efficace. Elle repose sur la confiance non en ses propres forces mais en la "force de l'Autre" (Tariki). Elle va trouver un écho dans le peuple, chez les nobles et parmi certains membres du clergé. La vocation englobante du Tendai l'amènera à ménager dans l'enceinte du Mont Hiei un lieu destiné à des pratiques proche de l'amidisme.

Le monde était devenu trop corrompu, même à l'intérieur des monastères, beaucoup de fidèles étaient désemparés : les temps étaient mûrs pour une réforme religieuse. Celle-ci se manifesta sous la forme de trois grands courants : le Jôdô Shinshû, le Zen et le Bouddhisme du Lotus de Nichiren.

Le centre politique du Japon se déplace à l'Est

Cette époque marque la fin du pouvoir aristocratique qui régnait depuis le IX^e siècle. Pour la première fois dans l'histoire du Japon le pouvoir s'installa en dehors des provinces du Kinai (Centre de l'île de Honshu), et l'on vit apparaître, sur la scène politique, des groupes de guerriers provinciaux, dont les chefs n'étaient pas des aristocrates vivant à la cour.

Cependant, la noblesse ne fut pas totalement écartée et la paix relative qui régna à l'époque Kamakura est le résultat du compromis entre la noblesse de cour et les clans guerriers. A la cour de Kyôto, résidaient la noblesse, hostile au shôgunat et les religieux des grands temples bouddhiques. A Kamakura se trouvaient les guerriers de l'est et du nord du Japon. On assista donc à une forme de gouvernement bicéphale, chacun profitant des faiblesses de l'autre. Le gouvernement du Bakufu recevait sa légitimité de la cour, et en retour l'Empereur avait recours aux guerriers pour faire régner l'ordre.

B- Les nouvelles écoles

Vers une homogénéisation culturelle du Japon

L'aristocratie et la classe des guerriers avaient à contenir le désir d'indépendance des propriétaires terriens dont la force économique croissait grâce à de nouvelles techniques d'irrigation, et aux programmes de défrichement qui augmentaient la productivité de la terre.

Quant à la classe paysanne, c'est d'elle dont dépendaient les aristocrates et les militaires improductifs. Dans le Kinai et les régions voisines, la petite paysannerie commençait à s'émanciper, c'est le début d'un mouvement de libération qui s'amplifiera dans les deux siècles suivants. Cette couche rurale moyenne apparaît avec les progrès de l'économie et du commerce :

- naissance d'une agriculture intensive fondée sur la double récolte annuelle,
- apparition de foires rurales à dates fixes.

On voit aussi apparaître dans les registres et les documents des villages des noms de paysans des couches inférieures.

A l'époque Kamakura, le fossé qui séparait la cour du reste de la société aux époques précédentes, commence à se combler. Une première homogénéisation culturelle du pays s'effectue. C'est aussi la rencontre d'expressions populaires et de formes de réflexion plus intellectuelles. Ces dernières sont quelquefois d'accès difficile et peu diffusées (comme la pensée de Dôgen). Par contre, les sermons de Hônen et Nichiren, et les danses de Ippen, trouvent un écho dans les foules.

La société de cette époque est en pleine mutation :

- émergence d'une communauté villageoise,
- rôle des clans guerriers,
- élargissement de l'espace avec les provinces éloignées,
- littérature orale proche de la tradition populaire, dont le "Heike monogatari" est un témoignage.

Le Mappô et le besoin d'un bouddhisme populaire

A cause de l'insécurité et de la peur qui régnaient, les doctrines bouddhiques du Mappô (fin de la Loi) vont trouver un écho dans la société de Kamakura. Le Buddha avait annoncé, dans une de ses prédications, "le dharma de la fin". Des hommes issus des classes dirigeantes, des nobles de la cour, des moines, des guerriers des provinces s'interrogent. Pour la première fois, ces hommes cherchent à intégrer dans leur réflexion l'ensemble de la société. Ils s'adressent à tous et le peuple les entend.

Des hommes, comme Chômei issu de la moyenne noblesse de cour, se retirent du monde et vivent en ermites, pour échapper à cette société très ritualisée. D'autres, comme Jien, issu de la haute aristocratie de Kyôto et abbé supérieur d'un grand monastère, expriment leur pessimisme; le malaise ne touche pas que le monde de la capitale, il envahit toute la société. C'est pour trouver un véritable moyen d'apaiser l'angoisse des hommes que certains moines bouddhistes partent en quête d'un approfondissement de la réflexion métaphysique.

Depuis le XI^e siècle et XII^e siècle, il y avait des moines et de laïcs qui s'interrogeaient sur le sens réel des doctrines qui étaient officiellement enseignées.

Par ailleurs, les grandes sectes avec leurs riches monastères étaient critiquées :

- elles paraissaient trop impliquées dans les affaires de l'Etat,
- elles entretenaient des troupes, grâce à leurs ressources considérables,
- elles avaient des appuis à la cour,
- le niveau moral du Bouddhisme avait baissé,
- la vie dans les monastères n'était pas toujours très édifiante.

En fin de compte, le clergé ne répondait plus aux questions inquiètes des fidèles, et les fidèles étaient désemparés. Les nouveaux religieux vont tenir compte de tous ces facteurs, ainsi que des besoins des couches populaires.

Les nouvelles écoles réformistes

Il va donc se produire une évolution dans le Bouddhisme, avec l'apparition de deux tendances principales :

- le Tariki : compter sur la force d'un autre pour atteindre l'Eveil.
- le Jiriki : compter sur sa propre force pour atteindre l'Eveil.

Les divergences entre les moines trouvent leur origine dans l'interprétation des textes, et surtout dans le type de pratiques permettant l'accès à l'au-delà.

La foi dans un au-delà divin après la mort, transforme les vieilles religions en une religion du salut personnel. Malgré leurs différences, les doctrines de la Terre pure, ou celles enseignées par Nichiren, s'adressent à l'ensemble des hommes. L'essentiel réside dans la foi. Il s'agit de s'en remettre à l'infinie miséricorde du Buddha. C'est l'idée de Tariki.

Pour d'autres, c'est en soi-même qu'on peut trouver ce quelque chose de divin, grâce à des moyens divers, tels que la prière, l'étude, la réflexion, la méditation, l'ascèse. C'est l'idée de Jiriki.

Par ailleurs, les contacts avec la Chine ayant repris, un grand nombre de moines réformistes japonais vont étudier en Chine, et en rapporter un enseignement connu sous le nom de Chan. Cette doctrine ascétique et pragmatique qui répugnait à tout rituel extérieur séduisit fortement la classe des guerriers.

A côté des anciennes sectes, trois grands courants vont acquérir un profil plus marqué à l'époque Kamakura :

- l'Amidisme,
- le Zen,
- le Bouddhisme de Nichiren.

C- L'Amidisme

a) Origine

On appelle "amidisme" une forme de Bouddhisme axée sur la dévotion au Buddha Amida (Amitâbha en sanskrit; "Lumière infinie"), maître de la Terre Pure de l'Ouest (Jôdo en japonais). Contrairement au Bouddha Shakyamuni, Amida n'est pas un personnage historique.

Lorsqu'il était bodhisattva, le futur Amida prononça quarante-huit vœux solennels, s'engageant à secourir tous les êtres souffrants. La croyance amidiste repose en particulier sur le 18ème article du vœu en 48 points, qui dit : "Si ceux qui avaient foi en moi ne renaissent pas dans mon pays de la Terre pure, je ne recevrai pas l'Eveil".

La Terre pure (Jôdo en Japonais) est une contrée située au loin, à l'occident. C'est une sorte de paradis où tout est parfait et où celui qui y renaît met un terme au cycle des transmigrations. Pour obtenir cette renaissance, il faut penser avec ferveur à Amida en récitant la formule : "Namu Amida butsu" (Adoration au Buddha Amida).

En Chine, puis au Japon à partir du VIII siècle, Amida devint le plus vénéré des personnages du panthéon mahâyâniste.

b) Introduction au Japon

En même temps que le Bouddhisme, la doctrine amidiste pénétra au Japon. En 640, le moine Eon expliqua devant la cour l'une des Ecritures qui enseignait la dévotion à Amida. En 848, les moines du Tendai avaient érigé, sur le mont Hiei, une chapelle vouée à la dévotion d'Amida.

Vers la fin du Xe siècle, l'anxiété de la société à l'approche du Mappô grandissant, l'Amidisme commença à se développer. Un moine du Tendai, Genshin (942-1017) rédigea un traité le "Ôjô Yôshû" (l'Essentiel pour aller renaître dans la Terre pure), où il montrait les avantages de renoncer au Jiriki et de s'en remettre au Tariki, c'est-à-dire à la toute puissante compassion d'Amida.

Vers la même époque, le moine Koya (ou Kuya) parcourant le Japon en proclamant le nom d'Amida en dansant. La formule d'adoration d'Amida, le nembutsu se répandit. C'est le moine Ryônin (1072-1132) qui créa la première secte amidiste appelée Yûsû nembutsu.

b) Jôdo shû

L'introducteur : Hônen (1133- 1212)

Titre posthume : Hônen Shonin ("Hônen le Saint homme")

Hônen étudia au mont Hiei un Tendai mêlé de Shingon. Persuadé que les bouddhistes avaient perdu leur ferveur et que le cheminement long et compliqué de l'ancien Bouddhisme était inutile, il chercha une autre voie de salut. Après avoir lu l'oeuvre de Shandao qui formulait la doctrine chinoise de la Terre pure, ainsi que l'"Ôjô Yôshû" de Genshin, il commença en 1175 à prêcher la doctrine de la Terre pure. Il devint ainsi le défenseur de la simple invocation du nom du Buddha Amida et préconisa l'invocation exclusive : "senju nembutsu".

Sa pensée était la suivante : puisque les hommes ne pouvaient plus obtenir le salut par eux-mêmes, pourquoi n'accepteraient-ils pas le secours d'Amida ? C'était le passage du Jiriki au Tariki.

En 1198 Hônen écrivit le "Senchaku hongon nembutsu shû" (Recueil de textes sur l'invocation du Buddha selon les vœux originels choisis) ou "Senchaku Shû". Il y préconise la voie de la pratique facile, le rejet des doctrines de la voie sacrée et l'adoption exclusive des sûtra de la Terre pure. Il y exhorte ses fidèles à posséder une foi inébranlable dans la

renaissance au sein de la Terre pure, loin de ce monde de misères où les hommes ne savent plus pratiquer l'enseignement du Buddha.

L'enseignement de Hônen enthousiasma les fidèles de toute origine, car c'était une doctrine simple et réconfortante. Mais les grands monastères s'inquiétèrent. En 1204, les religieux de l'Enryaku-ji (sur le Mont Hiei) présentèrent une pétition où ils accusaient Hônen de dénigrer les pratiques autres que le nembutsu, et réclamaient que la pratique exclusive du nembutsu soit interdite.

Hônen adressa un document au supérieur, qu'il fit signer par ses disciples, dans lequel il s'engage à respecter les écoles Tendai et Shingon, ainsi que les enseignements traditionnels du Bouddhisme. Cette démarche apaisa le mont Hiei, mais l'année suivante, ce furent les moines du Kôfuku-ji de Nara qui demandèrent la condamnation de Hônen.

Comme le Jôdo Shû comptait beaucoup d'adeptes, le gouvernement se contenta de punir certains membres sans toucher à Hônen. Mais un incident provoqua la colère de l'Empereur, et en 1207, il ordonna que Hônen soit banni en Tosa, tandis que ses disciples étaient envoyés dans des provinces lointaines. La renommée de Hônen était si grande que le petit peuple alla escorter le navire de l'exilé. Ce fut une grave erreur de la part du gouvernement, car Hônen et ses disciples purent prêcher et enseigner leur doctrine dans les provinces. Hônen fut gracié au bout de quelques mois, et put rentrer à la capitale où il mourut en 1212.

L'école Jôdo resta un certain temps frappée de proscription. Et après la mort de Hônen, l'école se scinda en cinq branches.

Enseignements

L'école Jôdo Shû enseigne que la croyance dans le Buddha Amida permet de renaître dans la Terre pure. Elle s'appuie sur les trois sûtra suivants du Grand Véhicule :

- Muryôju sûtra : Sûtra de la vie infinie, ou Daikyo : grand Sûtra.

Il raconte comment un bodhisattva nommé Hôzô fit 48 vœux, et en les accomplissant parvint à l'éveil en tant que Buddha Amida. Le sûtra décrit la Terre pure, et explique que l'on peut y renaître après la mort, si l'on croit en Amida. L'école Jôdo Shin accorde une valeur particulière à ce sûtra.

- Kammuryôju sûtra : Sûtra de la contemplation de la vie infinie, ou Kankyô : Sûtra de la contemplation.

Il raconte l'histoire de Vaidehi, la femme de Bimbisâra, roi du Magadha. Shakyamuni lui enseigna comment atteindre la Terre pure du Buddha Amida.

- Amida sûtra : sûtra du Buddha Amida, ou Shôkyô : petit sûtra.

Rédigé sous forme de discours adressé par le Buddha Shakyamuni à Shâriputra et à quelques autres disciples, il décrit les bienfaits du Buddha Amida et de sa Terre pure située dans une région à l'ouest de l'univers. Il affirme qu'on peut y renaître en ayant confiance en Amida.

Cette école présente deux types d'enseignement. L'un, c'est la voie de la pratique facile, celle où l'on obtient le salut par la grâce d'Amida, en suivant les enseignements des trois sūtra ci-dessus. L'autre, c'est la voie sacrée, celle où l'on obtient l'Eveil par ses propres forces et qui passe par l'étude des autres sūtra.

c) Jōdo Shin-shū

L'introducteur : Shinran (1173- 1262)

Aussi appelé : Shinran Shonin ("Shinran le Saint homme")

Titre posthume : Kenshin daishi

Shinran est né à Kyoto dans une famille noble. Très tôt orphelin, il étudia dès 1181 la doctrine Tendai au mont Hiei et dans les écoles de Nara. Après vingt années d'étude, toujours tourmenté par des doutes, il rejoignit en 1201 Hōnen (voir Jōdo Shū) à Kyōto.

Lorsqu'en 1207, Hōnen fut exilé à Shikoku et que les disciples reçurent l'ordre de se disperser, Shinran partit pour Niigata en Echigo. Grâcié en 1212, il ne rentra pas à Kyōto car Hōnen était décédé mais s'installa dans le Kantō. Il passa ainsi une vingtaine d'années dans les provinces du nord et de l'est du Japon, à prêcher l'adoration du nom d'Amida.

En 1224, Shinran Shonin fonda l'école Ikkō (direction unique) appelée par la suite Jōdo Shinshū (Ecole du vrai Bouddhisme de la Terre pure) dont le temple principal se trouve au Honzan. Ses thèses étaient plus provocatrices et radicales que celles de Hōnen. En s'intéressant aux pauvres, aux déshérités et aux criminels, en plaçant les femmes sur un pied d'égalité avec les hommes et en ignorant les différences sociales, Shinran trouva un large écho dans la population.

Shinran Shōnin ayant été exilé et laïcisé, il fut un des premiers religieux bouddhistes à se marier publiquement et à vivre une vie familiale normale avec des enfants. Ce qui devait devenir une pratique courante au sein du Jōdi Shinshū. Il voulait montrer ainsi que le salut n'était pas réservé aux seuls religieux, mais accessible à tous, et d'abord à ceux qui sont le plus démunis spirituellement, comme il le proclamait : "Même les bons vont au paradis, à plus forte raison les méchants". Le salut (voir tariki) est pour tous même pour les sourds muets qui ne peuvent réciter le nom d'Amida.

Se qualifiant "[d']ignorant au crâne mal rasé", Shinran termina sa vie à Kyōto, entouré de ses adeptes. Le Jōdo Shin-shū devint la plus grande école bouddhique existant au Japon, comptant de nos jours 12 millions d'adeptes.

Enseignements

En 1224, Shinran rédigea son oeuvre majeure, le "Kyō Gyō Shin Shō" (de l'enseignement, la pratique, la croyance et la preuve) ou "Florilège sur l'enseignement". Cet ouvrage comprend six volumes.

Il y cite des sūtra, des traités, des commentaires et y expose ses idées maîtresses:

- la foi dans le pouvoir d'Amida,
- le rejet des règles monastiques,
- la croyance dans le nembutsu qui est en lui-même plus important que le nombre de fois qu'il est récité.

Il s'appuie sur les trois sūtra du Grand Véhicule :

- Muryōju sūtra : Sūtra de la vie infinie, ou Daikyo : grand Sūtra.
- Kammuryōju sūtra : Sūtra de la contemplation de la vie infinie, ou Kankyō : Sūtra de la contemplation.
- Amida sūtra : sūtra du Buddha Amida, ou Shōkyō : petit sūtra.

Shinran rédigea d'autres ouvrages, des recueils d'hymnes de quatre vers, les wasan. A l'âge de 85 ans, il composa le troisième recueil de wasan intitulé : "Shōzō Mappō wasan" qui annonce l'arrivée de la Loi dernière, le Mappō, et qui finit dans la jubilation de la foi d'Amida.

d) Ji Shū

L'introducteur : Ippen (1239- 1289)

Aussi appelé : Ippen Shōnin (Ippen le saint homme) ou Yūgyō Shōnin (Le saint voyageur)

Titre posthume : Enshō Daishi

Ippen est né en 1239 à Iyo dans l'île de Shikoku. Il suivit tout d'abord l'enseignement du Tendai à l'Enryaku-ji sur le Mont Hiei, puis se rendit dans le Kyūshū à Dazaifu. Là, il étudia avec Shōtatsu, moine de la branche Seizan de l'école Jōdo, et se convertit en 1251 au Bouddhisme de la Terre Pure.

En 1261, suite au décès de son père, il abandonna l'état de religieux et se maria. Revenu un temps en 1274, au Shitenō-ji (du Tendai Shū) à Osaka, il se rendit durant l'été au sanctuaire de Kumano, au sud de la province Kii. Ce foyer célèbre du Shugendō voyait passer un grand nombre de yamabushi possesseurs de recettes magiques prétendues capable de venir à bout des forces adverses et de guérir les maladies.

C'est là, où suite à une révélation de nature divine qu'il aurait eue, Ippen décida de voyager sans cesse pour propager la foi en Amida et inciter le peuple à réciter le nembutsu.

Voyageant dans tout le pays, il visita les sanctuaires shintō, distribuant des talismans sur lesquels étaient inscrits l'invocation du nembutsu. En 1276, il fonda l'école Ji Shū (Ecole des heures) qui tire son nom du fait que ses adeptes récitent le nembutsu durant six heures dans une journée. En effet, chaque heure doit être considérée comme la dernière à vivre dans ce monde.

Il propagea la doctrine de la Terre pure (Jōdo) parmi les gens du peuple, grâce à la pratique du odori nembutsu (nembutsu dansé), une invocation dansée d'Amida au son d'instruments de musique. Ces danses donnaient aux fidèles le sentiment de faire corps les uns avec les autres. Les danseurs atteignaient un état proche de l'extase, et les danses revêtaient un aspect magique. Elles étaient censées purifier les corps, leur donner la force de lutter contre les mauvais esprits des morts qui reviennent persécuter les vivants.

Son enseignement provoquant de fortes résistances de la part du Tendai, Ippen se rendit alors de nouveau à Shikoku puis sur l'île d'Awaji et ensuite à Hyōgo. Il ne fonda aucun monastère.

Il serait mort en extase, demandant de ne faire aucun rite pour ses funérailles. Après sa disparition, des groupes de croyants continuèrent d'accomplir des pèlerinages en mendiant à travers le pays.

Enseignements

Ippen ressentit devant les doctrines amidistes de Hônen et Shinran la même frustration que Nichiren. Il trouva que l'enseignement du tariki était une voie étroite.

Le succès de sa démarche vint sans doute de la fusion qu'il opéra entre la foi dans le Buddha Amida et les traditions populaires qu'il connaissait bien. Il resta attaché aux lieux de dévotion populaire liés à des cultes d'origine Shintô et chercha à enraciner la nouvelle foi dans les traditions populaires.

Chez Ippen, l'invocation n'a pas de but, elle est une foi en soi.

D- L'école Zen Shû (Origines : le Chan)

a) Contexte historique

L'introduction du Zen à l'époque Kamakura marqua la civilisation japonaise de manière importante. Depuis plusieurs siècles, le Zen était connu au Japon sous la forme d'une méditation pratiquée par les principales écoles du Bouddhisme ou au travers de la Daruma Shu, mais c'est seulement après les voyages en Chine de Yôsai (Eisai) au XII^e siècle (Ecole Rinzaï), puis de Dôgen au XIII^e siècle (Ecole Sôtô), qu'il s'implanta au Japon en tant qu'école autonome qui connut un vif succès.

Les nouveaux dirigeants, pour la plupart des guerriers, devinrent des adeptes et des protecteurs du Zen. Ils préféraient en effet le dépouillement et la rudesse de cette nouvelle école, au ritualisme et à l'érudition des anciennes écoles du Bouddhisme

b) Aux origines, en Chine

Bodhidharma -

La légende raconte que le fondateur du Chan (en chinois; zen en japonais; dhyana en sanskrit; méditation ou recueillement) serait un religieux de l'école Dhyâna du nom de Bodhidharma (jap.: Bodai-Daruma), qui serait arrivé en Chine du Sud vers 520 en provenance de l'Inde méridionale. Barbe hirsute, les yeux immenses et globuleux, le regard pénétrant sous d'épais sourcils, la mine patibulaire, tel est le portrait brossé de ce personnage dérangeant qui dès son arrivée à Canton se révéla d'une brutale franchise.

Ainsi, à l'Empereur Wu-Ti (502-550) qui l'aurait mandé auprès de lui ils auraient eu ce dialogue surprenant :

- "Depuis le début de mon règne j'ai construit tant de temples et aidé tant de moines; quel mérite ai-je ?"
- "Aucun mérite !"
- "Qui est celui qui est en face de moi ?"
- "Je ne sais pas !"

Refusant de prêcher à la cour, il se serait enfui dans le nord où, réfugié dans une grotte il aurait pratiqué zazen durant neuf ans devant un mur, rejetant tous les visiteurs. On dit qu'il n'aurait consenti à se retourner et à prendre un disciple que lorsque Hui k'o se serait coupé un bras pour attirer son attention. On lui prête aussi la création des arts martiaux et la fondation du temple de Shaolin sur le mont Song Shan.

Le "Goshô-ron" (traité sur la perception de la véritable nature de l'esprit), qui lui est attribué décrit ainsi le Zen : "Transmission particulière en dehors des sûtra, Indépendante des mots et des textes sacrés, Montrant directement du doigt l'esprit de l'homme, Voyant sa vraie nature et atteignant la bodhité". On peut y voir une référence à un épisode durant lequel le Buddha aurait communiqué sans un mot son Eveil à son disciple Mahâkashyapa en faisant simplement tourner doucement une fleur entre ses doigts.

Principes -

Dès lors, selon D.T. Suzuki "Le Zen est le pilier central sur lequel repose toute la structure, il constitue la ligne directe de la Tradition issue de l'esprit du Buddha après son Illumination". Rejetant tous les systèmes métaphysiques, c'est par son expérience personnelle (jiriki) que l'on trouve la délivrance au moyen de la "méditation" assise zazen et l'étude des kôans (énigmes sans solutions).

Le Zen représente le moyen le plus approprié d'approcher le principe fondamental qui est en nous et qui a reçu les noms de "nature du Buddha", "réalité suprême", "ainsité". Il invite l'homme à vider son esprit de tout ce qui l'encombre habituellement. Cet état de lucidité, les japonais l'appellent Satori : compréhension, réalisation. Par la suite, il désignera le moment de l'Eveil. Pour accéder au Satori, il n'est pas nécessaire de lire des livres : il suffit de faire zazen, la "méditation" assise en lotus qui permit au Buddha d'obtenir l'Illumination.

Si les textes ne servent pas de relais, comment alors se règle la question de la transmission ? Le Zen prétend que l'enseignement doit se transmettre d'un maître à un disciple "i shin den shin" (de mon âme à ton âme). Le maître empêche le disciple de s'attacher aux mots, d'acquérir des automatismes de réponses. Il utilise le paradoxe et la contradiction pour le dérouter et éviter qu'il ne s'installe pas dans la routine. Le maître ne répond jamais directement aux questions.

Enseignements : les Kôans -

Ainsi découle la pratique des kôans, problèmes d'apparence absurde que le maître propose à son disciple et qui ne comportent pas de solution logique.

En voici quelques exemples :

- Un moine demande à son maître si le chien a la nature du Buddha, et le maître répond :
"Wu" (mu en japonais; vide).
- Un autre demande :
"Quelle est la véritable signification du voyage de Bodhidharma de l'Inde vers la Chine ?" Le maître répond : "Le cyprès dans la cour du temple".

Formuler une solution à un kôan impose au disciple de se lancer dans une intense réflexion au cours de laquelle il épuise toutes les solutions intellectuelles que d'ailleurs le maître réfute à chaque fois. A la fin, le disciple est tellement concentré sur son koan qu'il s'opère une véritable identification de son esprit avec le kôan. Cet état se poursuit jusqu'au moment où se produit une explosion, le saut dans l'inconnu.

Enseignements : les Mondo -

L'enseignement se transmet aussi au travers des mondos, des entretiens entre le maître et le disciple; durant lesquels s'enchaînent questions et réponses du maître ou du disciple.

La forme la plus ancienne nous est rapportée par les goroku (recueil de propos) qui rassemblaient les paroles des grands maîtres, entre le VIII^e et IX^e siècle.

En voici un exemple :

Q : Quelle méthode pratiquer pour obtenir l'illumination ?

R : On ne peut l'atteindre que par l'illumination subite.

Q : Qu'est-ce que l'illumination subite ?

R : Subite signifie se débarrasser instantanément de cette pensée.

Q : Quelle est le point de départ ?

R : Il faut partir de la base.

Q : Que signifie partir de la base ?

R : La pensée, le mental est la base ...

c) Chan : écoles du Nord et du Sud

Après Bodhidharma, c'est Hui-meng (638-713), le sixième patriarche de l'Ecole Chan qui contribua le plus à son développement notamment par la rédaction du "Sûtra de l'estrade".

A ce moment, le Chan (Zen en japonais) se divisa en école Chan du nord et en école Chan du sud.

L'école du Nord soutenait la théorie de l'Eveil graduel. Elle déclina rapidement.

L'école du Sud devint le courant principal du Zen chinois qui fournit les "Cinq et Sept écoles" du Zen du sud. Elle soutenait que l'illumination est instantanée, qu'elle ouvre tout d'un coup sur un autre monde, c'est un saut d'un plan de pensée à un autre.

Ces idées de gradualité et d'instantanéité dans la compréhension de la vérité du Zen viennent à l'origine du Lankavatâra Sûtra, où cette distinction est faite à propos de la purification de l'esprit, des idées et des images qui l'envahissent.

Lankavatâra Sûtra

D'après ce Sûtra, la purification jusqu'à l'état d'Illumination peut être obtenue graduellement après une longue pratique de méditation, ou bien venir d'un seul coup, subitement.

Le "Lankavatâra Sûtra", insiste sur le fait que le langage est insuffisant comme moyen d'exprimer et de communiquer l'état intérieur de l'illumination. Le sujet principal de ce sûtra est le contenu de l'illumination du Buddha sur la grande vérité du Bouddhisme du Mahâyânâ. Le texte dit aussi : "Toutes les doctrines exposées dans les Sûtra sont destinées à satisfaire l'imagination des masses, elles ne révèlent pas la vérité qui est l'objet de la noble compréhension".

Malgré l'introduction de sūtra bouddhiques comme le "Lankâvatâra Sūtra", ou le "Prajnaparamita Sūtra", le Zen n'a pas de textes particuliers, constituant un canon, un exposé doctrinal. En effet, les maîtres Zen n'ont pas attaché une grande importance aux textes et aux explications car ils pensaient que les mots sont inadéquats pour saisir la nature de l'expérience Zen. Les maîtres Zen ont toujours voulu se démarquer de toute doctrine et de tout système en vogue à leur époque.

d) Zen (Rinzai-shû)

L'introducteur : Yôsaï (Myôsan Eisai) 1141-1215

Titre posthume : Senkô Kokushi

Eisai (ou Yôsaï) entra à 13 ans au monastère Enryaku-ji sur le mont Hiei, pour suivre les enseignements de la secte Tendai.

Il partit en Chine en 1168 afin d'étudier sur le mont Tientai et rapporter des textes. Après un séjour de 5 mois il retourna au Japon.

En 1187, il entreprit un nouveau voyage vers le continent qui devait initialement le mener en Inde. N'ayant pu obtenir les documents nécessaires des autorités chinoises des Song, il demeura 4 ans en Chine. Il suivit ainsi les enseignements de la secte Chan du Linzi (ou Lintsi, linqi; Rinzai en japonais) sous la direction de Xu'an Huaichang dont il devint un disciple confirmé.

De retour au Japon, il chercha à enseigner cette nouvelle doctrine au sein du Tendai, sans chercher à fonder un nouveau mouvement religieux. En 1199, persécuté par les moines du mont Hiei qui obtinrent un édit lui interdisant son activité de missionnaire, il s'enfuit de Kyôto pour se rendre à Kamakura. Il y fut bien accueilli par Hôjô Masako et son fils le Shôgun Minamoto no Yoriie. Ce dernier lui confia la construction à Kamakura du Jufuku-ji, puis en 1202, du Kennin-ji à Kyôto où furent enseignées conjointement les doctrines Tendai, Shingon et Zen.

A partir de 1211, il fit planter des théiers (en particulier dans la région de Uji, banlieu de Kyôto) afin de répandre le thé parmi les religieux zen.

Ecrits / Enseignements

Eisai laissa des ouvrages importants tant sur le bouddhisme ou le Zen que par son implication dans la culture/consommation du thé au Japon :

- 1192 "Shukke Taikô" (Essences de la vie monastique)
- 1198 "Kôzen Gokokuron" (Le Zen comme moyen de défense de la nation)
- 1204 "Nihon Buppô Chûkô Gammon" (Plaidoyer en faveur du renouveau du Bouddhisme au Japon)
- 1211 "Kissa Yôjô-ki" (Le thé comme moyen de cultiver la vie)

Eisai enseigne que la méditation et la pratique des koans conduisent à l'Eveil. Dans son traité le plus important, "le Kôzen-gokoku-ron", ("de la protection du pays par la diffusion du Zen").

Il souligne par ailleurs :

- le rôle fondamental de la méditation,
- le rôle protecteur du Zen vis-à-vis de la nation,
- l'importance de l'observation des préceptes traditionnels du Bouddhisme.

e) Zen Rinzai : propagation et influences

Diffusion du Zen et influences chinoises

Eisai obtint le soutien des hauts personnages de la société guerrière de Kamakura, mais eut à subir, par l'intermédiaire de la cour, l'influence du mont Hiei.

Le Rinzai fut surtout diffusé chez les guerriers de Kamakura; puis de Kyôto. Ils étaient attirés par une religion qui se passait de livres et de cérémonies compliquées, exigeait une forte discipline morale et qui leur permettait de se démarquer de l'aristocratie.

Ils invitèrent des moines de la Chine des Song à visiter le Japon et envoyèrent des moines japonais poursuivre leurs études en Chine. Ainsi, au cours du XIII^e et XIV^e siècle, quelques cent moines firent des études en Chine.

Cette influence chinoise se traduisit par la construction à Kamakura du premier temple zen du Japon, le Kenchô-ji, par le maître chinois Lanxi (Rankei) dans le style Chinois des Song. A sa mort, un autre moine chinois Wuxue (Mugaku) inaugura l'Engaku-ji.

De même, le maître Chinois Rinzai I-chan I ming (1257-1317) arrivé au Japon en 1299, devint l'abbé d'un des plus importants monastères, et eut pour élèves des moines japonais tels que Sesson Yûbai (1288-1346) et Musô Soseki.

En 1654, une nouvelle école Zen, fut introduite par le moine Ingen Ryûki de la Chine des Ming, sous le nom d'Obaku. Cette branche secondaire du Rinzai qui avait intégré des éléments de l'école chinoise de la Terre pure dut faire face à l'hostilité du Rinzai japonais, et joua un rôle peu important.

L'organisation des monastères Rinzai : les Gozan

Le Bakufu fit construire des temples Zen dans tout le Japon. Les maîtres du Shôgunat cherchèrent à faire jouer au Zen le rôle que la noblesse de cour attribuait au Tendai et au Shingon. Des rapports étroits entre le Zen et les hiérarchies guerrières se nouèrent (y compris au niveau local) aux travers des aides financières accordées, mais aussi du contrôle de la hiérarchie des monastères.

Les moines Zen se virent confier la gestion des domaines des seigneurs, des nobles de cours et des guerriers. Contrairement aux autres écoles bouddhistes japonaises, les monastères Zen n'entretenaient pas d'armée privée.

Au XIV^e siècle, les monastères Zen Rinzai furent organisés sur le modèle chinois des wou chan, les gozan (cinq montagnes = Temples), cinq à Kamakura et cinq à Kyôto; qui établissait une structure hiérarchique reliant des temples associés aux principaux monastères Rinzai.

Protégés par le Shôgun et l'Empereur, les gozan devinrent opulents et détinrent le monopole du commerce avec la Chine. Les moines ramenaient de Chine, non seulement des textes sacrés, mais aussi des produits de luxe et de très nombreuses oeuvres d'art. Les temples devinrent ainsi des lieux de diffusion des lettres et des arts chinois, parmi l'élite japonaise et se transformèrent, pour certains, en véritables musées.

De nouvelles formes artistiques inspirées par la Chine

Au sein des Gozan s'élabora une nouvelle école littéraire : le gozan bungaku. Les moines érudits écrivaient de la poésie et de la prose en chinois ou se consacraient à la peinture, suiboku; suivant la mode chinoise.

Comme la théorie du "Trois en Un" (Confucianisme, Bouddhisme, Taoïsme) était très populaire dans la Chine des Song, l'influence du Confucianisme se fit aussi sentir dans la littérature des gozan. Kokan Shiren (1278-1346), compilateur du "Genkô Shakusho" (Histoire des moines éminents écrite à l'ère Genkô) et Chûgan Engetsu (1300-1375) affirmèrent que le Confucianisme et le Bouddhisme ne font qu'un, ainsi que Gidô Shushin, un des plus célèbres auteurs de poésie et de prose du gozan.

Dans les gozan, de plus en plus de moines érudits firent passer la culture avant la spiritualité, entraînant la décadence de celle-ci dans le Rinzai de l'époque Muromachi.

Plus généralement, le Zen eut un grand impact sur la société japonaise tant au niveau spirituel qu'au travers de son influence sur de nombreuses formes artistiques comme : la calligraphie, la peinture à l'encre de chine sumi-e, le théâtre Nô, l'art des jardins, les bonsai, l'arrangement floral, la culture et l'usage du thé (dont Eisai fit la promotion), la cérémonie du thé (Cha no yu), les haïku (poèmes composés de 3 vers et de 5-7-5 syllabes), l'artisanat (poterie, charpentier ...), l'architecture ...

f) Zen (Sôtô-shû)

L'introducteur : Dôgen, Dôgen Kigen (1200-1253)

Titre posthume : Shôhyô Daishi

L'école Sôtô (Ts'ao tung en chinois) est basée sur les enseignements de la secte chinoise Ts'ao tung-tung ou "Chan du Nord" dont les maîtres fondateurs sont Tung-chan Liang-chieh [Tôzan Ryôkai, en japonais] (807-869) et son disciple Ts'ao-chan Pen-chi [Sôzan Honjaku, en japonais].

L'école tire son nom du mont Ts'ao-Chan, appelé ainsi par Pen-chi en commémoration du mont Ts'ao-chi où le sixième patriarche Chan, Houei-nêng, avait son monastère. Selon l'usage, Pen-chi prit comme nom celui de la montagne sur laquelle il enseignait.

L'école Sôtô fut fondée par Dôgen en 1227 à Kyôto, après son séjour en Chine sur le mont Tien-tung. Elle met l'accent sur zazen ("méditation" assise) sans but (shikantaza) et fait un usage limité des kôans pour éveiller l'esprit des disciples.

Enseignement

Ecrits

1227 "Fukan zazengi"

("Promotion universelle du zazen").

1231-1253 "Shôbôgenzô Keisei Sanshoku"

("Trésor de la Vraie Loi") en 95 volumes.

1231 "Bendôwa"

("Discours sur la pratique de la voie") première partie du Shôbôgenzô.

1237 "Tenzo Kyôkun"

("Instructions au cuisinier zen").

1243 "Gokoku Shôbôgi"

("Signification du vrai Dharma pour la protection de la nation")

1245 "Bendôhō"

("Règles pour la pratique de la Voie")

1246 "Chiji Shingi"

("Règles pour les religieux")

1249 "Shuryô Shingi"

("Règles pour la bibliothèque monastique")

Il faut y ajouter le "Gakudô Yôshinshû", "Eihei Dai Shingi" et le recueil de poèmes "Sanshō Doeishu" écrit à Eihei-ji.

Shôbôgenzô

Le "Shôbôgenzô" ("Trésor de la Vraie Loi") de son titre complet "Shôbô-genzô Keisei Sanshoku" est l'oeuvre capitale et monumentale de Dôgen zenji.

Rédigé de 1231 à 1253 en langue japonaise (ce qui est rare pour des écrits bouddhiques), il est divisé en 95 chapitres et comprend ses sermons et ses commentaires sur les kôans.

Cette somme philosophique est encore très étudiée.

Les enseignements de Dôgen zenji sont basés sur trois principes :

- Se concentrer ici et maintenant : L'important est le présent. Il faut se concentrer et être attentif dans chacun de nos actes, paroles et pensées du moment. Ne pas penser anxieusement au passé ou au futur, être complètement présent dans chaque geste.
- Un autre n'est pas moi et je ne suis pas un autre : Il faut expérimenter soi-même. Personne ne peut nous remplacer.
- Shikantaza : Seulement s'asseoir; pratiquer Zazen, "mushotoku" gratuitement, sans but ni esprit de profit. Sans rechercher l'Eveil.

Quelques extraits de ses écrits

"Apprendre le Zen, c'est nous trouver,
nous trouver, c'est nous oublier,
nous oublier, c'est trouver la nature de Bouddha,
notre nature originelle"

"Le zen, c'est simplement s'asseoir, sans pensée, en oubliant le corps et l'esprit. Abandonnez corps et esprit et installez-vous en plein bouddhisme en pratiquant avec les autres, sans a priori, et alors vous atteindrez la Voie".

Sur Zazen
(voir aussi l'extrait de Fukan zazengi)

"Vous n'avez besoin ni d'encens, ni de prières, ni d'invocation du nom du Bouddha, ni de confession, ni d'Ecritures saintes; asseyez-vous et faites zazen".

"Ce qu'il y a de plus important dans l'étude de la Voie, c'est la méditation assise (Zazen). L'Eveil de la plupart des hommes chez les grands Song était dû à la force du Zazen . Même ceux qui ne comprennent rien, qui ne sont pas doués, les sots, pensent surpasser ceux à l'esprit vif, qui ont étudié de longues années, s'ils pratiquent le Zazen, grâce aux mérites de la concentration. Dans ces conditions, ceux qui étudient doivent pratiquer exclusivement le Zazen et ne s'occuper de rien d'autre. La Voie qu'ont suivie le Bouddha et les patriarches était seulement celle de Zazen. Il ne faut pas en suivre d'autre."

"Zazen n'est pas l'apprentissage de la méditation. Il n'est rien d'autre que la pratique et la réalisation d'un Eveil parfait"

"Si vous comprenez que zazen est la Grande porte de la Loi, vous serez semblable au Dragon dans l'eau ou au Tigre retrouvant sa forêt profonde"

Sur l'Eveil

"S'attacher aux mots et aux phrases n'est pas la voie de la délivrance"

"L'Eveil ultime est antérieur à l'apparition de tout signe"

"L'Eveil vient de la pratique,
Ainsi l'Eveil est sans limite;
La pratique vient de l'Eveil,
Ainsi la pratique n'a pas de commencement"

"Apprendre la Voie bouddhique, c'est s'apprendre soi-même. S'apprendre soi-même, c'est s'oublier soi-même. S'oublier c'est actualiser toutes les existences, c'est dépouiller corps et esprit, pour soi-même et pour les autres. C'est voir disparaître toute trace d'éveil, et pour apparaître constamment cet éveil sans trace."

"Si nous rejetons et oublions le corps et l'esprit , nous pouvons pénétrer dans la maison du Bouddha. L'action surgira du corps du Bouddha et nous n'aurons qu'à la suivre."

Ce texte fait référence à sa propre expérience de satori au cours de laquelle il a expérimenté "Shin jin datsu raku = abandonner corps et esprit"

Forme et esprit du Bouddha

"Le paysage de montagne et le bruit des torrents
Tout est forme et parole du Bouddha Shakyamuni"

"Assis, debout dans mon ermitage de verdure, quoi que je fasse, je n'ai qu'une seule prière : avant moi, faire passer tous les êtres"

Mushotoku,
Sans but ni esprit de profit

"Si vous gardez les points fermés,
vous n'obtiendrez que quelques grains de sable.
Mais si vous ouvrez les mains,
vous obtiendrez tout le sable du désert"

Extraits de Fukan zazen gi

"Pour commencer, la Voie est partout et nous n'avons besoin d'aucun entraînement ou illumination. Puisque la Voie est partout, nous n'avons pas besoin de faire d'effort. Toute chose est indépendante du désir. Dès lors, pourquoi rechercher des chemins pour faire disparaître les désirs ? La Voie est là où nous nous trouvons. Pourquoi alors la rechercher ? Un seul petit pas sépare le paradis du monde terrestre; si sympathies et antipathies apparaissent dans notre esprit, même faiblement, l'esprit sera en désordre et la Voie sera perdue.

Regardez le Bouddha, qui possédait la connaissance de façon innée et qui s'assit [en méditation] pendant six ans, considérez le destin de Bodhidharma, qui fixa un mur durant neuf années et qui transmet le véritable enseignement du Bouddha. C'est ce que firent les vieux sages; pourquoi les gens ne le feraient-ils pas de nos jours ? Vous ne devez pas être un commentateur qui ne s'attache qu'aux mots et aux phrases. Vous devez revenir en arrière et tourner votre esprit en vous. Alors votre corps et votre esprit seront spontanément libérés et votre vraie nature apparaîtra. Pour y parvenir, vous devez pratiquer zazen, sans délai.

Pour zazen, prévoyez une pièce calme. Mangez et buvez modérément. Oubliez tout engagement, mettez au repos votre corps et votre esprit et ne faites pas de jugement "ceci est bien et cela est mal". Ne prenez pas parti, ni pour ni contre. Arrêtez tous les mouvements de l'esprit conscient et videz-le de toutes les pensées : ne cherchez pas à devenir un Bouddha. Ceci est valable quoi que vous fassiez.

Disposez un tapis épais sur le sol et posez dessus un coussin rond. Asseyez-vous en lotus ou en demi-lotus. Dans le premier cas, posez le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche, sur la cuisse droite. Dans le deuxième cas, posez seulement le pied gauche sur la cuisse droite.

Portez des vêtements amples mais ordonnés. Posez ensuite la main droite sur le pied gauche et la paume de la main gauche sur celle de la droite. Appuyez l'extrémité de chaque pouce l'une contre l'autre. Tenez vous droit et ne vous inclinez ni à gauche, ni à droite. Ne vous tenez pas en avant et ne rejetez pas la tête en arrière. Les oreilles doivent être à la hauteur des épaules et le nez aligné avec le nombril. Placez votre langue contre le palais. Tenez les lèvres closes, chaque mâchoire reposant l'une sur l'autre. Les yeux doivent rester ouverts. Le souffle passera doucement par les narines et le corps sera prêt. Prenez une profonde respiration. Basculez votre corps à droite puis à gauche puis prenez une position stable. Pensez à ne pas penser. Comment fait-on pour penser sans penser ? sans penser. Ceci est la base de zazen. Quand vous vous relevez, bougez lentement et redressez-vous calmement, sans geste brusque.

Zazen n'a rien à voir avec l'étude ou la pratique du zen. Il s'agit simplement de sérénité de l'esprit. Zazen est l'acte de complète illumination. Ne faites pas de distinction entre l'intelligent et l'idiot. Rechercher la Voie en ayant qu'une seule chose en tête, est la véritable illumination. Pratique de zazen et illumination vont de paire. Celui qui pratique zazen vit une vie normale. "

D'après la traduction anglaise de H. Gort et K. Kawagishi

E- L'école Nichiren- shû

L'introducteur : Nichiren ("soleil lotus") [1222-1282]

Appelé aussi : Nichiren Dai Shônin ou Zenshōbō Renchō

Titre posthume : Risshō Daishi

Le troisième mouvement de réforme du Bouddhisme à l'époque Kamakura est dû à Nichiren Dai Shônin (1222-1282). Contrairement aux autres réformateurs, Nichiren est issu d'une classe sociale inférieure. Il naquit dans à Kaminato sur la côte d'Awa (actuelle préfecture de Chiba) dans l'est du Japon, où son père était un simple pêcheur. A l'âge de 12 ans, il entra au monastère de Kiyomizu-dera qui appartenait à l'école Tendai, et qui diffusait un enseignement très imprégné d'ésotérisme. Ordonné moine à 16 ans , il visita la plupart des grands temples du Kansai des écoles Tendai, Shingon et Jōdo et les anciennes écoles de Nara. Il étudia plusieurs années sur le Mont Hiei (Tendai) ainsi que qu'à l'Onjō-ji et sur le Mont Koya (Shingon).

Dans sa quête de la vérité, Nichiren approcha tous les maîtres de toutes les écoles et fut déçu. Il remarqua que le Tendai avait dérivé vers l'ésotérisme et que dans l'Amidisme (Jōdo),

Amida avait détrôné Shakyamuni. Il ne supportait pas la coexistence de tant de croyances. Il arriva à la conviction absolue que la Vérité suprême réside au coeur du Sûtra du Lotus "Myoho renga kyô", (jap. abrégé en "Hokke kyô"; sanskrit : "Saddharmapundarika sûtra") et fit de Kôkuzo Bosatsu (skt : Âkâshagarbha) sa divinité d'élection.

Il retourna à Kiyomizu-dera en 1253 et fit scandale en proclamant sa foi dans le Lotus et son mépris pour les autres doctrines. Expulsé par l'intendant local, amidiste, Nichiren blessé au front et à la main lors d'une embuscade se réfugia à Kamakura.

Il y prêcha la foi exclusive dans la puissance salvatrice du Sûtra du Lotus et du Bouddha Shâkyamuni (jap. : Shakamuni Butsu). A l'instar du nembutsu des sectes du Jôdo, il institua la récitation de l'invocation (daimoku) "Namu Myôhôrenge-kyô", censée procurer le salut des fidèles.

En 1260, il concrétisa sa doctrine dans son Risshô Ankoku-ron (Traité de la pacification du pays grâce à l'orthodoxie). S'insurgeant contre le déclin moral, il introduisit pour la première fois dans le bouddhisme la notion d'hérésie. Ainsi, il condamna les écoles Jôdo accusées d'être responsable des désastres qui ravageaient le pays en raison des offenses faites à la "Loi correcte" et à la foi placée dans des enseignements erronés.

Son ouvrage jugé subversif, il fut exilé en 1261 à Izu par le Shikken (régent) Hôjô Tokiyori de Kamakura. De retour après deux ans d'exil et deux voyages à Iwa, il vit dans les prétentions du mongol Khubilai Khan sur le Japon, la réalisation de ses prédictions d'une invasion étrangère si le pays persistait à soutenir les écoles trompeuses. Il accentua alors ses attaques contre les écoles Tendai, Shingon, Jôdo et Risshû avec tant de violence que les autorités de Kamakura le condamnèrent à mort.

Ayant échappé de peu à l'exécution, il fut banni en septembre 1271 dans l'île de Sado sur la mer du Japon. Il y écrivit en 1272 son Kaimoku-shô ("Pour ouvrir les yeux") dans lequel il développa sa doctrine intolérante vis à vis des autres écoles bouddhiques et sa foi dans l'efficacité de la récitation du daimoku. Il prétendait en particulier devoir raviver la foi dans le Bouddha en cette période de Mappô et instituait la vénération du Sûtra du Lotus comme seule doctrine bouddhique acceptable, à laquelle il convenait de convertir, par la force si nécessaire, tous les bouddhistes.

En 1274, les mongols attaquèrent les îles d'Iki et Tsushima, mais une tempête endommagea leur flotte dans la baie d'Hakata (Kyûshû) et les envahisseurs se retirèrent.

Libéré de son exil en 1274, il revint à Kamakura où il ne put convaincre les Hôjô de la justesse de ces thèses. Il s'établit alors à Minobu dans la province de Kai (Yamanashi-ken) où il passa ses dernières années, entouré de ses disciples. Il mourut à Ikegami près de Tôkyô en 1282.

Enseignement

Nichiren écrivit de nombreux traités et entretint une correspondance importante avec ses adeptes.

Les vérités fondamentales que Nichiren découvrit dans le Sutra du Lotus de la Loi merveilleuse grâce aux commentaires de Tche-yi, Tchan-jan et Saichô étaient les suivantes :

- Tout être possède en soi la nature de bouddha.
- Quelque soit son passé, tout être parviendra à l'état de Buddha.
- Le Bouddha est éternel, tous les êtres de l'univers participent de la nature du Buddha, et finissent par devenir identiques au Buddha.

A ces vérités, Nichiren a ajouté ce qu'il a appelé les "Trois Grandes Lois ésotériques", fruits de ses méditations personnelles.

Trois institutions traduisent ces trois Lois :

- La première c'est le Honzon, c'est-à-dire la représentation de l'objet offert à la vénération des fidèles. Il propose un mandala qui porte en son centre le titre du Sûtra entouré des noms de Shakyamuni et de divers bouddha et bodhisattva. C'est un ensemble symbolique.
- La deuxième c'est une formule : "nam myoho renge kyo" ("hommage au Sutra du Lotus de la Loi merveilleuse"). C'est une profession de foi. Il suffit de prononcer la formule pour se retrouver dans l'état d'Eveil.
- La troisième, c'est le projet de transformer le Japon, adepte de la "doctrine de la Bonne Loi", en plate-forme de rayonnement de celle-ci dans le monde entier. Le Japon deviendrait l'authentique estrade des préceptes (kaidan). Nichiren était persuadé que le Japon était le pays à partir duquel la doctrine allait se propager.

La doctrine de Nichiren s'intègre dans la pensée bouddhique et prend en même temps une forme particulière en exigeant l'identification totale de la vie religieuse à la vie nationale. Elle rejette toute autre forme de doctrine comme des expressions erronées de la Loi et les autres écoles bouddhiques.

Le principal temple de la secte est le Kuon-ji à Minobu.

F- Conclusion

Restaurations des anciennes écoles de Nara

Le renouveau religieux de Kamakura ne s'est pas limité à l'apparition de nouvelles écoles. Les moines des écoles traditionnelles déploraient leur décadence et essayèrent de régénérer les principes bouddhiques

Eizon (1201-1290) et son disciple Ninshô (1271-1303) tentèrent une restauration de l'école Ritsu. Ils gagnèrent de nombreux partisans à la cour et parmi les fonctionnaires du Shôgunat. Jokei (1155-1213) s'occupa de l'école Hosso. Il renouvela la discipline monastique, combattit la pratique du nembutsu (voir amidisme), et s'engagea dans une controverse célèbre avec Hônen.

Myôe (1173-1232), fondateur du temple Kôzan-ji, restaura l'école Kegon. Il rencontra Eisai avec lequel il étudia le Zen. Il écrivit plus de 70 traités dont le "Saijarin" qui est une critique de la doctrine la Terre pure de Hônen.

Bouddhisme et Shintô : syncrétisme et confrontation

Les nouvelles écoles de Kamakura eurent aussi à se défendre contre les attaques des écoles anciennes qui les jalouaient à cause du succès qu'elles obtenaient auprès des foules, et contre des mouvements de restauration du Shintô qui commençaient à affirmer que les buddha étaient des manifestations des Kami et non l'inverse. Jusque-là, le Bouddhisme et le Shintô avaient coexisté paisiblement. La plupart des empereurs s'étaient montrés également favorables aux deux religions.

A l'époque Heian, le Tendai énonça la théorie du "honji suijaku" qui signifie "L'état originel [dans laquelle un être supérieur du Bouddhisme] laisse descendre ses traces [c'est-à-dire apparaît sous la forme d'une divinité Shintô]". Les divinités Shintô (suijaku) prirent ainsi place dans le panthéon bouddhique comme des manifestations temporelles des Buddha ou des bodhisattva (honji).

A la fin Heian, cette théorie ne rencontre plus d'opposition et donna lieu à une forme de syncrétisme : le Ryobu Shintô ("Shintô des Deux parties") ou Sanno ichijitsu Shintô ("Shintô de la vérité unique des rois de la montagne"), dont le Yotenki fut en 1223 le premier traité. Ce syncrétisme se manifesta par le fait qu'à côté de chaque sanctuaire Shintô s'éleva un temple bouddhique dans lequel était rendu un culte à la divinité Shintô gardienne du temple.

Autour du XIII^e siècle, des théoriciens du Shintô développèrent un système dans lequel les dieux Shintô étaient vus comme "honji" et les représentations bouddhistes comme suijoku. Cependant, le Ryobu Shintô demeura intact jusqu'au XVIII^e siècle. A cette époque, un mouvement en vue d'une renaissance du pur Shintô se dessina, sous l'influence de savants tels que Kamo no Mabuchi et Motoori Norinaga.

La pluralité des tendances reflète une forme religieuse particulière au Japon où la tendance au syncrétisme est toujours présente.

"Tous les hommes finissent par arriver au sommet du mont Fuji" disait Mujû, un moine Zen du XIII^e siècle, qui pratiquait le zazen, récitait l'invocation au bouddha Amida, et pouvait faire un pèlerinage à un sanctuaire dédié à une divinité Shintô.



Quelques repères de base du Bouddhisme

Copyright © Sâdhana

Nous vous donnons ici quelques bases élémentaires mais **indispensables** de repérage dans la compréhension de la méthodologie bouddhique, de l'investigation du mental et dans la réalisation selon la Voie du Milieu. Elles sont à connaître "**par coeur**" dans l'intimité la plus essentielle de votre chemin intérieur et doivent faire progressivement corps avec vous chaque jour ...

extraits du livre " Les Nombres de la Tradition " aux éditions Sadhâna (voir point 4 du menu principal)

Les trois Caractéristiques des Phénomènes

1 - L'Impermanence ou **Aniccâ**/Anitya - mi-rtag-pa - ceci dénote le caractère passager des choses et des phénomènes auxquels nous nous attachons avec plus ou moins d'intensité, générant ainsi la seconde caractéristique -

2 - L'Insatisfaction, souffrance, douleur, misère ou **Dukkha** - sdug-bsngal - ceci concerne nos désirs, nos attachements, nos émotions qui ne voient souvent pas leurs "récompenses" et qui les voyant en suscitent d'autres dans une spirale sans fin.

3 - Le Sans-essence, l'absence de soi, ou **Anattâ** /Anâtman - bdag-med-pa - c'est l'interrelationnalité des choses et des phénomènes qui, pris isolément, n'ont aucun **être** par et eux-mêmes. Exemple. que serait cette page sans traitement de texte, éditeur WEB, site, Internet ...et surtout sans les internautes, curieux et désireux de savoir ce qu'est le Bouddhisme de base ?

D'autre part, on les trouve formulées comme suit:

- 1 - Tous les agrégats sont **im permanents** et source de souffrance
- 2 - Tous les agrégats sont **insatisfaisants** et source de souffrance
- 3 - Toutes les " choses ", tous les " phénomènes " sont **sans essence propre**, car interrelationnellement imbriqués à l'image des pièces d'un puzzle



Les trois Confiances

Confection tardive puisque la seule à laquelle le Bouddha a invité ses auditeurs est celle en soi-même, normalement, leur place aurait du être à la lettre **R** comme Refuge, or, il apparaît de plus impératif, vu la tendance " dans le fast-food néo-spirituel " à se faire prendre en charge spirituellement, de définir la **Foi** comme un ensemble de confiances qui motivent et impliquent totalement notre être. La Foi, que l'on pourrait appeler le contenu, est un processus phénoménal totalement distinct de la Croyance, croyance que l'on pourrait appeler le contenant, qu'on se le dise dans les sanghas! Rappelez vous Little Bouddha: " c'est toujours du thé... ".

Buddham saranam gacchàmi

Dhammam saranam gacchàmi

Shangam saranam gacchàmi ...

Dutiyam pi ...

Tatiyam pi ...

Ces trois énoncés fondamentaux de l'obédience aux préceptes bouddhiques, récités par plusieurs centaines de millions d'êtres par le monde. plusieurs fois par jour, dans différents lieux, occasions, traditions, voire sectes peuvent se concevoir, en plus de la manière couramment expliquée aux fidèles:

Je prends refuge dans les Bouddhas, les pleinement éveillés, guides des êtres à qui ils exposent les vrais et purs enseignements du Dharma, fruits de la sagesse Suprême dérivée de leur expérience directe.

Je prends refuge dans le Dharma qui me permet de complètement transcender toutes les souffrances et mène au vrai bonheur. Car il suppose l'élimination de toutes les négativités et l'accomplissement de toutes les qualités créatrices résultant d'un ensemble pensée-action fonctionnant par le corps, la parole et l'esprit.

Je prends refuge dans le Sangha, la Communauté Suprême, dont les pieds sont solidement engagés sur le chemin de l'Eveil. Je place en elle ma ferme confiance En l'accompagnement spirituel dont j'ai besoin.

De deux manières que je propose à votre sagesse:

Je mets ma confiance dans le Bouddha, homme né de la chair, uni à la chair, enfin détaché de la chair par son esprit qui, par sa clairvoyance, découvrit les 4 Nobles Propositions et devint parfaitement éveillé, réalisé. Par trois fois, je mets ma confiance dans le Bouddha, le pleinement éveillé, guide des être à qui il exposa les vrais et purs enseignement du Dharma, fruits de la Sagesse suprême dérivée de son expérience directe.

Je mets ma confiance dans l'Enseignement qu'il a dispensé, ceci afin de me libérer de mes souffrances passées, présentes et à venir. Par trois fois, je mets ma confiance dans son Enseignement, vrai et pur, qui me permet de transcender complètement les souffrances et mène au vrai bonheur. Il suppose l'élimination de toutes les négativités et l'accomplissement de toutes les qualités créatrices résultant d'un ensemble pensée-action fonctionnant par le corps, la parole et l'esprit.

Je mets ma confiance dans l'esprit de la Communauté de ses disciples, laïcs et religieux, agissant dans la même essentialité. Par trois fois, je mets ma confiance dans la communauté de ses disciples solidement engagés sur le chemin de l'Eveil. En l'émulation spirituelle inhérente à celle-ci, me permettant de progresser vers l'Eveil, je place ma confiance.

La seconde version pourrait se formuler ainsi:

1 - Je reconnais l'insigne privilège de disposer d'une nature propre de Bouddha

2 - J'adhère totalement à l'Enseignement qui me permettra de la réaliser pleinement

3 - Je m'intègre harmonieusement dans la Communauté de mes semblables pour vivre cet état perfectible afin d'en faire partager les bienfaits à tous les êtres vivants.

N'oublions pas que les premiers traducteurs de pâli et de sanscrit ont été des missionnaires chrétiens qui, malgré toute leur science infuse, ont oblitéré leurs traductions d'une note judéo-chrétienne occidental-moraliste évidente.

On retrouve cette trinité, pierre angulaire de tout l'édifice bouddhique, sous les appellations des **Trois Joyaux**, des **Trois Trésors**. Il est à noter qu'elles constituent les trois premiers étages du Stupas ou Chorten.



Il existe dans le **Vajrayâna exclusivement** un **quatrième refuge, celui du maître, gourou ou Lama**. Il est issu d'un **bouddhisme tardif et décadent**, dans le sens où la dévotion au Lama devient le fondement même de la pratique, ce qui est contraire à l'exemple du Bouddha lui-même; le lama, tout comme le bhante, sayadaw, sensei n'est qu'un vecteur de transmission de l'Enseignement excellent du Bouddha. A ce titre, il mérite un très grand respect, mais point l'inféodation dont il semble jouir la majeure partie du temps et qui n'est pas sans rappeler l'exercice de quelques prérogatives immodérées par le clergé chrétien durant le Moyen-Âge. Actuellement, dans un certain Islam, on retrouverait la même connotation venant des ezbollahs à l'égard d'ayatollahs, plus humains que franchement spirituellement divins.

Les Trois Entraînements

de la discipline bouddhique selon

- 1 - l'Ethique - **Sîla**
- 2 - la Discipline mentale - **Samâdhi**
- 3 - la Sagesse - **Prajñâ**

A ce stade, il a paru judicieux de reproduire le précieux rosaire, qui cristallise les aspirations de ces trois entraînements.

Les trois Poisons

- 1 - Avidité, convoitise, désir - Lobha
- 2 - Haine, Colère, jalousie - Dosa
- 3 - Ignorance, illusion, égarement - Avidya

ce sont, archétypiquement les trois sortes d'obstacles au bonheur, certaines écoles en ajoutent deux supplémentaires pour satisfaire au "panthéon" des **Jînas** appelés à tort **Dhyani-Bouddhas**, à savoir la **Jalousie** - Issâ, et l'**Orgueil** - Mana. voir **Cinq**

Les quatre Efforts justes Cattâro samma padhânâni

- 1 - Eviter** les **mauvaises** dispositions (**akusala**) n'ayant pas pris encore racine en nous - **samvara padhâna**
- 2 - Surmonter** voire éradiquer celles qui se sont déjà installées - **pahâna padhâna**
- 3 - Développer** les **bonnes** dispositions (**kusala**) qui n'ont pas encore pris racine en nous - **bhâvana padhâna**
- 4 - Maintenir** celles qui se sont déjà installées - **anurakkhana padhâna**

Ces quatre efforts sont la base de tout travail intérieur, donc doivent être connus " **par coeur** " pour être mis en pratique quotidiennement le plus normalement du monde. Ils sont les ferments de la discipline mentale, de la Sâdhana, consistant à évacuer ce qui est inutile dans notre chemin vers l'Eveil pour ne retenir que ce qui lui est bénéfique.



Les quatre Nobles Propositions Essentielles

Cattâri Ariyasaccâni - Catvâryâryasatyâni - bden-pa-rnam-bzhi

Les quatre **Nobles Propositions Essentielles** sont appelées plus souvent les Quatre **Nobles Vérités**, le terme de vérité est un peu trop péremptoire. Le terme ici employé de Proposition incline à la vérification expérimentale comme l'a recommandé Bouddha lui-même à ses auditeurs. Une Vérité est assénée comme vérité sans contestation possible, ce qui contredirait le contenu du kalama sôûtra... Elles constituent la **base de l'Enseignement du Bouddha**, lors de son premier sermon à **Bénarès**, lorsqu'il mit en action la **Roue de la Loi** (cosmique).

1 - Existence omniprésente de l'insatisfaction ou souffrance (terme plus compatible avec Dukkha) - Dukha-satya - sdug-bsngal-gyi-bden-pa

2 - Origine ou causes de l'insatisfaction due au désir /soif - Samudâya-satya - kun-'byung-gi-bden-pa

3 - Cessation de l'insatisfaction en abandonnant les désirs/soifs - Nirodha-satya - 'gog-pa'i-bden-pa

4 - Sentier menant à la cessation de l'insatisfaction par l'accomplissement des huit étapes menant à la Sagesse ou Noble Octuple Sentier - Mârga-satya - lam-gyi-bden-pa

Insatisfaction dénote plus le caractère de déséquilibre que le terme de souffrance qui, elle, est plus une altération, une meurtrissure, états de fait consécutifs à l'insatisfaction qui les génère.

Les quatre Voeux bouddhiques

1 - je fais le vœu de sauver les êtres, aussi nombreux soient-ils. (la notion de sauver est fondamentalement contraire à la doctrine du Bouddha, soit dit en passant. La formulation juste devrait être : je fais vœu de dissiper l'ignorance qui empêche mes semblables de se libérer de leurs souffrances.

2 - je fais le vœu d'éliminer mes désirs mondains, aussi nombreux soient-ils.

3 - je fais le vœu d'accéder à la Connaissance parfaite de l'Enseignement, aussi illimité qu'il soit.

4 - je fais le vœu d'atteindre l'Eveil ultime, aussi loin qu'il puisse être.

Bien sûr, il existe une quantité d'autres formulations de ces vœux qui peuvent être plus nombreux d'ailleurs. Ici, reproduite une formulation de ceux-ci.

Les cinq Agrégats ou constituants de la personne –

Skandha

Ils accompagnent chaque être humain de sa conception à sa mort, certaines écoles bouddhiques vont même jusqu'à dire qu'ils sont constituants de l'ego ...

1 - rūpa: la forme, le physique, le matériel dans un sens mondain, le matériel - **gzugs-kyi-phung-po**

2 - vedanâ: la sensation de trois sortes, le ressenti dans le sens d'impression - **tshor-ba'i-phung-po**

3 - samjñâ: la perception, la notion de, l'observation de - '**du-shes-kyi-phung-po**

4 - samskâra: la formation de l'intellect, les efforts de la volonté, les forces conditionnantes, les tendances inconscientes - '**du-byed-kyi-phung-po**

5 - vijñâna: la conscience, la prise de conscience - **rnam-par-shes-pa'i-phung-po** , on lui donne parfois le vocable de connaissance

Une autre dénomination donne:

- 1- constituants **physiques**
- 2 - constituants **sensuels**
- 3 - constituants de **mémoire** et de futur **imaginatif**
- 4 - constituants de la **formation psychique**
- 5 - constituants de la **conscience**



Les cinq Étapes de la Pratique dans les 3 Voies

- chemin de l'**Accumulation**

- chemin de l'**Effort** chemin de l'**Effort**

- chemin de la **Compréhension** ou **vision profonde** chemin de la **Compréhension** ou **vision profonde**

- chemin du **Développement** chemin du **Développement**

- chemin de la **Réalisation** ou **Libération** chemin de la **Réalisation** ou **Libération**

Ces cinq étapes sont des jalons à entreprendre progressivement, pour prendre pleinement conscience de la mise en pratique de la Voie du Milieu et en être, par ce fait, aussi pleinement conscient, sinon cette pratique se bornerait uniquement à un aspect ritualiste sans aucune spiritualité.

Les cinq Obstacles à la progression vers l'Eveil

- **la convoitise** - Kāmacchanda
- **le mauvais vouloir** - Vyapada
- **la paresse** - Styana-moddha
- **les idées obsédantes** - Auddhyata-kaukrita
- **les doutes** - Vicikitsā

Tant que ces éléments subsistent, votre esprit est détourné de son aspiration, de sa motivation premières et fondamentales à savoir, la libération de la souffrance, de l'insatisfaction.

Les cinq Poisons

Ils correspondent aux cinq couleurs (rouge, bleu, blanc, vert, jaune) des ou principes cosmiques de Sagesse qui sont sensés représenter leurs antidotes. On les retrouve symboliquement, dans certains tangkhas et mandalas, de par leurs couleurs respectives

- 1 - l'Avidité** - Lobha
- 2 - la Colère** - Dosa
- 3 - l'Ignorance** - Avijjā
- 4 - la Jalousie souvent associé à la haine** - Issā
- 5 - l'Orgueil** - Manā

Ici, leur liste est donnée alphabétiquement, au vu des interprétations différentes selon les Véhicules et les écoles, certaines n'en reconnaissant que trois.

Les Cinq Préceptes du laïque avec énoncé pâli

- 1 - je m'efforcerai d'observer le précepte de ne pas léser la vie, ou de faire ôter la vie à quelqu'être vivant** - Pānātipātā veramani sikkhāpadam samādiyāmi

2 - je m'efforcerai d'observer le précepte de ne pas prendre ce qui ne m'est pas donné
- Adinn'ādàrà ..

3 - je m'efforcerai d'observer le précepte de ne pas suivre la mauvaise conduite en ne m'abandonnant pas à des désirs sensuels - Kàmesu-micchà-càrà ..

4 - je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de paroles grossières, inutiles et mensongères - Musàvādà ...

5 - je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de drogues, d'intoxicants et alcools forts engendrant la négligence - Suràmerayamajjapamà-datthàrà...



Les six Paramitas

Ou Perfections à cultiver

1 - Dâna - la générosité, les dons, antidote de l'avidité

2 - Sîla - la moralité basée sur les règles éthiques, antidote de la luxure

3 - Khsânti - la patience, la persévérance, antidote de la colère

4 - Vîrya - l'énergie vigilante, antidote de la paresse

5 - Dhyâna - la méditation, antidote de la distraction

6 - Prajñâ - la Sagesse ou connaissance transcendantale, antidote de la sottise ou ignorance

Les perfections, selon les écoles, varient de six à dix, dont voici les quatre suivantes:

7 - le renoncement - nekkhama - **Nayskramya**

8 - la résolution - adhitthâna - **Adisthâna**

9 - la vérité - sacca - **Satya**

10 - l'équanimité - upekkha - **Upeksâ**

Il arrive que **Dhyana** soit remplacé par **la bienveillance** - metta - **Maîtrê**

Elles sont des éléments bénéfiques à cultiver le plus intensément pour parvenir à la compréhension de son insatisfaction, au détachement de son ego et à la compassion altruiste. Le terme de perfectibilité est plus juste, car il implique le mouvement vers, l'effort à effectuer pour la réaliser dans l'impermanence.

Les sept facteurs d'Eveil

1 - l'attention, présence d'esprit - sati - smriti

2 - l'étude de l'enseignement, l'investigation des choses - dhammavicaya - dharmavicâra

3 - l'énergie - viriya -vîrya

4 - la joie - pîti - prîti

5 - la tranquillité - passadhi - prashradhi

6 - la sérénité, positionnement du psychisme - samâdhi

7 - l'équanimité, l'imperturbabilité - upekhâ - upekhsâ

Ce sont les capacités que chaque personne doit mettre en oeuvre, travailler et affiner le plus possible pour réunir les conditions optimales à sa progression personnelle.



L'Octuple Noble Sentier selon les Huit pas

Ariya anhangika magga

- Compréhension juste ou correcte (sammâ ditthi) des choses et des phénomènes

- **Pensée juste** (sammâ sankappa) **intention juste selon la compréhension juste** (certaines traductions donnent intention ou décision juste)
- **Parole juste** (sammâ vâcâ) **selon les préceptes majeurs la concernant**
- **Action juste** (sammâ kammanta) **selon les préceptes majeurs**
- **Moyens d'existence justes** (sammâ ajîva) **selon les préceptes majeurs.**
- **Effort juste** (sammâ vâyâma) - **il y en a quatre différents : Eviter, Surmonter, Développer, Maintenir**
- **Attention juste** (sammâ sati) - **il y en a quatre différentes : au corps, aux sensations, à l'esprit, aux phénomènes.**
- **Concentration juste** (sammâ samâdhi), **base de tous les autres pas**

C'est la Voie du Bouddha, le tronc commun de toutes les écoles bouddhiques et la clef de voûte de l'Enseignement du Bouddha. Avec les trois Caractéristiques, les quatre Nobles Propositions, les cinq Agrégats, les six Perfections, les sept Facteurs, les dix Liens et les douze Chaînon de la Roue de la Vie, ce sont les principaux enseignements que tout maître bouddhique se doit foncièrement et honnêtement d'enseigner avant toute pratique ésotérique... Il est à souligner que ces huit pas de l'ONS sont étroitement et interrelationnellement imbriqués, chacun ne pouvant être réellement sans les autres. (Beaucoup d'adeptes confirmés, de disciples ne le connaissent parfois que très imparfaitement voire même pas du tout, au profit de "méthodes ultra-rapides" ou de "silencéité sans chemin" ...!).

Ce Noble Octuple Sentier doit (plutôt devrait) être connu par cœur par tous ceux qui se recommandent du Bouddha...

Les dix Liens de la Roue de l'existence

ou les dix Obstacles à la concentration - samyojana

- 1 - l'illusion du soi - sakkâya ditthi - la fausse croyance en la personnalité**
- 2 - le doute - vicikicchâ - le scepticisme à l'égard des Enseignements**
- 3 - l'attachement aux rites et aux cérémonies - sîlabbata-parâmâsa - accorder une fausse confiance dans la valeur des préceptes et des rites**
- 4 - le désir sensuel - kâma-râga**
- 5 - le mauvais vouloir - vyâpâda - la méchanceté**
- 6 - le désir du monde des formes - rūpa rāga - désir de l'existence matérielle**

7 - le désir du monde sans formes - arûpa râga - désir de l'existence immatérielle

8 - l'orgueil - mâna - exprime l'estime inconsidérée de son ego

9 - l'agitation - uddhacca - l'inquiétude mentale

10 - l'ignorance - âvidyâ - état dans lequel on se trouve plongé en l'absence de connaissance

C'est une forme plus complète des obstacles à toute prise de conscience, à toute confiance, à tout apaisement.

Les dix Souillures ou Klesha ou Klesha

1 - avidité, désir, convoitise: lobha

2 - haine, colère, mauvaise intention, agressivité, malveillance: dosa

3 - illusion, stupidité, égarement: moha

4 - vanité, orgueil, arrogance, infatuation: mâna

5 - opinion, vues erronées, croyances, dogmes: ditthi

6 - doute, scepticisme, perplexité, incertitude, hésitation: vicikicchâ

7 - torpeur mentale, paresse, raideur, intransigeance: thîna

8 - agitation, émoi, surexcitation: uddhacca

9 - absence de honte relative aux conséquences de mauvaises actions, paroles, pensées: ahirika

10 - absence de peur relatives aux conséquences de mauvaises actions, paroles, pensées: anottapa

Ces souillures ou obstacles à l'éveil sont des formations issues du mental entravant notre libération de la souffrance.



Les douze chaînons de la Roue de la Vie

Les Nidanas du Paticca-samutpâda

Cette Roue de la Vie est aussi appelée **Loi de la Causalité**, le premier chaînon est la cause du suivant et ainsi de suite, Elle est représentée très allégoriquement dans les peintures tibétaines et symbolise le cycle des vies et des renaissances dont l'être humain doit aspirer à se libérer.

- 1 - l'ignorance dans laquelle est plongé tout être non-éveillé - Avidyâ**
- 2 - l'ignorance engendre l'action avec son influence karmique - Samskâra**
- 3 - l'action engendre la conscience - Vijñâna**
- 4 - la conscience engendre le nom et la forme - Nâmarûpa**
- 5 - le nom et la forme engendrent les six organes des sens - Shadâyatana**
- 6 - les six organes des sens engendrent le contact - Sparsha**
- 7 - le contact engendre la sensation - Védâna**
- 8 - la sensation engendre le désir - Trishnâ**
- 9 - le désir engendre l'attachement - Upâdanâ**
- 10 - l'attachement engendrel'existence - Bhava**
- 11 - l'existence engendre la naissance - Jâti**
- 12 - la naissance engendre la vieillesse et la mort - Karâmana**

En éliminant l'ignorance, on élimine les onze chaînons suivants.

Les douze chaînons sont considérés comme agissant dans les trois phases de la vie :

passé - présent - futur

L'ignorance et l'action prennent leurs causes dans la vie passée

de - la conscience à la sensation - agissent dans la vie présente

du - désir à l'existence - ont leurs causes dans la vie présente

enfin la naissance, la vieillesse et la mort auront effet dans la vie future.

Le Bouddhisme et le Bouddhisme tibétain

La conception de la vie et du monde selon le bouddhisme

- Le Karma
- La renaissance (réincarnation)
- Le nirvana
- La "divinité":
 - o Les bouddhas
 - o Les bodhisattvas
 - o Les déités de méditation

Le karma

Le karma se définit comme la loi de cause à effet. Ainsi, par des actions de corps, de parole ou d'esprit, une personne produit la cause des effets futurs. Il est de même pour tous phénomènes. De ce fait, les croyances bouddhiques n'impliquent aucune notion créationniste (un être divin qui aurait créé toutes choses et qui serait responsable de les maintenir ou de les détruire). Au contraire, tout phénomène surgit de cette chaîne de cause à effet. De cette manière, le karma accumulé est responsable des conditions de notre prochaine renaissance. Ma présente vie en tant qu'être humain résulte du karma bénéfique que j'ai accumulé dans mes vies antérieures et mes vies futures dépendent de mes actions passées et présentes. Attention par contre. Le bouddhisme n'accorde aucune importance particulière aux vies antérieures. Elles sont passées, que puis-je y faire? Il est donc préférable de s'occuper du présent puisque que ce n'est qu'à ce moment que je peux pleinement prendre conscience de mes actions et de leurs conséquences. Nous sommes ainsi directement responsables de ce qui nous arrive, des conséquences du karma. C'est nous avons créé ce karma par nos différentes actions passées. Ainsi, le karma n'est pas comme le destin. Notre karma peut être modifié par les actions que l'on pose maintenant au contraire du destin qui est inévitable.

Il faudra à tous coup récolter les effets des actions commises, tant bénéfiques que néfastes. Ma vie présente, dans les conditions où elle se trouve, est le fruit des actions de mes vies et actes passés. Il en est ainsi pour le futur. Je laisse le vénérable Thich Than Tu, un moine zen vietnamien approfondir sur le sujet. Cette citation provient d'un livre en distribution gratuite nommé "Les clés du bouddhisme".

On peut donc affirmer que tous les êtres sensibles, qu'ils soient du monde végétal ou animal, sont régis par la Loi de la Causalité. Nous porterons plus particulièrement notre attention sur l'espèce humaine pour démontrer les effets de la Loi de la Causalité. Ainsi, les actions réalisées dans un but altruiste procurent à leur auteur de la joie, immédiatement ou plus tard; on les qualifie de bon karma. Les actions réalisées dans un but de faire du mal à autrui procurent à leur auteur de la souffrance, immédiatement ou plus tard; on les qualifie de mauvais karma.

Par exemple, nous portons secours à une personne en danger; une fois la situation de crise passée, cette personne nous exprime ses remerciements, et nous sommes heureux qu'elle soit saine et sauvée. Quoique nous n'attendions rien de cette personne, celle-ci se sent en dette

envers nous, et quand l'occasion se présente elle ne manquera pas de nous prouver sa reconnaissance. Inversement, si nous portons atteinte aux autres, ceux-ci nous en voudront et nous nous sentons immédiatement menacés; si un jour l'occasion se présente, ils chercheront à se venger. Ainsi, une bonne action génère un bon karma, une mauvaise action un mauvais karma.

Il existe aussi des cas qui semblent pouvoir échapper à la Loi de la Causalité, mais en réalité il n'en est rien. Telles, par exemple, certaines actions que nous avons réalisées au cours de cette vie, dont les conséquences ne se sont pas encore concrétisées. Cela ne veut pas dire pour autant qu'elles ont été annulées; c'est tout simplement parce que notre corps physique a péri avant qu'elles ne se soient réalisées. Parfois, nous croyons subir les conséquences d'un acte que nous n'avons pas posé; en réalité, celui-ci l'a été depuis si longtemps que nous ne nous en souvenons plus.

Ce qui détermine le karma, s'il sera bon ou mauvais, est l'intention (motivation) de l'action. Une intention altruiste produit un bon karma, inversement pour un karma mauvais. Une personne qui connaît bien cette relation de cause à effet portera une attention particulière à chacun de ses gestes, tant physique, verbale ou mentale. Une pensée équivaut à une moitié d'action puisque si cette pensée ne surgit jamais, comment l'action reliée peut-elle se manifester? Ainsi, les actions du mental crée elle aussi un karma, bon ou néfaste selon la motivation ou l'intention de cet état mental. Le bouddhisme insiste donc sur le contrôle et sur la prise de conscience des états mentaux. Les états mentaux sont considérés comme étant les plus importants puisque ce sont eux qui contrôlent nos actions du corps et de la parole (corps, parole et esprit sont considérés comme les trois "portes" des êtres humains). En ce sens, la méditation est le moyen privilégié pour le développement spirituel.

La renaissance (souvent appelée réincarnation)

La renaissance peut se définir comme étant le fait qu'après la mort, un autre vie, et à la fin de celle-ci un autre, et une autre, ainsi de suite. Cette présente vie a été précédé de plusieurs autres vies. Le nom que l'on donne à ce cycle de naissance et de mort est le samsara et le samsara prend fin par le nirvana. Le terme renaissance est préférable au terme réincarnation puisque la réincarnation présuppose qu'il y a une entité distincte, un moi, qui existe, ce qui n'est pas une croyance bouddhique (voir le chapitre sur la vacuité). Notre prochaine incarnation est régie par notre karma. Les animaux aussi se réincarnent et un être peut passer d'une condition (de homme à animal, le contraire étant aussi possible) à une autre. Les plantes ne sont pas considérées comme pouvant se réincarner puisqu'elles sont dénuées de conscience.

Pour mieux expliquer, voici de mieux qu'une citation de l'Océan de Sagesse, Tenzin Gyatso, le 14e Dalaï-Lama:

« L'interprétation bouddhiste du concept de naissance est basée principalement sur la notion de continuité de la conscience. Prenons, par exemple, le monde physique : nous considérons que l'on peut remonter à l'origine de tous les éléments de notre univers actuel - et même au niveau microscopique - jusqu'à un point initial où tous les éléments du monde matériel sont condensés dans ce que l'on appelle en termes techniques des « particules d'espace ». Ces particules sont, à leur tour, l'état résultant de la désintégration d'un univers précédent. Il existe donc un cycle constant dans lequel l'univers évolue, se désintègre et revient à l'existence. Notre esprit fonctionne de manière analogue. Il est tout à fait évident que nous possédons ce que nous appelons « esprit » ou « conscience » : notre expérience en témoigne. Il est aussi

manifeste, que ce que nous appelons « esprit ou « conscience » est sujet au changement, quand il est exposé à différentes conditions et circonstances. C'est là une preuve de sa nature variable d'instant en instant, de sa prédisposition à se modifier.

Il est également évident qu'au niveau le plus grossier l'« esprit », ou « conscience », est intimement lié aux états physiologiques du corps; en fait, il dépend d'eux. Pourtant, il doit exister une certaine base, une énergie, une source qui permet à l'esprit dans son interaction avec les particules matérielles, de produire des êtres vivants conscients. Tout comme, au plan matériel, cette base est aussi, sans aucun doute, en continuité avec le passé. Si donc vous remontez l'origine de notre esprit actuel, de notre conscience présente, vous vous apercevrez que, de même que pour l'origine de l'univers matériel, vous remontez alors à l'origine de la continuité de l'esprit jusqu'à une dimension infinie. Comme vous pouvez le constater, la continuité de l'esprit est sans origine. Par conséquent, il doit exister des renaissances successives pour rendre ce continuum de l'esprit possible.

Le bouddhisme croit en la causalité universelle tout est soumis au changement, à des causes et à des conditions. Il n'accorde donc aucune place à un Créateur divin, ni à une « génération spontanée » des êtres. Tout se manifeste au contraire comme une conséquence de causes et de conditions. Ainsi l'état présent de l'« esprit », ou « conscience », résulte-t-il de ses instants précédents.

Les causes et conditions dont nous parlons sont principalement de deux types: les « causes » substantielles qui sont à l'origine de ce qui se produit, et les différents « facteurs » qui contribuent à produire la situation de causalité. Dans le cas de l'esprit et du corps, bien que l'un puisse affecter l'autre, l'un ne peut pas devenir la substance de l'autre... Bien que l'esprit et la matière dépendent l'un de l'autre, l'un ne peut être la cause substantielle de l'autre.

C'est sur cette base que le bouddhisme accepte la notion de renaissance.»

Source: Parole des Dalai-Lamas, Gilles van Grasdorff, Édition Marabout, pp.201-203

Le nirvana

Le nirvana s'avère difficile à expliquer, seuls ceux qui ont rejoint ses rives, tels les bouddhas, peuvent le décrire avec le plus de précision. Pour commencer, ce n'est pas un lieu où l'on va après sa mort, comme le paradis pour les chrétiens. C'est plutôt un état paisible dans lequel il n'y a plus de souffrances. La traduction de ce mot signifie cessation, extinction, sous entendu celle du cycle des renaissances (le samsara) et des souffrances. Ceux qui atteignent le nirvana sont appelés des bouddhas. Pour obtenir le nirvana, il faut la réalisation de la vacuité et l'élimination de tout le mauvais karma. Une fois que ces éléments (vacuité et élimination du mauvais karma) sont mis en commun, on dit que la personne obtient l'illumination. L'illumination conduit au nirvana dans lequel on entre à la mort. Je vous propose de lire une réflexion d'un maître indien. Il n'est pas bouddhiste mais le message qu'il livre aide à avoir une meilleure conception de ce qu'est le nirvana.

Réflexion

Qui suis-je?

Je ne suis pas ce par quoi le monde me désigne: mon nom, mon corps, mes sentiments et mes pensées, car bientôt ils auront pris fin.

J'ai toujours été et je serai toujours.
Je suis au-dessus et au-delà de mon petit esprit et de mon minuscule cerveau.
Je suis celui qui maîtrise ces enveloppes.

Qui suis-je?

Maintenant je fais le Silence dans mon esprit.
Je n'éprouve plus aucun désir de penser.
Maintenant le ciel de ma conscience est dégagé, exempt de tout nuage-pensée.
Maintenant je suis libre; je suis au-delà de tout.
Je suis sorti de mes corps et de la planète entière.
Ils n'ont plus aucune existence, car ils n'étaient qu'un rêve de mon esprit.

Qui suis-je?

Maintenant je me suis réveillé de ce rêve.
Autour de moi il ne reste rien de l'espace infini.
Je suis comme cet espace: sans fin.
Maintenant plus rien ne peut m'atteindre.
Je n'ai plus ni de forme ni de nom.
J'ai oublié mon rêve terrestre

Qui suis-je?

Je suis la Vie infinie qui imprègne Tout.
Je suis le Tout.
Je suis Cela.
Je suis la Béatitude.
Je suis Conscience Pure.

Ramana Maharshi

La "divinité"

Dans le bouddhisme, il n'y a pas de divinité qui aurait fondé ou promulgué la doctrine. Il n'y a pas non plus de dieux créateurs. À cet effet, on en dit souvent que c'est une religion athée ou un système philosophique teinté de pratiques religieuses. L'idée d'un dieu ou de plusieurs dieux n'est pas réfutée par les bouddhistes mais ne les intéresse pas outre mesure. Nulle part dans les textes fait-on mention de dieux qu'il faut vénérer ou à qui il faut se soumettre. Au contraire, les dieux sont eux aussi soumis à la loi du karma et aux renaissances. Ce qui se rapproche le plus du concept occidental de divinité sont les déités de méditation utilisées dans le bouddhisme tibétain.

➔ Les bouddhas

Le mot Bouddha est un mot sanskrit qui signifie, "l'éveillé". Les bouddhas ne sont pas des dieux. Ce sont des êtres qui ont atteint le nirvana. En plus du bouddha Sakyamuni, le Bouddha historique et fondateur du bouddhisme, il y a d'autres bouddhas qui sont respectés non pas comme des dieux mais plutôt comme des exemples, des maîtres spirituels accomplis. Les plus connus: Amithaba (aussi nommé Amida), le bouddha de la terre pure et Maitreya, le bouddha du futur qui viendra une fois que l'enseignement du Bouddha historique disparu. Pour des images représentant différents bouddhas, visitez la salle des bouddhas de la galerie

d'art. À noter que sur ce site, le mot "bouddha" avec un "B majuscule" signifie le bouddha historique et avec un "b minuscule", les autres bouddhas.

➔ Les bodhisattvas

Un autre concept, celui du bodhisattva, se rapproche de celui d'un bouddha. La différence entre les deux, c'est que les bodhisattvas pourraient cesser le samsara et entrer dans le nirvana mais, par compassion pour les tous êtres vivants et la souffrance qu'ils endurent, ils font le vœu de ne pas entrer dans le nirvana immédiatement mais de continuer de renaître. Leur but est d'aider tous les êtres sensibles (donc doué de sensation et ayant ainsi la possibilité de souffrir), à surmonter les obstacles les séparant du nirvana. On peut comparer un peu à un professeur qui, ayant acquis et parfaitement maîtrisé tous les enseignements, décide de ne pas prendre sa retraite mais de consacrer tout son temps à donner son enseignement à tous. Pour voir la représentation de quelques bodhisattvas, visitez la salle des bodhisattvas de la galerie d'art.

➔ Déités de méditation

Dans le bouddhisme tibétain, il y a des protecteurs, des déités méditationnelles (visualisés pendant la méditation). Mais avant d'expliquer d'avantage, il est important de saisir la différence entre déités (être l'objet d'un culte) et divinités (d'origine divine, ce qui n'est pas le cas du bouddhisme). Certaines déités de méditations sont des bodhisattvas, d'autres des êtres près de la bouddhéité mais pas encore illuminé qui agissent comme le protecteur d'un pratiquant en éliminant les obstacles ralentissant sa progression spirituelle. Ces déités agissent toujours comme des guides qui aident dans la pratique. Ils ne peuvent être source d'aucun réconfort spirituel et n'apportent aucune rétribution à ceux qui en font la pratique. Les réalisations qu'un pratiquant reçoit proviennent de ses propres efforts et non de la grâce ou de l'effort de la déité. Leur pratique se fait par des méditations nommées sadhana. Le rôle des déités est plutôt de représenter des principes, par exemple la sagesse qui comprend la vacuité si on parle de Manjushri (voir l'image plus bas). Les déités de méditation prennent parfois une forme courroucée, telle une mère qui punirait son enfant pour éviter qu'il se blesse. D'autres fois (comme pour la représentation d'Hevajra dans le bas de la page), la déité est union (posture dite de Yab-Yum) avec une autre déité. Le but n'est pas d'être une représentation exaltée d'un acte sexuel. On vise plutôt à symboliser l'union de deux principes, par exemple, la méthode (sous-entendu l'amour et la compassion) et la sagesse qui comprend la vacuité, ou encore l'union des principes masculins et principes féminins.

Le bodhisattva Manjushri porte un sabre avec lequel il coupe l'ignorance nous empêchant de réaliser la sagesse. Cliquez sur l'image pour un agrandissement. Dans sa main gauche, sur un lotus, il tient le texte de la Prajnaparamita (le sutra du cœur). Pour d'autres images de bodhisattvas, il y a la salle des bodhisattvas dans la galerie d'art.

L'histoire du bouddhisme, ses fondements, ses enseignements

- L'histoire du bouddhisme
- Les 4 nobles vérités
- D'autres enseignements du Bouddha:
 - L'impermanence
 - La vacuité (conception bouddhique du monde)
- Les principales valeurs bouddhiques

L'histoire du bouddhisme

L'origine du bouddhisme prend racine dans la vie d'un homme, Siddhartha Gautama. Il était le fils du roi Sudhodana et de la reine Mayadevi. Il a vécu vers 500 av. J-C. dans la famille des Sakyas, au nord-est de l'Inde, près du Népal actuel. À sa naissance dans la ville de Lumbini au Népal actuel, plusieurs signes laissaient présager que cet enfant allait devenir un être hors du commun. Par exemple, le jeune prince portait à son front de même que sur sa tête une excroissance. Ces signes furent interprétés comme la possibilité qu'il allait devenir soit un monarque universel ou un sage accompli. Son père préférait de loin la première option.

Malheureusement pour le prince, sa mère est morte 7 jours après sa naissance. Ainsi, Siddhartha a été élevé sa tante, soeur de sa mère. Pour lui éviter toutes souffrances et déplaisirs mais surtout pour lui enlever le goût d'une vie ascétique, son père lui fit construire des palais magnifiques dont Siddhartha était virtuellement prisonnier. La vie dans les palais était splendide mais presque jamais il n'était en contact avec le monde extérieur. Le prince ignorait tout des sujets qu'il devrait un jour diriger. Mais un jour, il réussit à sortir accompagné d'un serviteur sans autorisation de la part de son père. Il fera quatre rencontres bouleversantes. La première fut avec un vieillard: un homme rabougri, écrasant de tout son poids une canne à qui il ne lui reste plus que quelques dents. Siddhartha n'avait jamais vu la vieillesse, il ne connaissait pas même son existence, son père lui avait caché. Il demanda à son serviteur si cela allait lui arriver. Ce dernier lui expliqua que tous les êtres vieilliront comme cet homme. Siddhartha continua sa route. Sa prochaine rencontre fut avec un malade gémissant et souffrant. Siddhartha ne connaissait pas la maladie. Il demanda à son serviteur si cela lui arriverait un jour et ce dernier acquiesça. Il continua encore sa route hors du palais un peu ébranlé par ces nouvelles découvertes. Il fit ensuite la plus troublante des rencontres qu'il aurait cru possible. Il vit pour la première fois un cadavre que l'on portait au bûcher. En réponse à la question du prince, le serviteur lui confirma que cela aussi lui arriverait. Vieillesse, maladie et mort font partie de la vie de tous les êtres. Siddhartha apprenait cela dans la même journée.

C'en fut trop et Siddhartha s'en retourna à la hâte à son palais. Sur le chemin du retour, son regard croisa celui d'un ascétique tout souriant. L'état paisible dans lequel était plongé l'ermite fascina Siddhartha. Le prince se demandait comment un être humain pouvait faire pour vivre heureux au travers de toute cette souffrance. Il fut rempli du désir de suivre les pas de cet homme renonçant et de vaincre la souffrance qu'il avait vu cette journée. De retour au palais, Siddhartha annonça à son père son intention de quitter la vie royale. Son père, furieux, tenta par tous les moyens possibles de l'empêcher de sortir mais ce fut peine perdue. Siddhartha déjoua les défences de son père et quitta sa somptueuse demeure pour aller vivre dans la forêt. Le prince échangea ses vêtements soyeux contre les loques d'un mendiant et rejoignit un groupe de cinq yogis qui pratiquaient très fermement l'ascèse. Il avait 29 ans.

Durant cinq ans, Siddhartha vécu comme eux en se privant de tout, frôlant la mort. Vous pouvez voir ici une sculpture de lui à cette époque, acétique et renonçant. À la suite de cette expérience, il se rendit compte qu'il n'avait pas trouvé de solution à la souffrance. Il s'installa en posture de méditation sous un arbre dans la ville de Bodh Gaya, en Inde, et jura de ne pas quitter son siège tant qu'il n'aurait pas trouvé une réponse à la souffrance. Ce lien vous envoie vers une image du temple de Bodh Gaya où existe toujours l'arbre sous lequel il fit sa méditation.

La quête dura 49 jours au bout desquels notre ancien prince obtenu l'illumination, l'éveil, c'est-à-dire lorsque le déclic s'est fait, quand sa réponse lui est apparue. Dès ce moment, on l'appela Bouddha, ce qui signifie "l'éveillé, l'illuminé" en sanskrit, une ancienne langue indienne. On le nomme souvent aussi Bouddha Sakyamuni puisqu'il provenait de la tribu des Sakya. Il donna son premier enseignement (4 nobles vérités) aux yogis avec qui il avait passé ses années d'ascèses et il passa le reste de sa vie à enseigner aux gens comment éliminer les souffrances. À sa mort, il est entré dans le nirvana.

On peut comparer le Bouddha à un médecin. Nous sommes malades de la souffrance (voir 4 Nobles Vérités). Nous allons voir un médecin, le Bouddha qui nous enseigne son Dharma, notre médicament. Si on prend le médicament avec précaution et sans manquer aux règles prescrites par notre médecin, on parvient à se guérir. Pour un bouddhiste, cela veut dire obtenir l'illumination.

Représentation tibétaine du Bouddha peu après son l'illumination dans la posture dite de "prise de la terre à témoin". Peu après son illumination, le Bouddha toucha le sol de sa main droite, signifiant ainsi que son but a été atteint, qu'il a surmonté tous les obstacles l'éloignant de la connaissance de la cause de la souffrance. Pour d'autres représentations du Bouddha, visitez la salle des bouddhas dans la galerie d'art.

Les 4 Nobles Vérités

Le Bouddha attendit quelque temps avant d'enseigner sur son expérience d'illumination obtenue à la suite de sa méditation. Lorsqu'il fit son premier sermon (sûtras), son auditoire était composé des cinq yogis avec qui il avait passé ses années de privations et d'ascèses. Cet enseignement est la base du bouddhisme, toutes les écoles du bouddhisme y font référence. Certes, il y a plus que les 4 Nobles Vrités dans la philosophie bouddhiste mais, un peu comme pour une maison, sans les fondations, tout s'écroule.

→ 1^{er} noble vérité

Le Bouddha enseigne que la souffrance est universelle. Tous les êtres connaîtront la souffrance, peu importe leurs conditions. Tous connaîtront une naissance, un vieillissement, la maladie et la mort. Par souffrance, on vise sa signification la plus large: mentale, physique, psychologique, etc. Toute indisposition ou sensation désagréable est une souffrance et tous les êtres cherchent à s'en défaire. Le Bouddha ne veut pas dire que la vie n'est que souffrances mais plutôt qu'elle est remplie de plusieurs possibilités de souffrances. Le bonheur et la cessation des souffrances existent, ce à quoi le bouddhisme donne une réponse et un moyen d'action dans les autres Nobles Vérités.

→ 2^{ième} noble vérité

À la souffrance, il faut trouver sa cause et c'est ce qu'explique cette vérité. La cause de la souffrance provient de nos désirs et de notre attachement à notre "moi". Comment? Nos désirs vont en s'accroissant au fur et à mesure que nous les satisfaisons. Une fois un désir comblé, un nouveau refait surface et cette chaîne continue encore et encore, s'amplifiant même. Puisque nous ne pouvons pas satisfaire tous nos désirs, de la souffrance s'en dégage. Satisfaire un désir ne nous apporte qu'un plaisir temporaire, une joie non durable. À la longue, même nos joies peuvent devenir des souffrances puisqu'elles ont une fin, un peu à la manière d'un toxicomane.

→ 3^{ème} noble vérité

Connaissant le problème (la souffrance) et sa cause (les désirs et l'attachement au "moi"), il faut maintenant trouver une manière d'éliminer la cause. Le Bouddha explique que ce moyen est la cessation des désirs et attachements au "moi". Pour cheminer vers cette voie, il faut une bonne compréhension de la vacuité pour ultimement la réaliser. Je vous suggère fortement de lire le chapitre sur la vacuité. Seule la réalisation de la vacuité permet d'éliminer l'attachement au "moi".

→ 4^{ème} noble vérité

Cette dernière vérité est en fait un chemin à huit branches que l'on nomme la Sainte Voie des Huit ou l'Octuple Sentier. Elle indique de quelle manière une personne doit se discipliner (conduite morale) et comment pratiquer la cessation des désirs et attachements au "moi" pour ainsi cheminer vers le nirvana. Plus on progresse sur ce chemin, plus on devient un saint ou une sainte personne.

1. Compréhension Juste:

Découvrir en quoi et pourquoi je suis malheureux. Cela implique la connaissance de la souffrance (1^{ère} Nobles Vérité), de la cause de la souffrance (2^{ème} Nobles Vérité), la cessation de la souffrance (3^{ème} Nobles Vérité) et le sentier qui mène à la cessation de la souffrance (la 4^{ème} Nobles Vérités).

2. Pensée Justes:

Elle est associée avec la renonciation, avec l'absence de mauvaise volonté et avec l'absence de cruauté.

3. Paroles Justes:

Ne pas mentir, ne pas calomnier, éviter les paroles méchantes et le bavardage (commérage). Pourquoi ce dernier? Souvent de telles conversations amènent les gens à parler en mal des autres.

4. Action Juste:

Ne pas tuer, ne pas voler et s'abstenir de mauvaises conduites sexuelles (inceste, adultère ou tout autres conduites sexuelles pouvant causer de la souffrance à autrui). Ne pas prendre d'intoxicants (drogues, alcools ou toute substance susceptible de nous faire perdre la raison). Les intoxicants empêchent une personne d'avoir une vision claire de sa condition mentale et ainsi, il est très difficile de pouvoir progresser et s'améliorer. Par contre, il ne faut pas oublier la voie du milieu (voir texte sur la vacuité). Ainsi, prendre des médicaments (si besoin, évidemment) est une noble action, même si ce médicament dérègle la raison.

5. Moyens d'Existence Justes:

Pas de fraude; pas d'escroqueries; éviter de faire le trafic d'articles illicites. Il faut aussi respecter toute forme de vie. Donc, un bouddhiste ne devrait pas être boucher, poissonnier ou tout autre métier nécessitant ou impliquant la mort d'un autre être.

6. Effort Juste:

Faire des efforts pour empêcher la naissance d'états mentaux malsains et leur prolifération. Favoriser le développement et la multiplication d'états mentaux sains. On doit progresser du mieux que l'on peut et selon ses capacités sur la Sainte Voie des Huit.

7. Attention Juste:

Rejeter l'avidité et le chagrin dans ce monde et pour ainsi favoriser l'écoute de son corps; pour favoriser aussi la contemplation des sensations du mental et des objets mentaux. La pensée est mère de l'action. Une pensée équivaut à la moitié d'une action. Si on ne pense pas à faire tel geste, on ne la fera jamais. Il faut donc prendre conscience de ce que l'on pense et s'entraîner à n'avoir que des pensées justes, bénéfiques pour les autres.

8. Concentration Juste:

En se détachant des objets sensuels et des choses malsaines, on se dirige vers l'état de la béatitude et éventuellement on atteint la fin de la souffrance, le nirvana.

On peut résumer les 4 Nobles Vérités ainsi:

La vérité de la souffrance doit être comparée à une maladie.

La vérité de l'origine de la souffrance avec la cause de la maladie.

La vérité de l'extinction de la souffrance avec la cause de la maladie.

La vérité du sentier avec le médicament qui mène à la fin de la maladie.

D'autres enseignements du Bouddha

→ *L'impermanence*

Selon les enseignements du Bouddha, le monde est impermanent. Rien ne dure éternellement. Nos joies et nos peines, notre vie, le jour, la nuit. Tout, absolument tout, même si ce n'est pas apparent tout de suite, à un début et une fin. Regardez votre corps. À chaque seconde nous changeons sans peut-être même nous en apercevoir. Mais sur une période de trente ans, cela est plus apparent. Par contre, notre conscience, bien malgré nous souvent, refuse de voir les choses de cette manière. Ainsi, s'attacher aux phénomènes et aux objets est une cause de souffrances puisque nous croyons (ou plutôt refusons de voir) qu'ils vont se détruire d'où l'origine de notre souffrance. Cette notion est intimement liée avec la vacuité.

→ *La vacuité (conception bouddhique du monde)*

Les bouddhistes considèrent leur vision du monde comme étant illusoire. Les objets et phénomènes ne peuvent exister par eux-mêmes, ils sont liés par une chaîne de causes à effets. Ceux qui parviennent à voir la vraie nature des phénomènes (donc qui réalise la vacuité, nommée sunyata en sanskrit) sont appelés des Aryas et ils ont une importance particulière dans le petit véhicule. Percevoir le monde de cette manière est partie intégrante de l'obtention du nirvana. Voici une citation de Sogyal Rinpoché, un érudit tibétain, qui explique la vacuité.

"Imaginez une vague à la surface de la mer. Vue sous un certain angle, elle semble avoir une existence distincte, un début et une fin, une naissance et une mort. Perçue sous un autre angle, la vague n'existe pas réellement en elle-même, elle est seulement le comportement de l'eau, "vide" d'une identité séparée mais "pleine" d'eau. Si vous réfléchissez sérieusement à la vague, vous en venez à réaliser que c'est un phénomène rendu temporairement possible par le vent et l'eau, qui dépend d'un ensemble de circonstances en constante fluctuation. Vous vous apercevez également que chaque vague est reliée à toutes les autres.

Si vous y regardez de près, rien ne possède d'existence intrinsèque. C'est cette absence d'existence indépendante que nous appelons "vacuité".

- Sogyal Rinpoché

Un autre texte qui explique la vacuité est le sùtra du coeur. Évidemment, cette vision du monde n'est pas innée et sa réalisation concrète et directe prend des années de pratiques, voir plusieurs vies. Les bouddhistes essaient de percevoir cette vision par la logique et ensuite tentent de la réaliser durant la méditation. La vacuité est l'essence même de tout phénomène. Vue cette manière de voir les objets, presque toute métaphysique est exclue du bouddhisme. En pratiquant dans le but de réaliser la vacuité, il faut faire attention à ne pas tomber dans l'éternalisme (rien n'existe alors je peux tout faire). Une compréhension de l'impermanence permet de ne pas tomber dans l'éternalisme. Aussi, Il faut éviter le nihilisme et ne rien faire du tout (si rien n'existe alors pourquoi chercher). En soit, les objets qui se manifestent devant nous existent mais seulement dans notre mental, par le biais de nos sens. Ultimement, ils n'ont pas d'existence mais dans la réalité courante (celle de notre mental), ils existent. Nous ne sommes pas encore des bouddhas et devons être soumis à notre mental. Ainsi la vacuité ne "pleut" pas tout de suite après 20 minutes de méditations.

Les phénomènes n'existent pas par eux-mêmes, de par leur propre volonté. Ils sont la manifestation temporaire de plusieurs éléments. Il en est de même avec le "moi". Sur quelles parties de mon corps repose mon "moi"? Ma tête, mes pieds, mes jambes, mes organes? Partout l'où l'on cherche dans son propre corps on ne trouve pas le "moi". Le "moi" est le nom que l'on donne à l'ensemble des parties (un bouddhiste dirait les agrégats) qui nous compose mais le "moi" ne se trouve dans aucune de ses parties. Un autre exemple pour expliquer. On peut comparer notre vision des choses à un miroir. Le reflet que l'on voit dans le miroir n'est pas nous, seulement la manifestation permettant à ce reflet d'être perçu dans le miroir. Il en est de même avec tous les phénomènes que l'on perçoit. Si l'on se ferme les yeux, les objets disparaissent. Si ces objets possédaient une existence inhérente, il ne disparaîtrait pas. Nos 5 sens et notre mental nous permettent de créer les objets que l'on perçoit. Nul part ces objets existent réellement si ce n'est que dans notre esprit.

Les principales valeurs bouddhiques

Le bouddhisme est souvent perçu comme une religion de tolérance, pacifique. Puisque la base du bouddhisme est d'éliminer la souffrance, il est rare de voir un bouddhiste causer de la souffrance à un autre être. La première des Quatre Nobles Vérités du Bouddha explique que la souffrance est universelle, que tous les êtres y feront face un jour ou l'autre. Chaque bouddhiste essaie de s'en dégager alors pourquoi en remettre? De plus, les sentiments de vengeance sont imprégnés d'attachement à l'ego, au "moi", un sentiment que les bouddhistes essaient d'éliminer (voir Quatre Nobles Vérités et vacuité). Un bouddhiste qui s'efforce de considérer la vacuité sait que violence et haine sont inutiles. La compassion et la non-violence

sont des valeurs très importantes pour les bouddhistes. Ces sont les antidotes directe à la haine et la colère. Les pratiquants Mahayanistes veulent obtenir l'état de bodhisattva, ce qui ne peut se faire sans développer la compassion et l'amour de tous les êtres, sans exception.

L'évolution du bouddhisme

Les grandes divisions du bouddhisme:

- Le Théravada (Hinayana ou petit véhicule)
- Le Mahayana (grand véhicule)
- Un petit mot sur le Zen

Les grandes divisions du bouddhisme

Le bouddhisme s'est propagé pendant de longues années. L'enseignement du Bouddha est resté sensiblement le même malgré le fait que le bouddhisme se divisait en plusieurs écoles. Mais, il y eut tout de même un schisme un jour. Les deux grands mouvements ainsi formés sont le petit véhicule (Théravada ou Hinayana) et le grand véhicule (Mahayana). Les principales divisions ne sont pas d'ordre doctrinal mais surtout sur des conceptions de principes. Ces mouvements sont tous directement attribuable au Bouddha qui, comprenant que différentes personnes ont besoin de différentes manières d'apprendre, a enseigné selon les capacités de chacun. Cette déclaration ne se veut aucunement péjorative en disant que dans certains pays, une forme moins élaborée s'y est propagée puisque ces gens n'en ont pas la capacité. Par exemple, si le Sri Lanka pratique le bouddhisme Théravada au lieu du bouddhisme tantrique, c'est simplement parce que le bouddhisme tantrique ne s'y est pas propagé. Du mouvement Mahayana, deux autres courants se sont développés: le bouddhisme Zen, consacré presque uniquement à la méditation (Zazen), et une forme plus ésotérique, né en Inde au VIIe siècle et qui s'est ensuite implanté principalement au Tibet et en Mongolie mais aussi au Népal et au Bouthan, soit le bouddhisme Vajrayana ou Tantrayana. La section sur le bouddhisme tibétain y est entièrement consacrée. Voici sommairement quelques particularités des deux véhicules du bouddhisme. Lorsque je parle des endroits où se trouve une forme particulière du bouddhisme, je ne parle pas de sa présence en occident. La raison est qu'en occident, toutes les traditions sont présentes sans véritable préférence d'une tradition pour un pays. Par contre, en Asie, certaines formes de bouddhisme se sont développées en certains pays seulement. Je dois souligner pourtant la nette préférence des occidentaux pour le bouddhisme tantrique.

Petit véhicule (Téravada ou Hinayana):

Il est le mouvement orthodoxe, celui des anciens.

Pour obtenir l'illumination, on chemine seul, sans aide.

Seuls les moines peuvent obtenir de hautes réalisations et atteindre le nirvana.

La principale langue utilisée pour les textes est le Pali (ancienne langue indienne).

Les Aryas représente l'idéal spirituel.

On dit de lui qu'il est le véhicule du Sud

Principaux pays concernés:

- Thaïlande

- Cambodge
 - Birmanie
 - Sri Lanka
- Certaines parties du Viêtnam

Grand véhicule (Mahayana):

Il est le mouvement réformé.

On peut recevoir de l'aide pour obtenir l'illumination. Cette aide est même souhaitable et désirée.

Tous peuvent recevoir l'illumination. Nous avons tous la graine de la bouddhité en nous.

La langue la plus souvent utilisée est le Sanskrit (ancienne langue indienne).

Le bodhisattva représente l'idéal spirituel.

On dit de lui qu'il est le véhicule du Nord

Principaux pays concernés:

- Chine
- Corée
- Japon
- Tibet
- Certaines parties du Viêtnam

Un petit mot sur le zen

Le zen est la forme de bouddhisme propagée dans le Sud-Est asiatique par Bodhidharma, un moine indien du VI^e siècle. Elle s'inspire des idéaux du grand véhicule. Son nom en chinois est le Chan. Cette forme de bouddhisme vise l'obtention de l'illumination par la méditation presque uniquement. On se sert principalement de deux techniques pour y parvenir soit le zazen, une technique de méditation rigide inspirée par celle du Bouddha, et des koans, énigmes paradoxales qui peuvent permettre une illumination soudaine et spontanée. Les koans sont en général issus du dialogue entre un maître et son élève. Les koans, par leur réponses parfois plutôt déconcertantes ouvre l'esprit du pratiquant. Par exemple, deux réponses célèbres à la question "Qu'est ce que la nature de Bouddha?" ont été "un grain de sésame" et "un bâton à merde"... Les koans, par leur réponse parfois plutôt déconcertantes ouvre l'esprit du pratiquant.

Les principaux pays concernés par la propagation du bouddhisme zen sont le Japon et la Chine mais il est néanmoins pratiqué à moins grande envergure au Viêtnam et en Corée.

Les écritures bouddhiques:

- Le Dharma
- Les Sûtras
 - Sûtra du coeur
- Les mantras
- Les tantras

Les écritures

Le bouddhisme est très riche en textes. Il y en a des centaines. On les divise habituellements en trois sections ou corbeilles (tripitaka) soit: le Vinaya (code de discipline et conduite morale, s'applique surtout pour les moines et nonnes), le Dharma (la doctrine et la métaphysique bouddhique) et les Sûtras (les sermons donnés par le Bouddha). Il n'y a pas de textes spécifiques pour toutes les écoles bouddhiques même si celle-ci partagent des textes essentiels tel le sùtra expliquant les 4 Nobles vérités ou le sùtra du coeur pour le bouddhisme Mahayana.

Le Dharma

C'est le nom que les bouddhistes donnent à l'enseignement du Bouddha. Lorsque l'on parle du Dharma, on fait pratiquement toujours référence aux textes (les sùtras et leurs commentaires) puisque c'est principalement à cet endroit que sont exposés les enseignements du Bouddha. Le Dharma fait partie du triple joyau, avec l'aide des bouddhas et de la Sanga (la communauté des moines), en lequel tous les bouddhistes prennent refuge.

Les Sûtras

Les sùtras sont une collection des tous les discours et sermons faits par le Bouddha. Dans ce recueil, on retrouve la conduite morale (vinaya), les diverses techniques de méditation, la philosophie du bouddhisme. C'est dans la vinaya qu'est décrite la conduite morale des moines et des laïcs. Un exemple du sùtra est le sùtra du coeur (Prajnaparamita Hrydaya Sùtra en sanskrit).

➔ *Sùtra du Coeur*

(Prajnaparamita Hrydaya Sutra)

Le sùtra du coeur est un des textes les plus importants du bouddhisme mahayana. Il explique la vacuité. Ce texte se trouve en plusieurs versions dont une version composée de 100 000 vers et une version plus courte, qui est traduite ici.

Le Bodhisattva Avalokitesvara méditant sur la profonde Doctrine de Prajnaparamita découvrit que les cinq agrégats sont de la nature du Vide, et fut immédiatement libéré de toutes souffrances.

Ô Sariputra! Les Formes sont le Vide et le Vide est les Formes ; ni les Formes ni le Vide ne peuvent être séparés, ni les Formes être autres que le Vide. De même la perception, le sentiment, les tendances et la conscience sont le Vide.

Ainsi Sariputra, toutes choses sont le Vide sans caractéristiques, non-né, non-entravé, non-souillé, impolluable, sans substructure, Vide. Ceci étant, le Vide n'a pas de forme, pas de perception, pas de sentiment, pas de tendances, pas de conscience; pas d'yeux, pas d'oreilles, pas de nez, pas de langue, pas de corps, pas d'esprit; pas de forme, pas de son, pas d'odeur, pas de goût, pas de toucher, pas de qualité. Là où il n'y a pas d'yeux il n'y a pas de désir, et ainsi jusqu'à il n'y a pas de conscience de désir. Il n'y a pas d'Ignorance, il n'y a pas de victoire

remportée sur l'ignorance, et ainsi jusqu'à il n'y a pas de décrépitude et de mort, il n'y a pas de victoire à remporter sur la décrépitude et la mort. Dans le même sens, il n'y a pas de douleur, il n'y a pas de mal, il n'y a rien à retirer, il n'y a pas de Voie, il n'y a pas de Sagesse, rien à atteindre ou ne pas atteindre.

Tout étant ainsi, même pour les Bodhisattvas il n'y a rien qui soit à atteindre. En se reposant sur la Prajnaparamita, en y demeurant, il n'y a pas d'obscurité mentale et par cela même aucune crainte, et allant bien au-delà des doctrines on arrive avec succès au Nirvana.

Aussi tous les Bouddhas qui demeurent dans les Trois Temps ont atteint l'état de Bouddha le plus élevé, le plus pur, le plus parfait en s'appuyant sur la Prajnaparamita.

Ceci étant, le Mantra de la Prajnaparamita, le mantra de la Grande Logique, le plus haut mantra, le mantra qui rend égal à Cela qui ne peut être égalé, le mantra qui calme toute douleur et ne contenant aucun mensonge est connu pour être véridique, le Mantra de la Prajnaparamita est maintenant prononcé:

Gate, Gate, Para-Gate, Para-Sam-Gate, Bodhi Sava

Les mantras

Ce sont des phrases que l'on récite mainte et maintes fois. Elles sont souvent tirées des textes sacrés. En ayant une concentration juste, celui qui récite un mantra peut accumuler de vertueux mérites. Les Tibétains en utilisent un en particulier, suivre ce lien pour en connaître davantage.

Les tantras

Ce sont des textes exclusifs au Vajrayana, la forme de bouddhisme largement diffusée au Tibet. Ces textes expliquent comment procéder à certaines pratiques, comment visualiser des mandalas et décrivent des méthodes de méditations poussées. Pour pouvoir en faire l'étude, une initiation (le terme transmission du pouvoir est plus près de la signification tibétaine) est requise. Le but des Tantras bouddhiques est d'obtenir l'illumination complète (le nirvana) au courant de cette vie-ci ou du moins, une meilleure renaissance afin pouvoir continuer de se développer spirituellement afin d'aider tous les êtres vivants, suivant l'idéal du bodhisattva. Ces pratiques sont très ritualisées et riches en symboles. Ainsi, ils sont source de mythes et de fausses croyances. Les initiations requises créent un engouement et rajoutte au mystère pour une personne peu familière avec le bouddhisme tantrique. Un pratiquant tantrique peut se servir de la visualisation d'une déité méditationnelle, d'un mandala et peut aussi utiliser un dorjé accompagné d'une Dril-bu (clochette). La pratique des tantras ne peut pas se faire sans maître spirituel. Le lien entre l'élève et son maître n'a d'égale que celle d'une mère pour son nouveau-né.

Mandala exclusivement fait de grain de sable coloré afin de démontrer (entre autres) l'impermanence de toute chose. C'est aussi une représentation symbolique du monde et de l'univers. Cliquez sur l'image pour voir la mandala de Kalachakra, une initiation tantrique souvent donnée en public entre autre par le Dalaï-Lama. La création d'un tel mandala peut prendre plusieurs jours. Rien n'est fixé sur le sol, seul le poids des grains de sable maintient l'oeuvre en place. Un simple coup de vent peut tout balayer. Ce lien vous amène vers une très bonne page en anglais qui explique ce que sont les mandalas.

Un dorjé (aussi nommé vajra, diamant) et une dril-bu (clochette). Le dorjé représente la sagesse tandis que la clochette symbolise les méthodes (sous-entendu l'amour et la compassion). La clochette est surmontée d'un demi dorjé signifiant que la sagesse et les méthodes sont indissociables. Durant certaines pratiques, des mudras (mouvements et postures des mains) seront exécutés, permettant une plus grande concentration tout en approfondissant la pratique.

Le bouddhisme tibétain

- Description du Vajrayana
- Les textes du bouddhisme tibétain
- Le mantra Om Mani Pémé Hung
- Les tulkous
- L'histoire du bouddhisme du bouddhisme au Tibet

Description du Vajrayana

Il y a un autre mouvement qui s'est développé dans le bouddhisme, le véhicule du diamant (le Vajrayana, tiré du mot "vajra", diamant et "yana", véhicule). On le nomme plus souvent bouddhisme tantrique (à cause de l'utilisation des tantras) ou bouddhisme tibétain puisque cette forme de bouddhisme est pratiquée presque exclusivement dans cette région du monde. Ce mouvement est né en Inde mais il ne s'y trouve presque plus aujourd'hui. On impute cette disparition à l'arrivée de l'islam et à la renaissance de l'hindouïsme. On le retrouve aujourd'hui principalement au Tibet, au Népal, en Mongolie et dans la région himalayenne. L'arrivée de milliers de réfugiés Tibétains en Inde a redonné un certain essor à cette forme de bouddhisme. Le bouddhisme tantrique est issu du bouddhisme Mahayana puisqu'il vise à développer la compassion pour tous les êtres (l'idéal du Bodhisattva). Le but du Vajrayana est d'obtenir l'éveil le plus rapidement possible, en une seule vie idéalement afin pour pouvoir aider tous les êtres doués de sensation (donc ayant la possibilité de souffrir). Pour y parvenir, on se sert de pratiques Mahayanistes mais on en rajoute d'autres (les tantras), telle la visualisation de déités lors de la méditation et des séries de pratiques ésotériques (soit requérant un lien de maître à élève) expliquées dans les tantras. Par ésotérique, je ne veux pas dire "mauvais, magique, utilisant des forces occultes" mais plutôt "connue par un petit nombre (donc nécessitant une relation maître/disciple) et requérant une initiation". Le Vajrayana vise à améliorer le corps (certaines pratiques de méditation et certaine forme de yoga), la parole (par la récitation de mantras) et l'esprit (par la méditation et la visualisation de déités ou de mandala), toujours dans le but d'obtenir le nirvana rapidement. Le Vajrayana est l'union de la sagesse qui comprend la vacuité et des moyens habiles (l'amour et la compassion).

Les textes du bouddhisme tibétain

Le Tibet ne possédait pas de moyen de communication écrite lors de l'arrivée du bouddhisme. Un roi, Songtsen Gampo, décida (au VII^e siècle) qu'il fallait composer un alphabet tibétain pour préserver les enseignements bouddhiques en langage tibétain. Pour y parvenir, les Tibétains se sont fortement inspirés (pour ne pas dire littéralement copier la structure) du sanscrit, une langue indienne, principalement utilisée par le mouvement bouddhiste Mahayana. L'écriture tibétaine y ressemble beaucoup. Un des avantages de cette similitude est la justesse de la traduction. Des experts affirment que, s'ils veulent trouver des anciens textes

indiens disparus (des textes bouddhistes, il en va de soi), ils vont tout de suite chercher des traductions tibétaines. On les préfère aux copies chinoises, imprécises par moments. Les écritures tibétaines sont classées en deux catégories de textes: le Kangyur, "parole du Bouddha en traduction", des textes qui sont attribuables directement au Bouddha et à des êtres éveillés, et le Tangyur, "traités en traduction". Aussi, il ne faut pas oublier de rajouter des textes plus particuliers à chaque école tibétaine.

Le Kangyur compte près de cent volumes et se subdivise en deux branches: sùtras et tantras. Ce qui est particulier aux sùtras tibétains, c'est qu'ils ne sont pas exclusivement Mahayaniste. On y retrouve la presque totalité des textes Hinayânistes. En ce qui concerne le Tangyur, qui compte près de deux cent vingt-cinq documents, il est constitué de principalement commentaires sur les sùtras et les tantras, mais on y découvre aussi des poèmes et des hymnes sacrés écrits par des sages indiens.

Il y a un texte très particulier du bouddhisme tibétain. C'est le livre des morts tibétain, le bardo-thodöl. Il n'y a pas de liens à faire avec le livre des morts égyptiens. Dans ce livre, on y explique les différentes étapes de la mort (les différents niveaux de consciences) et ce qui se passe dans le bardo, la période entre deux vies. La lecture de ce volume au moment de la mort permet de mieux comprendre ce qui se produit et notre esprit est ainsi apaisé. L'état d'esprit lors de la mort est très important. Si nous sommes dans une bonne disposition d'esprit, notre prochaine renaissance risque de s'avérer plus favorable.

Le Mantra "Om Mani Pémé Hung"

Une autre particularité chère aux bouddhistes tibétains est le mantra Om Mani Pémé Hung (ce que vous entendez si votre ordinateur possède une carte de son. Cliquez sur Esc pour arrêter le déroulement). Ce mantra est d'origine indienne où il est écrit et prononcé "Om Mani Padme Hum". En venant au Tibet, sa prononciation s'est modifiée quelque peu pour s'adapter à la langue et la prononciation tibétaine. Ce mantra est celui de Chenrézi (Avalokiteshvara en sanskrit) qui est le bodhisattva de la compassion infini. Le Dalaï-Lama est considéré comme manifestation sous forme humaine de Chenrézi. Ce mantra est le premier à arriver au Tibet et est le plus récité, même aujourd'hui. Il est sur les lèvres de tous les Tibétains. C'est une des premières phrases qu'ils apprennent à l'enfance. Sur les lieux de pèlerinages, des milliers de gens le récitent inlassablement. Il est écrit n'importe où: sur des pierres à l'entrée d'un village, sur des banderolles de prières, sur les cornes d'un yak (bovin vivant dans l'Himalaya), sur des moulins à prières (cylindre de grosseur variable dans lequel un mantra est écrit sur du papier enroulé, on le fait tourner dans les sens des aiguilles d'une montre. Avec une dispositions d'esprit favorable, on peut accumuler tout le mérite des mantras écrit dans le moulin, voir l'image rotative plus bas). Bref, ce mantra est partout!

➔ Explication du mantra Om Mani Padmé Hûm par S.S. le Dalaï-Lama

« C'est fort bien de réciter le mantra OM MANI PÉMÉ HUNG mais tandis qu'on le récite, encore faut-il penser à sa signification, car la portée de ces paroles est vaste et profonde. La première, OM, est composée de trois lettres - A, U et M. Elles symbolisent le corps, la parole et l'esprit du pratiquant; mais dans le même temps, elles symbolisent le corps, la parole et l'esprit purs et glorieux d'un Bouddha.

Le corps, la parole et l'esprit impurs peuvent-ils être transformés en un corps, une parole et un esprit purs, ou sont-ils entièrement séparés? Tous les Bouddhas sont au départ des êtres comme nous qui, en suivant la voie, sont devenus des Éveillés. Le bouddhisme ne prétend pas qu'il y ait quelqu'un qui, dès l'origine, soit sans défaut et possède toutes les bonnes qualités. Le développement d'un corps, d'une parole et d'un esprit purs vient graduellement de l'abandon des états impurs, qui sont ainsi transmués en états purs.

Comment cela se fait-il? La voie est indiquée par les quatre syllabes suivantes. MANI, signifiant joyau, symbolise les moyens de la méthode - l'intention altruiste d'être illuminé, la compassion et l'amour. Tout comme le joyau est capable d'éloigner la pauvreté, de même l'esprit altruiste d'éveil est capable d'écarter l'indigence, ou les difficultés, de l'existence cyclique et de la paix solitaire. Pareillement, tout comme le Joyau exauce les désirs des êtres sensibles, l'intention altruiste de devenir illuminé accomplit les souhaits des êtres sensibles.

Les deux syllabes, PÉMÉ, signifiant lotus, symbolisent la sagesse. Tout comme un lotus sort du limon sans être souillé par la boue, de même la sagesse peut vous placer dans une situation de non-contradiction, alors qu'il y aurait contradiction sans posséder la sagesse. Il y a la sagesse qui réalise l'impermanence; la sagesse qui réalise que les personnes sont vides d'existence substantielle ou d'existence se suffisant à elle-même; celle qui réalise le vide de la dualité, c'est-à-dire de la différence d'entité entre sujet et objet; et la sagesse qui réalise la vacuité de l'existence inhérente. Bien qu'il y ait différentes sortes de sagesse, la principale d'entre elles est celle qui réalise la vacuité.

La pureté doit être acquise par l'unité indivisible de la méthode et de la sagesse, symbolisée par la syllabe finale HUNG qui traduit l'indivisibilité. Selon le système des sùtras cette indivisibilité de la méthode et de la sagesse se réfère à la sagesse affectée par la méthode, et à la méthode affectée par la sagesse. Dans le véhicule mantrique, ou tantrique, la référence porte sur la propre conscience dans laquelle la forme globale, à la fois de la sagesse et de la méthode, constitue une identité sans différenciation. En termes de syllabes-germes des cinq Bouddhas conquérants, HUNG est la syllabe germe d'Akshobya - l'Immuable, le non-fluctuant, qui ne peut être en rien perturbée.

Ainsi, les six syllabes OM MANI PÉMÉ HUNG signifient qu'en fonction de la pratique d'une voie, qui est l'union indivisible d'une méthode et d'une sagesse, vous pouvez transformer votre corps, votre parole et votre esprit impurs en corps, parole et esprit purs et glorieux d'un Bouddha. Il est dit qu'il ne faut pas chercher la bouddhité hors de soi; les matériaux pour y parvenir se trouvent à l'intérieur. Maitreya l'a dit dans son « Sublime continuum du Grand Véhicule » (Uttaratantra), tous les êtres ont naturellement la nature de Bouddha dans leur propre continuum. Nous avons en nous-mêmes le germe de la pureté, l'essence de Celui Qui S'en Est Ainsi Allé (Tathàgatagarbha), qui doit être transformé et pleinement développé en bouddhité. »

Source : Le seigneur du Lotus blanc, le Dalaï-Lama, par Claude B. LEVENSON, Paris, Édition lieu commun, collection le livre de poche, 1987, pp. 239 à 241

Les tulkous

Certaines personnes sont particulièrement vénérées dans le bouddhisme tibétain: les tulkous, les renaissance reconnues de grands lamas (moines tibétains accomplis) décédés. Le phénomène ressemble à ceci. Peu de temps après sa mort (en terme de quelques années, 4-5 maximum), on peut reconnaître la renaissance d'un lama dans un autre corps, celui d'un jeune enfant. On peut comparer le corps comme une enveloppe. Le contenu (la lettre, la conscience du lama) ne change pas mais le contenant (l'enveloppe, le corps du lama) change. Le lama va continuer sa vie en tant que nouveau-né mais son apprentissage se ferait plus rapidement, ce qu'il apprend est une révision de ce qu'il a appris au courant de ses vies précédentes. La recherche des tulkous n'est pas une mince affaire. Il ne faut surtout pas se tromper, surtout lorsque l'on cherche des figures de premier plan, tel le Dalaï-Lama.

Plusieurs signes peuvent aider à reconnaître et retrouver un tulkou. Par exemple on peut observer des phénomènes naturels anormaux (grave sécheresse prolongée, un troupeau au complet est malade, des manifestations astrologiques particulières), avoir des rêves et des songes particuliers, etc. Un lac au Tibet est en particulier est favorable aux visions, le lac Yamdrok Yutso. Alors qu'ils sont en méditation devant le lac, certaines personnes peuvent y voir apparaître certains signes qui seront d'une grande utilité pour la recherche d'un possible tulkou. La dépouille mortelle peut aussi donner des signes. Par exemple, la dépouille du XIII^e Dalaï-Lama avait soudainement tourné sa tête vers l'est et c'est dans cette région que l'on a trouvé le présent Dalaï-Lama. Quelques fois, le disparu donne des indices de son vivant. Ces indices ne sont pas compris sur le coup mais seulement après la mort de la personne. Le XIII^e Dalaï-Lama avait "oublié" une paire de bottes près du village où l'on a retrouvé son successeur. D'autres futurs tulkous (comme la S.S. le Karmapa) aident en laissant une lettre que l'on trouve seulement après leurs morts. Ces lettres donnent des indices parfois très précis tels le nom du village ou le nom des parents où il prendra naissance.

En bas âge, les candidats peuvent avoir des réminiscences de leurs vies antérieures. Ils peuvent reconnaître leurs anciens maîtres. Pour s'assurer que l'enfant que l'on a trouvé est bien le tulkou que l'on recherche, on lui fait subir des tests extrêmement rigoureux. Par exemple, on peut lui demande de choisir parmi une multitude d'objets semblables ceux qui lui appartenaient dans sa vie précédente. Si le jeune se trompe, juste une seule fois, les tests sont concluants: ce n'est pas le tulkou recherché. On consulte aussi les oracles. Grâce aux tulkous, les Tibétains gardent au près d'eux leurs maîtres spirituels et plusieurs problèmes de successions sont réglés. Les jeunes tulkous sont formé dès leur enfance à une tâche spécifique et ils y excellent la majorité du temps.

L'historique du bouddhisme au Tibet

Le bouddhisme tantrique s'implantera au Tibet au cours du VII^e siècle durant la période des rois religieux. Un des principaux maîtres d'oeuvre de la propagation de cette religion est le sage indien, Padmasambhava (photo en bas du texte) que l'on désigne aussi par Guru Rimpoche (le très précieux maître). Dès son arrivée, la nouvelle religion s'est développée très rapidement. La religion antérieure au bouddhisme, le Bön, une religion chamanique, rivalisera avec cette dernière. Il en résultera des échanges entre les deux religions, chacune adoptant des caractéristiques de l'autre. Le bouddhisme réussira à se propager mais il déclinera ensuite vivement suite à une forte persécution du roi Lang Dharma, très favorable à la religion Bön. Sa chute est telle qu'il ne restera plus suffisamment de moines pour en former d'autres. Le bouddhisme réussit tout de même à survivre grâce à un moine venu de Chine. Une nouvelle

propagation allait commencer un peu plus tard sous l'influence du grand maître Atisa. Il donna de nombreux enseignements et composa un ouvrage phare pour le bouddhisme tibétain. Se basant sur ce livre et l'enseignement d'Atisa, des nouvelles lignées de transmission allaient émerger soit les Sakyas, les Kagyus, les Kadams (je n'en parle pas sur ce site, sachez qu'ils ont ensuite été réformés et "transformés" dans l'école Gelugs). Le nom Nyingma étant le nom donné à la lignée apportée par Padmasambhava.

Les écoles tibétaines

- Les différentes écoles tibétaines:
 - o Nyingma
 - o Kagyu
 - o Sakya
 - o Gelug
- Les débats

Les différentes écoles tibétaines

Le bouddhisme tibétain est principalement composé de quatre écoles, quoiqu'il y en ait d'autres, par exemple l'école Kadampa ou l'école Rimé (non sectaire). Je vais traiter seulement des quatre traditions tibétaines les plus importantes soit Nyingma, Sakya, Kagyu, Gelug. Par conséquent, je ne parlerai pas de la religion Bön, la religion chamanique qui se pratiquait au Tibet avant l'arrivée du bouddhisme. Les différences entre les 4 écoles principales sont surtout des disparités minimes dans la doctrine, la manière d'enseigner celle-ci et la manière de vivre des moines.

➔ *Nyingma*

Cette école est la plus vieille des écoles tibétaines. Elle provient de la première introduction du bouddhisme tantrique au Tibet faite par Padmasambhava ([cliquez ici pour le voir](#)). Ce maître indien est venu à la demande du roi Trisong Detsen au VIII^e siècle. Il a subjugué et transformés les forces négatives afin qu'elles puissent être compatibles avec la propagation du bouddhisme. Il fit ensuite construire le premier monastère du Tibet, celui de Samye, qui devient un important centre pour la traduction de textes indiens en textes tibétains. Les pratiques tantriques étaient alors à ce moment fortement ésotérique et pratiquées dans le secret. Prenez le mot "ésotérique" dans le sens de "connue par peu de gens" et de "nécessitant une initiation" et non pas le sens de occulte ou de magie. Considérant que ses disciples n'étaient pas encore aptes ni prêts à recevoir la totalité de l'enseignement, Padmasambhava avait alors caché des centaines de terma, des enseignements qu'il a codés sous la forme d'écritures, d'images, etc. Il a donné les instructions afin de pouvoir les décoder en temps et lieu pour le bénéfice des générations futures. Sur l'image qui suit, vous pouvez voir une roche, sur laquelle est inscrit le mantra Om mani padme hum dans lequel se cache un terma légué par Padmasambhava.

Une autre particularité de l'école Nyingma est le mode de transmission Dzogchen.

Il se passa bien du temps avant que la hiérarchie de cette école s'établisse définitivement. Il y eut une période de fébrilité au 17^e siècle alors que six grandes universités monastiques allaient être construites, la plus importante de celles-ci étant le monastère de Palyul construit

par Rigzin Kunsang Sherab en 1665. Le chef spirituel de cette lignée est Sa Sainteté Penor Rimpoche.

➔ *Kagyü*

Cette école est composée de deux lignées de transmission, soit celle des deux élèves de Naropa, Marpa Chökyi Lodoe (plus connue en tant que Marpa le traducteur) et Khyungpo Nyaljo. Le maître de Naropa fut Siddha Tilopa qui lui a reçu l'enseignement directement du bouddha Vajradhara. Commençons par la lignée de Marpa. Il a reçu son éducation tantrique directement de Naropa. Le principal élève de Marpa est le yogi le plus célèbre de tout le Tibet, Milarepa (voir l'image plus bas). Il est bon de noter que Milarepa n'était pas un moine mais un musicien et un poète. Il a légué de multiples poèmes décrivant ses réalisations spirituelles et expliquant comment faire de même. Un des disciples de Milarepa, Dagpo Lharje Gampopa (souvent nommé simplement Gampopa) synthétisa l'enseignement de son maître et cela donna naissance à la lignée Dakpo Kagyu. Cette lignée s'est elle-même subdivisée en quatre autres écoles dont une des ses écoles fonda les monastères de Gunthang et de Barom.

Ces lignées se sont encore une fois subdivisées en plusieurs autres lignées. Parmi celle-ci, notons celle de Karma Kagyu, connu pour son dirigeant qui est le chef des Kagyus, Sa Sainteté le Karmapa (qui s'est enfui du Tibet en janvier 2000, la nouvelle avait été soulignée dans les informations journalistiques).

Quant à Khyungpo Nyaljo, le deuxième élève de Naropa, il a reçu une formation de traducteurs et il voyagea ensuite en Inde et au Népal en quête d'instructions religieuses. Il a eu plus d'une centaine de maîtres, ses principaux furent Naropa et Maitripa. Il a donné naissance à la deuxième lignée d'origine des Kagyus, celle de Shangpa Kagyu. Il a fait construire le monastère de Shang-Shong. Le représentant le plus connu de cette lignée en occident est le regretté Kalu Rinpoche (1905-1989), un des principaux propagateurs du bouddhisme tibétain en Occident. Malgré de multiples lignées, il subsiste toutefois un enseignement commun, le Mahamudra.

➔ *Sakya*

L'école Sakya est profondément attachée à la famille Khon. Encore aujourd'hui, cette lignée familiale n'est pas éteinte. Khon Lui Wangpo Sungwa était un fidèle de Padmasambhava. Près de 13 générations plus tard, un de ses descendants, Khon Könchok Gyelpo, fit construire un monastère qu'il nomma Sakya, donnant ainsi le nom à cette tradition. Voici une photo de ce monastère. Cliquez dessus pour un agrandissement.

Son fils, Sachen Kunga Nyingpo était un grand érudit. Il eut comme principal maître son propre père. Sachen Kunga Nyingpo eut quatre fils dont Sonam Tsemo qui à l'âge de six ans était déjà érudit et avait de fréquentes visions de déités méditationnelles. Un autre des fils de Sachen Kunga Nyingpo, Jetsun Dakpa Gyaltsen, devint lui aussi particulièrement instruit dès un jeune âge. Son principal élève fut son neveu, le très célèbre Sakya Pandita. Ce dernier eut l'occasion d'étudier de nombreux sujets, religieux ou non, comme la philosophie, les tantras, la poésie, l'art, etc. Il a écrit des ouvrages qui sont encore fameux de nos jours.

En 1244, le petit fils de Gengis Khan, fut fortement impressionné par la sagesse de Sakya Pandita et ce dernier fut invité en Mongolie. Suite à ce pèlerinage, le bouddhisme est devenu la

religion de cet état. Les Sakyas ont gouverné le Tibet pendant un peu plus d'un siècle. La lignée s'est ainsi continuée mais elle s'est divisée en deux lignées qui je n'expliquerai pas ici.

Le principal enseignement des Sakyas se nomme le Lamdrey. L'élément central de cet enseignement est l'inséparabilité du nirvana et du samsara. Ainsi, un individu ne peut obtenir le nirvana en éliminant le samsara puisque l'esprit est la cause des deux. Si un esprit est obscurci, il est pris dans le samsara, mais si il est libre de toute obstruction, il peut atteindre le nirvana. Pour y parvenir, les Sakyas insistent sur la méditation, seul moyen pour découvrir l'inséparabilité entre les deux et ainsi obtenir la paix du nirvana.

Le chef spirituel de l'école Sakya est Sa Sainteté Sakya Trizin.

➔ **Gelug**

À la base de cette école est le très vénérable lama Tsong Kapa (1357-1419). Il a étudié avec des maîtres de chacune des traditions du Tibet qui existait à son époque. Dès un très jeune âge, il était déjà un grand érudit maîtrisant tant les sùtras que les tantras. Il fit plusieurs retraites méditatives où lui apparaissait souvent Manjushri (une déité méditationnelle). On peut voir d'autre représentation de Manjushri dans la galerie d'art, à la salle 2. Voyant que les écoles commençaient à se dégénérer et à se corrompre, il a établi un monastère, celui de Ganden, en 1409 et renforça la discipline monastique. Ce monastère a abrité jusqu'à 6000 moines, une véritable ville! Les autorités chinoises l'ont complètement détruit. Il a été reconstruit en Inde; quelques rénovations timides ont eu lieu sur le site original au Tibet. e plus, Tsong Kapa a écrit énormément. Son texte le plus important, un Lam Rim Chenmo (la grande voie progressive vers l'éveil), se veut comme un ouvrage qui explique de manière gradué le chemin à suivre pour atteindre le nirvana. À la mort de ce grand moine, son enseignement se perpétua. Cette école est devenue la plus importante du Tibet. Tsong Khapa a été le premier érudit tibétain (les autres étant tous indiens) à avoir un impact aussi grand sur le bouddhisme au Tibet, donnant ainsi une certaine touche plus "tibétaine" à son enseignement.

Un des disciples de Tsong Kapa, Gyalwa Gendun Drup, allait devenir le premier Dalaï-Lama, quoique ce titre ne lui fût donné que posthument, le troisième Dalaï-Lama, Sonam Gyatso, étant le premier à recevoir ce titre.

Les débats

Le Bouddha a enseigné qu'il ne faut pas croire aveuglément. Conséquemment, les Tibétains ont développé une technique très efficace pour suivre cet enseignement: les débats. Cette technique est pratiquée dans les monastères. La technique est relativement simple. Un moine est assis sur le sol. Il doit répondre aux questions de celui qui est debout devant lui. Ce dernier s'aide d'une gestuelle spécifique alors qu'il pose ses questions. Par exemple, lorsqu'il pose une question, il rabat un pied sur le sol et tape ses mains ensemble. L'autre moine doit essayer de répondre. Cette manière d'agir reste amicale même si les esprits s'échauffent un peu parfois... Les gestes aident à animer les débats.

Qui est le Dalai-Lama?

Sa Sainteté le Dalai-Lama est une manifestation du bodhisattva Avalokitesvara (Chérenzi en tibétain, voir l'image plus bas), bodhisattva qui incarne la compassion de tous les bouddhas. Il est aussi un tulkou. Le présent Dalai-Lama, le quatorzième, se nomme Tenzin Gyatso mais les Tibétains l'appellent par toutes sortes de noms: Yeshé Norbu (le joyau qui exauce tous les désirs), Kundun (la présence) et bien d'autres encore. Le mot Dalai-Lama est un titre qui signifie "Océan de Sagesse". Il fut donné par l'empereur mongol Altan Khan en 1578 au troisième Dalai-Lama, Sonam Gyatso, ses deux prédécesseurs recevant ce titre à titre posthume. Le Dalai-Lama est issu de l'école des Gelugs, mais il n'est pas le chef de cette école. Il est plutôt la plus haute autorité spirituelle de toutes les écoles tibétaines qui est, dans les faits, le seul mouvement bouddhiste à être ainsi hiérarchisé. Il occupe en même temps une fonction politique soit celle de chef du gouvernement tibétain. Sa résidence, le Potala, était aussi le centre administratif du pays jusqu'en 1959, date à laquelle il a quitté son pays en réaction à la brutale occupation chinoise, qui perdure d'ailleurs en ce moment. Depuis son exil, il vit à Dharamsala, une ville du nord de l'Inde. Le Dalai-Lama est respecté partout dans le monde comme un exemple de paix. Pour son action non-violente face à l'oppression chinoise, le prix Nobel de la paix lui fut remis en 1989.

Tenzin Gyatso, est le 14 ième Dalai-Lama

Qui est le Panchen lama, le plus jeune prisonnier politique au monde?

- Qui est le Panchen Lama ?
- Le rôle du Panchen Lama.
- La recherche du XIe Panchen Lama

Qui est le Panchen Lama?

Le titre de Panchen Lama provient de la combinaison du mot sanskrit "pandita" (érudit) et du mot tibétain "chenpo" (grand), un "Lama" étant un moine érudit. "Lama" et aussi la version tibétaine du mot indien guru. Ce nom est donné à la deuxième autorité spirituelle du bouddhisme tibétain, la première étant le Dalai-Lama (signifiant "l'Océan de sagesse"). Ceux deux personnes sont unis dans une relation surnommé "lune-soleil". Le plus aîné des deux devient le tuteur de l'autre. On considère le Panchen Lama comme étant une manifestation du Bouddha Amithaba. Ce titre à été donné au début du 17e siècle par le cinquième Dalai-Lama à son tuteur, l'abbé du monastère de Tashi Lumpo. Les Tibétains croient que les grands moines peuvent devenir des tulkous; le Panchen Lama en est un.

Gendun Choekyi Nyima, est le XI ième Panchen Lama

Le rôle du Panchen Lama

Le Panchen Lama doit traditionnellement s'occuper de la recherche et de la reconnaissance des tulkous, principalement celle du Dalai-Lama, celui-ci lui rendant la pareille en retrouvant le prochain Panchen Lama. Le rôle du Panchen Lama est typiquement religieux et non politique même si au courant de l'histoire on dénombre de nombreuses divergences (bien malgré eux) et luttes de pouvoir entre lui et le Dalai-Lama. Souvent, des machinations des pays limitrophes

(Chine et Mongolie notamment) sont derrière ces conflits, le but étant de diviser le Tibet pour pouvoir l'affaiblir et mieux s'y infiltrer. Je cite d'un fabuleux livre, "Voyage dans la Tartarie et le Tibet pendant les années 1844, 1845 et 1846", écrit par M. Huc, un prêtre-missionnaire de la congrégation de Saint-Lazarre. Cette homme, ainsi que M. Gabet, un autre missionnaire, on parcouru le Tibet, la Chine et la Tartarie (zone dans la Mongolie actuelle) et nous font part de ce qu'il y ont vu et compris de cette partie du monde à cette époque. Le livre que je détenais datait de 1857 (hum, les vieux livres!). C'était la troisième édition, le deuxième tome. La citation provient des pages 282 et 283. Ce qui se trouve entre [...] est une modification ou un commentaire de ma part.

"Les provinces sont divisées en plusieurs principautés, qui sont gouvernées par des Lama-Houtouktou [lama, moine; houtouktou, voir tulkou). Ces espèces de petits souverains ecclésiastiques reçoivent leur investiture du Talé-Lama [Dalaï-Lama], et reconnaissent son autorité suzeraine. En général, ils ont l'humeur guerroyante, et se livrent souvent, entre voisins, des combats à outrance, et toujours accompagnée de pillage et d'incendie.

Le plus puissant de ces Lamas souverains est le Bandchan-Remboutchi [on parle du Panchen Rimpotché, le Panchen Lama, Rimpochté signifie "très précieux"] ; il réside à Djachi-Loumbo [Tashi-Lumpo], le monastère-résidence du Panchen Lama, capitale du Thibet ultérieur. Cette ville est située au sud de Lha-Ssa [Lhassa, la capitale du Tibet], et n'en est éloignée que de huit journées de marche. La célébrité du Bandchan actuel est prodigieuse; ses partisans prétendent que sa puissance spirituelle est aussi grande que celle du Talé-Lama, et que le sanctuaire de Djachi-Loumbo ne le cède pas en sainteté à celui du Bouddha-La [Potala, résidence du Dalaï-Lama]. On admet pourtant généralement, que la puissance temporelle du Talé-Lama est supérieure à celle du Bandchan-Remboutchi. Une grande rivalité ne peut manquer de se déclarer, tôt ou tard, entre Lha-Ssa et Djachi-Loumbo, et de jeter les Thibétains dans de funestes divisions.[...]

Ceux qui font le pèlerinage de Djachi-Lournho, séculiers ou Lamas, hommes ou femmes, tout le monde se fait enrôler dans la confrérie des Kélans, instituée par le Bandchan-Bemboutchi. Presque tous les Bouddhistes aspirent au bonheur de devenir membres de cette association, qui pourra fort bien un jour faire naître dans la haute Asie quelque grave événement. Tous les esprits, du reste, sont vivement préoccupés, et pressentent pour l'avenir une grande catastrophe. Voici quelles sont les étranges prophéties qui circulent à ce sujet:

Quand le saint de Djachi-Loumbo, quand le Bandchan-Remboutchi sera mort, il ne transmigra plus [renaissance] comme par le passé dans le Thibet ultérieur. Sa nouvelle incarnation ira s'opérer au nord de Lha-Ssa, dans les steppes habitées par les Ourianghaï, dans le pays nommé Thien-Chan-Pé-Lou, entre les Montagnes célestes et les chaînes de l'Altaï. Pendant qu'il demeurera là quelques années inconnu, se préparant par la retraite, la prière et les bonnes œuvres, aux grands événements de l'avenir, la religion de Bouddha ira s'affaiblissant dans tous les cœurs; elle ne vivra plus qu'au sein de la confrérie des Kélans. Dans ces jours malheureux, les Chinois deviendront influents dans le Thibet ; ils se répandront sur les montagnes et dans les vallées, et chercheront à s'emparer de l'empire du Talé-Lama. Mais cela ne durera que peu de temps. Il y aura un soulèvement général; les Thibétains prendront les armes, et massacreront dans une seule journée tous les Chinois

Cette dernière partie, je la trouve très, très intéressante. Surtout à la lumière de la situation actuelle au Tibet et le problème concernant la recherche du XI^{ème} Panchen Lama. Est-ce une légende ou une vérité? Peu importe, tirez s'en vous-même vos propres conclusions...

La recherche du XIe Panchen Lama

Pour comprendre toute la polémique entourant la recherche du XIe Panchen Lama, il est primordial de comprendre ce qu'est un tulkou. En 1989, le dixième Panchen Lama meure. L'enquête pour le retrouver commence. Plusieurs enfants sont candidats et les tests appropriés sont effectués. Le 14 mai 1995, Gendun Choekyi Nyima, né le 24 avril 1989, est désigné comme le Panchen Lama par le Dalaï-Lama. Ces résultats arrivent de Dharamsala (nord de l'Inde) où s'est installé le gouvernement tibétain en exil, le Tibet ayant été envahi par la Chine en 1950. Aussitôt, la situation se corse. La Chine est mécontente. Le Xe Panchen Lama avait été un prisonnier du gouvernement chinois. Ces derniers essayaient d'user de son influence pour soumettre la population tibétaine. Le Panchen Lama mort, la Chine est privée d'un "partenaire" de grande envergure pour soumettre la population tibétaine. Pour ne rien perdre, ils vont tenter de diviser la population tibétaine pour mieux régner. Ils vont déclarer invalide le choix du Dalaï-Lama et vont lancer leur propre enquête afin de retrouver le véritable Panchen Lama. L'enquête se termine le 17 novembre 1995 par une cérémonie inconnue du bouddhisme tibétain. D'une urne en or, on tire une baguette en ivoire. Le nom inscrit sur cette baguette devient le Panchen Lama. Ainsi, Gyaltzen Norbu, dont les parents sont membre du parti communiste, sera nommé héritier du titre de Panchen Lama par le gouvernement chinois en remplacement du garçon choisi par le Dalaï-Lama. Ce dernier est depuis disparu de son village. Personne ne sait où il est rendu. Le garçon choisi par la Chine a été envoyé à Pékin, pour y recevoir sa formation (ne serait-il pas mieux au Tibet, s'il doit en être un chef religieux?). Aucune nouvelle des garçons n'a été donnée et nulle organisation internationale n'a pu les rencontrer. Les deux enfants sont l'otage de la Chine.

Il est à se demander comment un gouvernement ouvertement antireligieux (communiste) peut s'occuper d'affaires religieuses? Le plus jeune prisonnier politique du monde s'appelle Gendun Choekyi Nyima. Il a été enlevé en 1995.

La situation politique au Tibet

- Le Tibet « ancien »
- La situation au début de XXIème siècle.
- L'invasion chinoise.
- Comment aider le Tibet

La situation au Tibet "ancien"

Le Tibet était un pays relativement calme, plutôt refermé vers l'intérieur, isolé au sein de l'Himalaya. Ce n'était pas un Shangri-la comme on en entend souvent parler. Il y avait des atrocités commises comme dans chaque pays. Plusieurs guerres de pouvoir, très sanglantes parfois, sont à dénombrer au cours de l'histoire. Des moines meurtriers, des régents saouls de pouvoir et des conditions de vies atroces, oui, cela existait au Tibet. Mais, le pays était aussi d'une extraordinaire religiosité et comptait de nombreux saints mais aussi sa juste part de truants et de brigands. Je ne veux pas faire de ce texte une déconfiture du Tibet ancien, juste rendre le sujet plus près du réel. Ainsi, le pays était sous la gouverne du Dalaï-Lama, à la fois chef spirituel et temporel. Malgré des accrocs avec des contrées environnantes (surtout la Chine et la Mongolie mais aussi, vers le début du XX ième siècle, avec le Népal et les Indes anglaises), le Tibet assurait une certaine souveraineté territoriale. Durant le moyen âge, le

Tibet payait un tribut à la Chine et l'empereur de ce pays considérait le Dalaï-Lama comme son chef spirituel. L'autonomie entre la Chine et le Tibet était à ce moment difficile à faire même s'il est évident que le Tibet et la Chine étaient deux entités distinctes fonctionnant sous deux régimes différents. Seulement les liens entre eux me semblent difficile à discerner. Le Tibet n'apparaît pas à ce moment comme une province chinoise.

La situation au début de XX^{ème} siècle.

Au début du XX^{ème} siècle, le Tibet servait de zone tampon entre la Russie, l'Inde anglaise, et la Chine. Des délégations chinoises seront même envoyées au Tibet en 1907. Personne au Tibet ne croira en leur pouvoir et elles seront renvoyées. Le Tibet devient ainsi une zone de plus en plus prisée. Même si aucune puissance n'a d'intérêt réel sur cette portion du monde, on se dispute plutôt des zones d'influence. Russie, Angleterre (par l'entremise des Indes) et la Chine convoitent le même terrain. En 1904, les anglais, sous la gouverne du colonel Francis Younghusband se rendront au Tibet pour connaître la situation. On en retient le triste record de la bataille disputée à la plus haute altitude. Lhassa, la capitale tibétaine sera occupée. Le Dalaï-Lama quitte en exil. Des accords de paix seront signés et en 1913 le Tibet sera proclamé par le 13^{ème} Dalaï-Lama comme étant une partie distincte de la Chine, comme un pays. Entre temps, plus aucun chinois ne vit au Tibet. Un certain calme s'installera jusqu'en 1950. Ce ne sera que temporaire.

L'invasion chinoise

Le 7 octobre 1950, les troupes révolutionnaires de Mao Tsé Toung pénètrent sur le Toit du monde et proclament qu'ils vont le " libérer des influences étrangères ". Les premiers temps, ils feront des promesses de construire des routes, des hôpitaux et des infrastructures ce qui sera effectivement réalisé. Mais les promesses sont rapidement mises de côté. Les nouvelles constructions servent plutôt à l'avancement des troupes chinoises. La capitale tibétaine, Lhassa est rapidement sous le joug des forces chinoises. Le gouvernement tibétain est impuissant. On tente de négocier mais rien n'y fait. Les Chinois veulent rester et ne quitteront les lieux pour rien au monde. Des échos faisant mention de tortures et d'exécutions sommaires dans l'Ouest du pays commencent à se faire entendre à Lhassa (situé plus à l'Est). La situation reste tendue et, en 1951, les Tibétains signent contre leur gré et de force un accord, l'accord en 17 points. Le Tibet devient la " région autonome du Tibet". Encore aujourd'hui la validité de cette entente est mise en doute. Des rumeurs encore plus persistantes de mauvais traitements sont devenues monnaie courante. De plus en plus de soldats chinois sont mobilisés dans la capitale, près de 25 000. Le Dalaï-Lama se rend à Pékin en 1954 pour y faire changer les choses. Il y rencontre le président Mao en personne, toujours rien de prometteur n'en ressort.

Depuis l'invasion la situation ne s'est guère améliorée. En 1956, une première révolte éclate. Les cavaliers Kampas, reconnus pour leur bravoure, mènent la vie dure à l'occupant sans toutefois le déloger. Ils ne sont pas de taille face à une armée moderne. Certains sont armés de vieux mousquet... Les représailles de l'autorité chinoise seront terribles. Des milliers de personnes seront chassées de leurs villages et remplacés par des colons chinois. Des exécutions sommaires ont lieu. Les camps de "rééducation par le travail" font leur apparition. Des moines et des nonnes seront chassés de leurs monastères et retournés chez eux. Le pays sombre dans la violence et rien ne semble pouvoir régler la situation.

En 1959, le Dalaï-Lama est invité à Pékin. Les Tibétains refusent de le laisser partir: on craint pour sa vie. Craintes vite justifiées. Le Dalaï-Lama est invité à se rendre sans escorte à

une représentation théâtrale dans l'ambassade chinoise à Lhassa. Le peuple le prie de ne pas s'y rendre. On craint un enlèvement. Le Dalaï-Lama refuse finalement d'y assister. Les Chinois font parvenir des armes lourdes à Lhassa. Un grand malaise s'installe dans la ville. Le peuple se masse autour du Norbulingka, un parc faisant parti du Potala, le palais-résidence d'été du Dalaï-Lama, afin de protéger la vie du Dalaï-Lama. Deux obus seront tirés ce qui prouve irrémédiablement que les Chinois n'hésite pas à user de force. La vie du Dalaï-Lama est mise en danger. Ce personnage étant presque le pilier (n'oublions pas, il est le chef spirituel et temporel) de la culture tibétaine, une seule solution s'offre à lui pour essayer de sauver son pays: l'exil.

Le Dalaï-Lama se déguisa en simple soldat afin de ne pas éveiller de soupçons et, dans un secret quasi total, quitta le Potala en 1959. Son voyage se termina à Dharamsala (dans l'état de l'Himachal Pradesh) en Inde. On lui accorde l'asile et c'est dans cette ville qu'un gouvernement d'exil sera formé quelques années plus tard. La nouvelle de la fuite étant maintenant apprise par les autorités, des mesures encore plus sévères furent appliquées. Près de 150 000 Tibétains ont jusqu'à ce jour fait la périlleuse traversé de l'Himalaya pour le rejoindre et vivre avec lui l'exil. Plusieurs meurent en montagne.

La révolution culturelle chinoise des années 1970 sera des plus destructrice. Voulant nier la culture tibétaine, une destruction systématique des tous les temples du Tibet commence. Sur les 6000 temples que l'on dénombrait avant l'invasion, seuls 13 étaient encore debout en 1979. Les mesures contre la population furent elles aussi très sévères. Une interdiction de pratiquer la religion et d'apprendre la langue tibétaine sera en vigueur. De plus en plus de colons Hans (Chinois) sont autorisé à vivre au Tibet. Aujourd'hui, ils sont plus nombreux que les Tibétains dans le Tibet-même. Des femmes ont été stérilisées et avortées de force. Le Tibet comptait une population de 7 millions avant l'invasion. Sur ce nombre on compte près d'un million de morts et disparus aujourd'hui. Des religieux ont été chassés de leur monastère. Des déchets radioactifs sont stockés dans des rivières et la Chine a installé dans les hautes montagnes des bases de missiles nucléaires.

Rien n'est surprenant lorsqu'en 1989, une autre révolte éclate au pied du Potala. Les policiers, fortement armés, tireront dans la foule faisant des morts et plusieurs blessés. Dans Lhassa, la loi martiale est en vigueur. Elle ne sera levée que beaucoup plus tard. Cette insurrection remet le Tibet au premier plan de l'actualité mondiale, après plusieurs années de négligence et d'oubli. Cette situation sort de l'ombre. Cette même année, on remet au Dalaï-Lama le prix Nobel de la paix pour son action pacifique dans le but de résoudre le problème. Depuis le début, il a toujours opté pour une solution négociée et il n'a jamais encouragé un recours à la violence.

La situation ne s'est guère améliorée depuis. Des techniques d'assimilations sont toujours utilisées. Par exemple, un Tibétain peut se faire arrêter s'il a en sa possession une photo du Dalaï-Lama. De nombreux cas d'emprisonnements arbitraires sont recensés, dont celui du plus jeune prisonnier politique du monde, Gendun Choekyi Nyima, âgé d'à peine 10 ans! La situation doit changer et il est encore temps de faire quelque chose mais il faut faire très vite. La survie de la communauté tibétaine est en jeux.

Comment aider le Tibet?

Pour aider les Tibétains, il y a plusieurs mesures possibles. La première est de boycotter les produits chinois. Si vous portez une attention particulière envers la provenance des objets que

vous achetez, vous allez vous rendre compte que plusieurs d'entre eux sont fabriqués ou assemblés en Chine. Les conditions dans lesquelles ces produits sont fabriqués sont affreuses. Salaire insuffisant, travail dangereux, produit toxique dans l'environnement direct du travailleur, exploitation, etc. Cela est étendu à la Chine entière, non seulement au Tibet. Seules des mesures économiques peuvent mettre de la pression sur un pays qui possède une force armée permanente de 3 millions d'hommes. Souvent des délégations de votre pays se rendent en Chine pour y conclure des ententes économiques. Faites savoir à ces gens votre désaccord avec ces pratiques. Faites de même avec la visite de délégation chinoise dans votre pays. Lorsque le premier ministre chinois est venu au Canada en 1998, des manifestants l'ont suivi 24 heures sur 24. Cela avait alerté l'opinion publique, certains journaux en avaient fait mention dans des articles. La situation au Tibet avait connu une certaine publicité. Vous pouvez aussi faire circuler des pétitions. Envoyez-les à vos ministres dans votre comté/province/région et non pas au ministre délégué aux relations internationales de votre pays. Ils n'ont rien à faire de ce que vous avez à leur dire. Souvent les ententes qu'ils signent sont des relations monétaires et puisque l'argent est aveugle... La Chine est un marché d'un milliard de personnes encore peu développé par les occidentaux. Le ministre de votre comté/province/région a des obligations envers vous (vous l'avez en principe élu, n'est-ce pas?). Il devra en tenir compte (s'il ne le fait pas, rappelez-le-lui...). Ensemble nous pourrions faire une différence.

LE BOUDDHISME

Quelques repères

Les noms propres

- Les "Trois Joyaux"
- Bouddhas et bodhisattvas
- Grands disciples, arhats et maîtres
- Les différentes écoles

Les noms communs

- Les notions fondamentales

Une première approche

- 1) Le Bouddha
- 2) Diffusion du bouddhisme
- 3) L'enseignement
- 4) Les notions fondamentales
- 5) Devenir bouddhiste
- 6) La pratique
- 7) Le bouddhisme : philosophie, religion, morale, science ?

● ● ● ● ● ● ● ●

Quelques repères

Les noms propres

• *Les "Trois Joyaux"*

On "devient" bouddhiste par la "prise de refuge" (voir sarana) en les trois Joyaux que sont : le Bouddha, le Dharma, le Sangha

- *Buddha : "l'Eveillé".*

Titre honorifique de Siddharta Gautama, le Bouddha "historique", évoquant sa compréhension de la réalité ultime, au-delà des apparences du monde illusoire.

Toutes les écoles bouddhistes reconnaissent l'existence de plusieurs bouddhas passés et futurs.

Pour les écoles du Mahâyâna, un Bouddha historique n'est que la manifestation d'un Bouddha transcendant qui utilise ainsi un "moyen habile" (voir upâya) pour enseigner le Dharma aux hommes.

- Dharma : la "Loi".

Terme complexe. Ecrit au singulier et avec une majuscule, "Dharma" désigne à la fois la réalité, l'ordre qui la régit et son appréhension par l'homme ; il est aussi couramment employé comme synonyme de "l'enseignement du Bouddha" ; au pluriel et sans majuscules, les "dharmas" sont les éléments constitutifs de la réalité et des phénomènes.

- Sangha : la "Communauté".

Les disciples du Bouddha, hommes et femmes, renonçants ou laïcs. Dans les écoles anciennes et le Theravâda, le terme est plutôt réservé aux renonçants (bhiksu et bhiksuni).

• Bouddhas et bodhisattvas

Amitâbha (japonais : Amida) : un des "Bouddhas transcendants" reconnus par les écoles du Mahâyâna. Il réside dans la Terre Pure de l'Ouest, le principal paradis bouddhique, où il accueille tous ceux qui font appel à la force de son vœu.

Avalokitesvara (chinois : Guanyin ; japonais : Kannon) : bodhisattva de la Compassion, "émanation" du Buddha Amithâba. Il est parfois représenté, en Chine et au Japon notamment, sous une forme féminine (dès les textes les plus anciens, la compassion est comparée à l'amour maternel).

Ksitigarbha (chinois : Dizang ; japonais : Jizo) : très populaire en Extrême-Orient, "divinité" des carrefours, c'est lui qui guide les âmes (en principe inexistantes) des morts vers de meilleures renaissances. Il est aussi, au Japon, le protecteur des enfants.

Maitreya : "celui qui aime". Buddha des temps futurs, il attend dans le ciel des bienheureux, les Tusitas, le moment de renaître sur terre et d'enseigner à nouveau aux hommes le Dharma qu'ils auront oublié. Dans les écoles anciennes et, aujourd'hui encore, dans l'école Theravâda, les laïcs souhaitent réaliser le plus d'actions bénéfiques possibles pour pouvoir renaître à l'époque de Maitreya et avoir ainsi plus de chance d'atteindre l'Eveil.

• Grands disciples, Arhats et maîtres

Ananda : cousin du Bouddha et l'un de ses plus proches disciples ; c'est lui qui, lors du premier concile, aurait récité de mémoire tous les discours tenus par le Bouddha, donnant ainsi naissance aux premiers sûtras. C'est aussi grâce à son intervention que le Bouddha accepta d'instituer la communauté des femmes "renonçantes" (bhiksuni).

Boddhidharma : fondateur mythique de l'école du Chan/Zen. Moine indien, qui aurait vécu au V-VI^e siècle apr. J.-C., Boddhidharma serait venu en Chine où il aurait passé sept ans en méditation avant d'atteindre le parfait Eveil, sur le mont Shaolin, lieu de fondation du premier monastère Chan.

Mahâkasyapa : l'un des principaux disciples directs du Bouddha, et son successeur à la tête de la communauté. C'est à sa propre expérience de l'Eveil que remonterait l'origine de la lignée des patriarches, selon l'école du Chan/Zen.

Nâgârjuna : considéré comme le plus important des philosophes et mystiques bouddhistes, il aurait vécu aux environs de 150-250 apr. J.-C. Fondateur de l'école Madhyamaka ("la Voie du Milieu"), son enseignement repose essentiellement sur la notion de vacuité (sunyatâ) et l'incapacité du langage et des concepts à rendre compte de la réalité ultime. Sa philosophie a profondément influencé de nombreuses écoles du Mahâyâna, notamment le Zen ou le Vajrayâna.

• Les différentes écoles

Chan/Zen - traduction chinoise et japonaise du terme sanskrit dhyâna : école du Mahâyâna dont l'enseignement repose tout particulièrement sur la pratique de la méditation assise.

Mahayâna - "Grand Véhicule" : mouvement de réforme né en réaction aux premières écoles indiennes (appelées péjorativement "Hinayâna" - Petit Véhicule). Il met en valeur les vertus de sagesse et de compassion ainsi que l'idéal du Bodhisattva ("être apte à l'éveil", qui choisit de retarder son propre éveil pour favoriser celui des autres).

Madhyamaka - "Voie du Milieu" : école du Mahayâna fondée par Nagarjuna (II-IIIe siècle apr. J.-C.). Elle insiste particulièrement sur la notion de vacuité (shunyatâ) qui jouera un rôle déterminant dans la naissance du Chan/Zen et du Vajrayâna.

Theravâda - "Voie des Anciens" : la seule existante encore aujourd'hui des dix-huit écoles née en Inde avant l'apparition du Mahâyâna. Son canon a été rédigé à Ceylan (Sri Lanka), en langue pâlie, au 1er siècle avant Jésus-Christ.

Vajrayâna - "Véhicule de diamant" : école du Mahâyâna - appelé aussi bouddhisme tantrique - proposant, à travers de nombreuses pratiques, l'obtention rapide de l'éveil (le diamant symbolise pureté et rapidité).

Les noms communs

• Les notions fondamentales

Les termes présentés ici sont les termes sanskrits suivis [entre crochets] de leur orthographe en pâli et (entre "guillemets") de leur traduction littérale. Les signes diacritiques n'ont pas pu être respectés.

- A -

abhidharma [abhidamma] ("doctrine supérieure") : Troisième section du canon regroupant les commentaires sur la doctrine, sous forme d'exposés philosophiques et psychologiques (voir tripitaka).

anâtman [anatta] ("non-Soi") : Inexistence du Soi (âtman) en tant qu'entité indépendante et permanente ; l'une des trois caractéristiques du Soi, selon les doctrines anciennes, et de tout phénomène, selon les écoles du mahâyâna.

ârya [ariya] ("noble") : Terme employé dans les sûtra pour qualifier ce qui est noble et juste, éloigné de la réalité conventionnelle et mondaine ; parfois synonyme d'arhat. Voir aussi brahma.

âtman [âtta] (même origine étymologique que "âme") : Soi, idée du Soi, en tant que personne permanente et indépendante. Concept lié aux "Trois poisons" (voir mûla) et au karma, forgée à partir d'une mauvaise appréhension des cinq agrégats (skandha).

arhat/arhant [arahâ] ("digne de", "méritant") : Etre accompli, ayant détruit les souillures mentales et parvenu à l'extinction (nirvâna) des renaissances. Constitue le but de la voie bouddhiste pour les écoles anciennes. Synonyme de srâvakabuddha.

avidyâ [avijjâ] ("non-connaissance") : Ignorance des choses "telles qu'elles sont", comme exposées dans les Quatre Nobles Vérités ; constitue le premier maillon de la chaîne de la "production conditionnée" (pratîtyasamutpâda). C'est la destruction définitive et complète d'avidyâ qui constitue l'éveil (bodhi).

- B -

bhâvanâ ("maintenir à l'existence") : Développement (de bhava / bhâva : devenir / choses en devenir) , pratiques, exercices spirituels liés à la Voie (généralement traduit par "développement mental" ou, improprement, par "méditation"). Voir dhyânâ, prajñâ, samatâ, samâdhi, vipashyanâ.

bhikshu [bhikkhu], féminin : bhikshuni [bhikkhuni] ("renonçant", "celui qui mendie sa nourriture") : Improprement traduit par "moine", le bhikshu est celui qui "quitte le foyer pour la vie sans foyer" et prend l'engagement de suivre les nombreux préceptes regroupés dans les vinayapitaka.

bhûmi ("sol", "terre") : Dans le canon pâli désigne les différents domaines d'existence ; dans les textes du mahâyâna est notamment employé pour désigner les dix étapes de la voie du bodhisattva (le 6e bhûmi correspond à la réalisation de ce que les écoles anciennes considèrent comme l'état d'arhat).

bodhi ("éveil") : Expérience vécue par un être lorsqu'il met fin à l'ignorance (avidyâ) et se libère définitivement du samsâra (voir buddha).

bodhicitta ("conscience d'éveil") : La "conscience d'éveil" intervient au moment où un être humain décide de s'engager dans la voie du bodhisattva pour parvenir au parfait et complet Eveil des buddha, afin d'obtenir (outre la libération) l'omniscience qui permet d'oeuvrer pour le bien de tous les êtres.

bodhisattva [boddhisatta] ("être d'éveil") : Futur buddha, être vouant sa (ses) vie(s) à l'obtention du "suprême éveil" (voir buddha), par l'amélioration de ses qualités intérieures (pâramitâ). La "voie du bodhisattva" (bodhisattvayâna) constitue l'idéal du mahâyâna. Ses principales caractéristiques sont les vœux spéficiques, prononcés par le bodhisattva au début de sa carrière, la compassion universelle (karunâ) et la sagesse transcendante (prajñâ) qu'il développe.

brahma ("noble", "sublime") : Terme servant à composer des expressions mettant en valeur la pureté, le bonheur, le "mérite", par association au "monde des brahma", séjour des dieux.

brahma-vihâra ("habitation sublime") : Désigne les quatre qualités suprêmes et "illimitées" que doit développer le disciple lorsqu'il s'exerce au développement mental (bhâvana) : amour (mettâ), compassion (karunâ), joie altruiste (muditâ) et équanimité (upekkhâ).

buddha ("éveillé") : Tout être parvenu à l'éveil (bodhi), à la plénitude de la sagesse (prajñā) et à la libération, après avoir pratiqué les "perfections" (paramitā).

On distingue trois types de buddha :

le samyaksambuddha [sammāsambuddha] ("complètement, parfaitement éveillé") qui obtient l'éveil par ses seuls efforts et est capable d'enseigner le Dharma ;

le pratyekabuddha [paccekabuddha] ("éveillé pour soi") qui obtient l'éveil par ses seuls efforts mais n'enseigne pas le Dharma ;

le sāvaka buddha [sāvaka buddha] ("auditeur éveillé") qui parvient à l'éveil en suivant l'enseignement délivré par un samyaksambuddha, directement ou par ses successeurs (synonyme d'arhat).

buddhānusmṛti [buddhānussati] ("souvenir du buddha") :Pratique de récitation des noms du buddha et de ses qualités.

buddhakṣetra ("champ de buddha") :Domaine de rayonnement des buddha. On en distingue trois : le champ de naissance (jātikṣhetam), cadre de son existence terrestre ; le champ d'autorité (ānākkhetam), dans lequel agit son enseignement ; le champ de connaissance (visayakkhetam), illimité. Appelé aussi "Terre Pure".

- C / D-

citta ("conscience(s)", état(s) de conscience") : L'un des cinq composants (skhanda) formant la fausse idée du Soi (ātman) ; il existe six consciences liées aux six sens (5 sens physiques + sens mental). Voir vijñāna (par rapport à vijñāna, citta est surtout employé en ce qui concerne la réalisation du nirvāna).

dāna ("don") : Le don constitue la première des activités "méritoires", avec la moralité (sīla) et le développement mental (bhāvanā), et l'une des dix "perfections" (pāramitā). On distingue notamment le don matériel, de peu de fruit, et le don du Dharma, qui constitue le "don suprême".

deva ("resplendissant", de même racine étymologique que "dieu") :L'un des six états d'existence au sein du saṃsāra. En règle générale, non visibles à l'œil humain et vivant dans des mondes heureux, matériels ou "sans forme", les deva, comme tous les autres êtres, restent soumis à la naissance et à la mort. La notion de "dieu créateur" n'est pas reconnue par les bouddhistes.

dharma [dhamma] ("ce qui porte") : Le terme a de multiples sens - norme, loi, doctrine, chose, objet mental, phénomène... Nom commun (dharma), il désigne les constituants de tous les phénomènes, physiques et mentaux. Nom propre (Dharma), il désigne tout à la fois l'Ordre qui régit le monde et l'enseignement des buddha (la Loi) qui en rend compte. Il constitue alors l'un des "Trois Joyaux" (avec Buddha et Sangha).

dharmakāya [dhammakāya] ("corps de doctrine") : Pour les écoles anciennes, le dharmakāya est ce qui "reste" d'un buddha après son extinction définitive (parinirvāna), l'ensemble des enseignements qu'il a légué à la communauté de ses disciples. Pour les écoles du mahāyāna, le dharmakāya désigne le "corps universel et essentiel" des buddha, synonyme de dharmadhātu, la Réalité ultime des choses "telles qu'elles sont", à partir duquel se manifestent les autres "corps" : sambhogakāya et nirmānakāya.

dhātu ("élément") : Les parties constitutantes d'un tout, les quatre éléments physiques, les 18 éléments physiques et mentaux nécessaires au fonctionnement de l'esprit (organes, perceptions et consciences...). Le terme apparaît dans de nombreuses classifications, comme celle des "trois mondes" : monde du désir (karmadhātu), monde des formes (rûpadhātu), monde du sans forme (arûpadhātu) ; ou pour désigner la Réalité (dharmadhātu = la réalité absolue).

dhyâna [jhâna] ("absorption") : Au sens large, tout acte de concentration de l'esprit sur un objet, mental ou physique. Au sens technique, désigne les quatre états d'absorption ("enstase") atteints par l'exercice de la concentration (samâdhi). Le plus souvent traduit, improprement, par "méditation".

dosa ("haine") : L'un des "trois poisons" (voir mûla) à l'origine du karma ; désigne tout état d'aversion ou d'agression, dépendant de l'idée de Soi (âtman), lié à la haine ou à la colère, se manifestant contre soi-même ou tout ce qui est considéré comme "autre que soi" (personne ou objet).

duhkha [dukkha] ("mal-être") : La principale caractéristique du samsâra. Souffrance, insatisfaction, sentiment d'imperfection et d'insécurité (s'oppose à sukha : sentiment de plénitude).

On distingue trois types de duhkha : duhkha-duhkha (souffrance physique ou mentale), viparinâma-duhkha (souffrance liée au changement, à l'impermanence), samskâra-duhkha (souffrance liée au caractère interdépendant, "fabriqué", des phénomènes - voir samskâra).

- H / K -

hinayâna ("petit véhicule") : Terme péjoratif appliqué par les adeptes du mahâyâna aux représentants d'une vision restreinte de la Voie ; le "petit véhicule" est celui qui vise la délivrance individuelle par l'obtention de l'état d'arhat, et non la recherche de l'éveil des "Buddha parfaitement éveillés" (voir buddha). Aucune école ne peut être réduite à cette définition, qui doit être comprise comme une voie parmi d'autres, puisque même le Theravâda envisage la voie du bodhisattva et du pratyekabuddha.

kalpa [kappa] ("cycle cosmique") : Traduit généralement par "éon", désigne un laps de temps inconcevablement long. On distingue quatre périodes en un kalpa : formation d'un "monde", durée du "monde", résorption du "monde", chaos... puis renaissance d'un monde, etc.

karma [kamma] ("acte") : Le mot karma est de même origine étymologique indoeuropéenne [*kr] que "création". Dans la doctrine bouddhiste, il désigne exclusivement l'acte né d'une intention ou "volition" (cetanâ).

Il est "mauvais" s'il est conditionné par les "trois poisons" : convoitise, aversion, égarement (lobha, dosa, moha - voir mûla) ; il est "bon" s'il est conditionné par l'altruisme, la bienveillance ou la sagesse (alobha, adosa = mettâ, amoha = prajñâ).

Il peut être acte du corps (gestes), de la parole (verbalisations) ou de l'esprit (pensées) et porte un "fruit" dans cette vie, dans la prochaine ou au cours de naissances successives, si les circonstances requises sont réunies et seulement dans ce cas (des karma, faibles ou contrariés par un karma de type opposé, peuvent ne jamais porter de "fruit").

Du point de vue ultime (doctrine de l'anâtman), il n'y a que des actes mais aucun acteur qui agisse et "reçoive" un fruit.

karunâ ("compassion") : L'une des quatre "demeures sublimes" (brahma-vihâra) ; représente le sentiment de sympathie à l'égard de tous les êtres soumis à la souffrance et le souhait qu'ils en soient délivrés ; antidote de la cruauté.

kâya ("accumulation", "groupe", "corps") : Désigne toute manifestation composée d'éléments (dhātu) : corps physique (rûpa), corps mental (nâma), ou corps "subtils".

Le mahâyâna développera la doctrine des différents "Corps de Buddha", manifestations par lesquelles s'exprime la boddhéité. Les trois principaux sont le dharmakâya, le sambhogakâya et le nirmanakâya.

- L / M -

lobha ("convoitise") : L'un des "trois poisons" (voir mûla) à l'origine du karma ; désigne tout état de convoitise et de désir (synonyme de trsnâ), dépendant de l'idée de Soi (âtman) et l'alimentant par possession, assimilation, etc.

mârga [magga] ("chemin", "voie") : Terme générique employé pour désigner l'ensemble des pratiques ; c'est l'Octuple Noble Sentier présenté dans la 4e Noble Vérité, composé de la discipline (sîla), du développement mental (samâdhi) et de la sagesse (prajñâ).

mahâyâna ("grand véhicule") : Terme regroupant l'ensemble des écoles nées à partir de l'ère chrétienne et se référant aux textes de la prajñâpâramitâ ("la Perfection de Sagesse" - voir prajñâ et pâramitâ) et à tous ceux qui les suivront ou s'en inspireront. Son idéal est la voie du bodhisattva, aspiration à l'éveil des "buddha parfaitement éveillés" (samyaksambuddha), conçue comme supérieure à la voie des auditeurs (srâvaka), parce qu'animée par la compassion universelle (karunâ) - le "grand véhicule" est celui qui emmène tous les êtres et non le seul individu qui pratique la voie des auditeurs. Elle se caractérise notamment par la pratique des "perfections" (pâramitâ).

mandala ("cercle") : Figure géométrique symbolique, représentant le "monde" ou "terre pure" d'un buddha ou d'un grand bodhisattva (voir buddhakshetra), ainsi que sa figuration peinte ou réalisée en sable coloré, qui, dans les écoles du vajrayâna, sert de base aux méditations de "visualisation".

mantra ("formule sacrée") : Appelée aussi dhârani ou, quand il s'agit d'une seule syllabe, bîja ("germe"), le mantra est un son ou un ensemble de sons conçus comme efficace en eux-mêmes, en dépit du sens littéral qu'ils peuvent avoir. Le mantrayâna (autre appellation du vajrayâna) fonde sa pratique sur la correspondance entre les sons et les divinités ou les phénomènes, qui les représentent, en sont l'essence et permettent donc de les créer ou de les susciter.

mettâ ("bonté toute d'amour") : L'une des quatre "demeures sublimes" (brahma-vihâra) ; représente le sentiment de sympathie à l'égard de tous les êtres vivants, antidote de la haine et de la peur.

moha ("aveuglement") : L'un des "trois poisons" (voir mûla) à l'origine du karma ; souvent synonyme d'ignorance (avidyâ). C'est sa destruction définitive qui provoque l'éveil (bodhi) et la libération définitive du samsâra.

muditâ ("joie altruiste") : L'une des quatre "demeures sublimes" (brahma-vihâra) ; représente le sentiment de sympathie éprouvée à l'occasion du bonheur d'autrui, antidote de la jalousie et du mécontentement.

mudrâ ("sceau") : Geste symbolique, le mudrâ correspond au niveau du corps, dans les pratiques tantriques, à ce qu'est le mantra au niveau de la parole.

mûla ("racine") : Les "racines" ou "causes" sont les conditions qui déterminent la qualité morale d'un acte volitionnel (cetanâ), la conscience et les facteurs mentaux qui lui sont associés, donc la qualité du karma. Il existe six racines : trois karmiquement mauvaises (les "Trois poisons" : la convoitise, lobha, la haine, dosa, et l'égarement, moha) et trois karmiquement bonnes (les opposés : alobha, adosa et amoha).

- N -

nâma ("nom") : Désigne l'esprit dans ses fonctions, tout ce qui relève du mental et de l'intellect, "ce qui nomme" les choses et les conçoit sous la forme d'un Soi (âtman). Le terme regroupe les quatre agrégats (skandha) qui ne relèvent pas de la matière (rûpa) : sensations, perceptions, formations mentales et consciences. Composé avec le terme rūpa (nâma-rûpa), il désigne l'ensemble des cinq agrégats et le quatrième maillon de la chaîne de production conditionnée (pratītyasamutpāda).

nirmânakâya ("corps d'apparition") : Pour les écoles du mahâyâna, désigne le "corps" par lequel se manifeste le dharmakâya pour délivrer la Doctrine aux hommes (par exemple Gautama Sakyamuni). Simple "apparence" liée au monde des phénomènes (samsâra), c'est ce nirmânakâya qui disparaît au moment de l'extinction finale (parinirvâna) du Buddha, comme "subterfuge" utilisé pour inciter les hommes à oeuvrer pour leur Délivrance.

nirvâna [nibbâna] ("extinction") : Etymologiquement, le nirvâna est l' "extinction" d'une flamme par suite de l'épuisement de son combustible. Dans la doctrine bouddhiste, il désigne l'extinction de dukkha par "épuisement" de l'ignorance et de l'attachement qui conditionnent dukkha à travers l'idée de Soi (âtman). Il constitue le but suprême et ultime de la voie bouddhique. C'est l'extinction des "souillures" que sont la convoitise, la haine et l'égarement (les "trois poisons" - voir mûla) .

Les écoles anciennes distinguent deux nibbâna : celui atteint par l'arhat pendant cette vie ("avec résidus"), lorsque demeurent certains agrégats (skhanda), et le "nirvâna complet" (parinibbâna), à la mort biologique, quand plus aucun agrégat d'attachement ne "perpétue" le processus physico-mental de l'existence.

Les écoles du mahâyâna s'appuieront sur l'idée de vacuité de tous les phénomènes (shunyatâ) pour établir une "équivalence" entre samsâra et nirvâna, la distinction s'établissant sur la "vue" (juste ou erronée) des choses, selon le principe des deux Réalités (conventionnelle ou ultime).

- P -

pâramitâ [pâramî] ("perfections") : Les qualités développées par le bodhisattva, durant de multiples kalpa, avant d'atteindre l'éveil. Les écoles du mahâyâna en distinguent généralement six - le don (dâna), la moralité (sîla), la patience (kânti), l'énergie (vîrya), l'absorption (dhyâna) et la sagesse (prajñâ).

Deux oeuvres tardives du canon pâli, de leur côté, évoquent dix pâramî correspondant à cinq des six pâramitâ (ne figure pas dhyâna), auxquelles s'ajoutent le renoncement (nekkhamma), la vérité (sacca), la résolution (adhiṭṭhâna), l'amour (mettâ) et l'équanimité (upekkhâ).

parinirvâna [parinibbâna] ("extinction parfaite") : Le nirvâna "absolu", complet, "sans résidus", l'extinction définitive des buddha lors de la dissolution du corps physique, à la mort biologique.

prajñâ [paññâ] ("sagesse") : Connaissance ou intelligence non conceptuelle (dite parfois "sagesse transcendante" ou "sapience") ayant directement accès aux choses "telles qu'elles sont". C'est le développement de prajñâ qui met fin à l'ignorance (avidjâ) et mène à la réalisation de l'éveil et du nirvâna. Elle consiste en la compréhension profonde et vécue des trois caractéristiques du samsâra (impermanence, insatisfaction et non-Soi). Désigne aussi la troisième section de l'Octuple Noble Sentier (voir sîla et samâdhi), comprenant la pensée juste (pensée de renoncement, de détachement non égoïste, d'amour et de non-violence) et la compréhension juste (prajñâ au sens strict).

pratyekabuddha : voir buddha

pratītyasamutpāda [paticcasamuppāda] ("origine conditionnée") : Exposé systématique, le plus souvent en douze termes, de l'origine conditionnée du Soi (écoles anciennes) et des phénomènes (écoles du mahâyâna). C'est à partir de l'origine conditionnée - le cœur de l'enseignement bouddhiste - que se déduit l'inexistence du Soi (anâtman). Elle montre, dans un sens, comment les phénomènes se conditionnent mutuellement au sein du samsâra et, dans l'autre sens, comment parvenir à y mettre fin.

Les douze "maillons" de cette chaîne s'étendent sur le passé, le présent et l'avenir, et voient se succéder des temps de formation de karma suivis de temps de renaissance. Le premier terme est l'ignorance (avidyâ) ; celle-ci conditionne les formations mentales (samskara) d'où proviennent les éléments constituant le Soi (nâma-rûpa et les cinq agrégats, skandha) ; de la croyance au Soi découlent le désir (trsnâ), l'attachement et le processus du devenir produisant de nouveaux karma, eux-mêmes causes de renaissance, vieillesse et mort, tous phénomènes marqués du sceau de dhukhâ.

- R / S -

rûpa ("matière") : Tout ce qui relève de la matière formée des quatre éléments (terre, air, eau, feu), les objets physiques, ce qui entre en contact avec les sens (voir nâma).

sâdhana ("moyens d'accomplissement") : Pratiques méditatives propres au vajrayâna.

śamātā [śamatha] ("calme") : L'une des pratiques méditatives les plus importantes, permettant de fixer l'esprit et de le calmer (parfois synonyme de samâdhi). Śamātā, cependant, ne suffit pas pour atteindre l'Eveil et se libérer définitivement de la souffrance.

samaya ("lien sacré") : Engagement mutuel, dans les écoles vajrayâna, entre le maître (vajrâcarya) et son disciple.

samâdhi ("concentration") : Etat de concentration mentale, samâdhi représente aussi la deuxième section de l'Octuple Noble Sentier (voir sîla et prajñâ), comprenant l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste (dhyâna).

sambhogakâya ("corps de jouissance") : Pour les écoles du mahâyâna, désigne le "corps" par lequel se manifeste le dharmakâya pour enseigner le Dharma aux bodhisattva. Corps "mystique" et rayonnant, c'est par lui qu'on a été délivrés les enseignements recueillis dans les principaux "nouveaux" sûtra du mahâyâna.

samsâra ("perpétuelle errance") : Cycle sans fin des renaissances, dénué de finalité, dans lequel tout individu erre à travers les "six états d'existence" - du plus élevé au plus bas : deva, asura (être intermédiaire entre homme et deva, orgueilleux, violents, avides de pouvoir), hommes, animaux, preta ("trépassés" : fantômes, êtres au corps "subtil" perpétuellement affamés) et enfers (niraya) - et les trois mondes - monde du désir des sens (celui des six états d'existence), monde de la forme pure

(accessibles aux êtres proches de l'état d'arhat et aux grands bodhisattva, appelés "sans retour", ou liés aux états réalisés en dhyâna, ou encore demeure des Dieux les plus "haut" placés, comme Mahâ-Brahma) et le monde sans forme (lieu de renaissances purement mentales).

samskara [sankhâra] ("formations") : Quatrième des cinq agrégats (skandha), désigne l'action ou le résultat de toute volition consciente et karmiquement active (le mot est composé de "sam", équivalent du "syn" grec = avec, ensemble ; et de la racine *kr = fabriquer, créer). Appelé parfois "tendances fabricatrices" ou "formations mentales", il désigne l'acte karmique, du point de vue du sujet ; appelé parfois "phénomènes conditionnés", il désigne tout phénomène du samsâra, pris comme objet. Il constitue le deuxième maillon de la production conditionnée (pratītyasamutpāda).

samyaksambuddha : voir buddha

saññā ("cognition") : Troisième des cinq agrégats (skandha), désigne la faculté de reconnaissance et de classement des phénomènes et des expériences vécues. C'est elle qui donne un nom à ce dont la conscience est consciente.

sangha ("assemblée") : Nom donné aux disciples du Buddha, répartis en quatre groupes : bhikshu et bhikshuni ("moines" et "moniales"), upasaka et upasika (laïcs hommes et femmes). Désigne le plus souvent les seuls "renonçants" (bhikshu).

sarana ("point d'appui") : Généralement traduit par "refuge" (notamment dans l'expression "prise de refuges"), il est employé à propos des Trois Joyaux que sont Buddha, Dharma et Sangha, qui doivent servir de points d'appui, de références et d'exemples dans la conduite de sa vie, selon les enseignements bouddhistes.

shunyatā [suññatā] ("vide") : Manifeste le caractère illusoire de l'idée de soi (âtman), du point de vue de la Réalité absolue ou ultime, et son caractère conditionné en relation avec les cinq agrégats (skandha), du point de vue de la Réalité relative ou conditionnée.

Le concept de "vacuité" sera particulièrement développé par les écoles du mahâyâna et, notamment, appliqué à l'ensemble des phénomènes (et non seulement à l'idée de Soi, comme dans les écoles anciennes). C'est cette vacuité des phénomènes qui rend possible l'idée d'une "équivalence" du samsâra et du nirvâna, essentielle dans l'enseignement du mahâyâna.

sīla [sīla] ("vertu", "moralité") : Principes éthiques de la vie bouddhiste, sīla reprend trois des huit pratiques de l'Octuple Noble Sentier (parole juste, action juste, moyens d'existence juste). Elle est notamment représentée par les "cinq préceptes" : s'abstenir de nuire aux êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, d'inconduite sexuelle, de paroles blessantes, inutiles ou frivoles, de consommation d'intoxicants.

Certaines écoles mahâyânistes y ajoutent les cinq préceptes suivants : ne pas critiquer les autres, ne pas faire son propre éloge et insulter les autres, ne pas donner avec parcomie ou réticence (le Dharma ou des biens matériels), ne pas se mettre en colère, ne pas diffamer les Trois Joyaux.

skandha [khandha] ("groupe") : Désigne les cinq aspects sous lesquels se présentent tous les phénomènes mentaux ou physiques, apparaissant à celui qu'aveugle l'ignorance comme étant un Soi (âtman). Appelés aussi "agrégats" d'attachement (parce qu'ils donnent lieu à une identification en tant que "soi"), ils regroupent la matière (rûpa), les sensations (vedanâ), les perceptions (saññâ), les formations (samskara) et les consciences (vijñanâ).

srāvaka [sāvaka] ("auditeur") : Disciple du Buddha, qui écoute les enseignements. Au sens restreint, désigne les arhat ou srāvakabuddha.

sthavira [thera] ("ancien") :Titre monastique accordé à un bhikshu ayant reçu l'ordination complète depuis au moins dix ans, ou employé de manière honorifique.

Le terme est surtout connu pour son emploi dans le nom de l'école indienne Sthaviravâda ("école des Anciens") lors du premier schisme de l'histoire du bouddhisme, qui en langue pâlie, à Ceylan, s'appellera Theravâda.

sûtra [sutta] ("fil") :Ensemble des textes présentant les discours d'enseignement du Buddha, regroupés dans la deuxième "corbeille" (voir tripitaka) du canon. Les sûtra spécifiques du mahâyâna ne sont pas reconnus comme "paroles du Buddha" par les écoles anciennes.

- T -

tantra ("chaîne d'un tissu") :Ensemble de textes présentant les pratiques particulières au vajrayâna. Les tantra constituent une "corbeille" (pitaka) spécifique, à côté des sûtra, car il sont dits avoir été enseignés par le Buddha ou des bodhisattva, le plus souvent dans des conditions secrètes, à des pratiquants avancés du mahâyâna (mahâ-siddha, "Grands Accomplis").

tathâgata ("ainsi allé") :Un des principaux titres du Buddha, par lequel lui-même se désigne. Son sens est très incertain : qui agit ainsi qu'il dit, qui s'en est allé ainsi (au-delà du samsâra), qui est venu ainsi (pour sauver l'humanité)...

tathâgatagarbha ("embryon de Tathâgata") :Concept du mahâyâna présentant l'idée qu'il existe en chaque être un "embryon de buddha" (ou une "nature de buddha"), rendu invisible par les souillures dues à l'ignorance, qu'il convient de développer et de réaliser.

tathâtâ ("ainséité") :Caractère des choses "telles qu'elles sont", "ainsi".

tripitaka ("corbeille") :Désigne l'ensemble des écritures boudhiques dont les manuscrits sur feuille de palmier auraient été rangés dans trois (tri) corbeilles (pitaka) : le vinayapitaka (corbeille de la discipline monastique, du Sangha au sens restreint), le sûtrapitaka (corbeille des discours du Buddha) et l'abhidharmapitaka (corbeille des commentaires sur le Dharma).

tr̥sna [tanhâ] ("soif") :Le désir, principale racine de la souffrance (dukkha). On distingue la soif du désir sensuel, la soif d'existence et la soif de non-existence ou auto-annihilation.. C'est le huitième maillon de la production conditionnée (pratītyasamutpāda). Souvent synonyme de lobha.

- U / V / Y -

upâya ("moyens habiles") :Terme par lequel on désigne, dans les écoles du mahâyâna, les actions des bodhisattva qui, bien qu'ayant la connaissance profonde (prajñâ) de la vacuité des phénomènes, n'en agissent pas moins dans le monde du samsâra, par compassion (karunâ) pour tous les êtres.

upekkhâ ("équanimité") :L'une des quatre "demeures sublimes" (brahma-vihâra) ; sérénité imperturbable et équanime envers les êtres, équilibrant le souci du bonheur d'autrui avec la connaissance du caractère douloureux (dukkha) de l'existence ; antidote de la partialité et de l'attachement.

vajrâcarya ("maître de vajra") :Maître dirigeant la pratique d'un disciple dans les écoles du vajrayâna.

vajrayâna ("véhicule de diamant/foudre") :Nom sous lequel on désigne la branche du mahâyâna s'inspirant des tantra. Le vajra - à la fois diamant et foudre - symbolise la pureté des choses "telles qu'elles sont" et l'efficacité des pratiques.

vedanâ ("sensation") :Deuxième des cinq agrégats (skhanda), il représente le "goût" de chaque expérience (agréable, désagréable ou neutre) tant du point de vue physique que mental (bonheur, malheur, indifférence).

vijñâna [viññâna] ("conscience") :Cinquième des cinq agrégats (skandha), désigne la conscience de base (fait d'être conscient) et la conscience "discriminante" (conscience de quelque chose) ; elle est liée aux six sens (5 sens physiques + sens mental) et, dans son aspect répétitif, constitue la base de ce qu'on appelle la "personnalité" d'un individu. Voir citta (par rapport à citta, vijñâna est surtout employé pour les activités engagées dans le cycle des renaissances).

vinaya ("discipline") :Première "corbeille" (pitaka) des canons, regroupant tous les textes de discipline à l'usage des bhikshu (voir tripitaka).

vipashyanâ [vipassanâ] ("inspection") :Vipassanâ constitue la forme de méditation la plus importante dans le canon pâli, la seule capable de donner accès au nirvâna. Il s'agit de développer la vision intuitive des phénomènes ainsi que l'appréhension directe de leur trois caractéristiques : impermanence, insatisfaction, inexistance du Soi.

Liée au "calme mental" (samathâ), la pratique de vipashyanâ constitue, dans les écoles du vajrayâna, une pratique préliminaire.

yâna ("véhicule") :Terme par lequel on désigne les trois grands types de pratiques et de voies bouddhistes : voie de l'auditeur ou sravâka (sravâkayâna ou hînayâna), voie du bodhisattva (bodhisattvayâna ou mahâyâna), voie des tantra (tantrayâna ou vajrayâna).

Une première approche du bouddhisme

1) Le Bouddha

Qui est Bouddha ?

"Bouddha" est un titre honorifique attribué à tous les êtres qui, par leurs propres efforts, ont atteint l'Eveil, la "bodhi".

Employé de manière absolue, "le Bouddha" désigne un homme en particulier, Siddharta Gautama, dont l'enseignement a donné naissance à ce que l'Occident appelle "bouddhisme" et qu'on connaît en Orient sous le nom de Bouddha-Dharma, "l'enseignement du Bouddha".

Bouddha aurait vécu à la charnière des Ve et VIe siècles avant Jésus-Christ. Sa vie s'articule autour de quatre épisodes essentiels : la naissance, l'Éveil et la première prédication, enfin la mort. Selon la chronologie la plus couramment acceptée, il serait né en 566 avant notre ère, près de Kapilavastu (bourgade située sur la frontière actuelle entre l'Inde et le Népal), il aurait obtenu l'Éveil en 531, à Bodhgayâ, aurait donné sa première prédication quelques temps plus tard à Sarnath, près de Bénarès, avant de mourir à l'âge de quatre-vingts ans, à Kusinagara, dans l'Inde du Nord.

Que nous apprend sa vie ?

Les documents, même très anciens, ne constituent pas des preuves scientifiques sur la vie du Bouddha. Ils présentent les éléments d'une tradition, transmise oralement de génération en génération, puis fixés sous forme de textes écrits aux environs du II^e siècle avant Jésus-Christ.

Ces textes ne présentent pas une "biographie" continue du Bouddha mais de nombreux épisodes disséminés dans deux recueils principaux : le "Vinaya-pitaka (la règle monastique) et le "Sutra-Pitaka" (les discours d'enseignement). C'est à partir de cette mosaïque qu'a été composée, par la suite, une histoire chronologique.

En affirmant que l'Eveil était accessible à tous, le Bouddha invitait chacun à suivre son exemple. Il était donc particulièrement important de connaître les étapes de cette progression jusqu'à l'Eveil.

Mais, si les disciples bénéficiaient de l'enseignement délivré par le Bouddha, lui-même était parvenu à l'Eveil par ses propres efforts, ce qui faisait de lui un être exceptionnel.

L'histoire de sa vie est donc l'occasion :

- de montrer sa supériorité évidente sur les autres hommes
- de présenter un chemin symbolique par lequel passent tous les futurs bouddhas et que tous leurs disciples doivent emprunter pour suivre leur exemple.

L'humanité du Bouddha y est donc tempérée par de nombreux éléments surnaturels et symboliques, à valeur pédagogique.

Le récit de sa naissance insiste surtout sur sa supériorité. Il s'agit essentiellement d'un événement symbolique.

La période de sa jeunesse présente les différentes étapes par lesquelles un futur Bouddha doit passer avant d'atteindre l'Eveil : la découverte de la souffrance humaine, l'engagement sur la voie spirituelle, l'étude avec des maîtres d'autres traditions...

Son Eveil est présenté, à la fois, comme une expérience très humaine (accessible à tous) et comme un événement surnaturel.

Le récit de sa vie de prédication fourmille d'anecdotes qui présentent la manière dont vivait la communauté des disciples de l'époque, les différents personnages que le Bouddha rencontre et avec lesquels il discute (rois, maîtres d'autres traditions, laïcs...).

Sa mort a une haute valeur pédagogique et symbolique : elle est l'occasion de rappeler l'essentiel de son enseignement, la dimension humaine mais aussi "supra-mondaine" du Bouddha, et annonce comment ses disciples, moines et laïcs, perpétueront son souvenir, son enseignement et son exemple.

2) Diffusion du bouddhisme

Le bouddhisme de l'Inde à l'Asie entière...

On dit que le Bouddha, d'abord, a hésité à enseigner, mais qu'il s'est résolu à le faire par compassion pour tous les êtres qui souffrent. Dès que ses premiers disciples ont été capables de transmettre son

enseignement, il les a envoyés pour répandre la "bonne nouvelle". Son enseignement s'est ainsi répandu rapidement dans toute l'Inde du Nord.

Au III^e siècle avant Jésus-Christ, le roi indien Asoka s'est converti au bouddhisme. Il a envoyé des missionnaires sur tout le territoire de son empire et, au-delà, en Asie du Sud-Est (notamment à Ceylan) et au Moyen-Orient, jusqu'en Egypte et en Syrie.

De nombreux missionnaires (moines ou laïcs) ont aussi suivis les voies de commerce de l'époque : par terre, la Routes de la Soie jusqu'en Chine, dès le début de l'ère chrétienne ; par mer, en suivant les côtes de l'Indochine, jusqu'en Indonésie et au Vietnam, au II^e et III^e siècle après Jésus-Christ.

Au fur et à mesure que les nouvelles écoles se développaient, elles répandaient elles aussi leur enseignement. Il y eut ainsi plusieurs "vagues" de diffusion. Par exemple, c'est à partir du V^e siècle que les écoles nées en Chine (Tientaï, Amidisme, Zen...) ont été diffusées en Corée, au Japon et au Vietnam ; c'est à partir du VII^e siècle que l'école Vajrayâna, née en Inde, s'est diffusée au Tibet, mais aussi en Indonésie, en Chine et jusqu'au Japon.

Aux environs du Xe siècle, les Musulmans s'installent en Inde du Nord et le bouddhisme disparaît de sa terre d'origine au XIII^e siècle (il a été en grande partie "intégré" par l'hindouisme). Les royaumes musulmans vont ainsi "couper" les routes de diffusion anciennes et mettre fin aux échanges qui avaient lieu jusque là entre les différents pays d'Asie et l'Inde.

Cela favorisera l'émergence de grands centres régionaux : Ceylan au Sud, Tibet au Nord, Chine à l'Est. Cette situation explique en grande partie les différences qui apparaissent aujourd'hui entre les trois grands courants du bouddhisme, qui correspondent plus ou moins à ces aires géographiques d'influence. Selon les cas une école a pu devenir majoritaire et s'imposer ou, au contraire, plusieurs écoles existent les unes à côté des autres. Parfois aussi, surtout en Indochine, des "mélanges" ont eu lieu entre plusieurs écoles.

... et jusqu'en Occident

A partir du XX^e siècle, enfin, l'Occident a accueilli des représentants de presque toutes les écoles existantes en Asie, soit à la demande d'Occidentaux, soit par l'émigration de réfugiés. En Europe et en Amérique du Nord, aujourd'hui, on peut rencontrer ainsi des maîtres de très nombreuses écoles, surtout du bouddhisme tibétain ou du zen japonais.

3) L'enseignement du Bouddha

- Les fondements de la Doctrine
- Les grands courants du bouddhisme

L'enseignement du Bouddha (appelé Dharma) est issu de sa propre expérience.

Il trouve son origine dans l'Éveil (la Bodhi) : expérience de l'esprit - libre de toute déformation, erreur ou illusion - dans le plein épanouissement de toutes ses qualités.

• Les fondements de la Doctrine

La Doctrine (Dharma) a été exposée par le Bouddha dans un discours connu sous le nom de "Quatre Nobles Vérités".

Il se présente comme un exposé médical :

1ère Vérité : le symptôme - la souffrance est inhérent à l'existence humaine ;

2ème Vérité : le diagnostic - cette souffrance trouve son origine dans l'ignorance et le désir d'appropriation, propre à l'ego ;

3ème Vérité : la thérapeutique - il existe un état de santé où, l'ignorance étant abolie, le désir ne s'exprime pas et ne donne pas naissance à la souffrance ;

4ème Vérité : le remède - pour retrouver cet état de santé, il convient de suivre une Voie (une discipline de vie déclinée en huit "branches" : "l'Octuple Noble Sentier") qui met fin à l'ignorance et au désir.

Si le constat dressé par le Bouddha semble pessimiste (toute existence est soumise à la souffrance), son enseignement, lui, est optimiste puisqu'il affirme que chacun peut retrouver la santé, où toute souffrance est abolie.

Pour parvenir à retrouver la santé (sa propre "nature de Bouddha"), il faut s'adonner à l'étude et à la pratique.

L'étude permet de comprendre l'origine de la souffrance (la nature de l'esprit et des phénomènes) et explique pourquoi notre expérience habituelle est "erronée".

La pratique est l'application concrète de méthodes aptes à transformer l'expérience habituelle en expérience d'éveil, libre de toute déformation et confusion.

Pourquoi tant de "bouddhismes" différents ?

D'après la tradition, le Bouddha a enseigné pendant 45 ans à un public nombreux et varié, savants brahmanes ou femmes et hommes sans culture. Les textes les plus anciens le montrent très soucieux de pédagogie, adaptant ses discours et son enseignement aux qualités et aux connaissances de chacun.

Très vite après sa mort, ses disciples ont ressenti le besoin de fixer ses enseignements (les Sûtras) ainsi que leur interprétation et d'y ajouter des commentaires (l'Abhidharma). De nombreux points de la doctrine ont donné lieu à des discussions et des interprétations différentes, donnant ainsi naissance à plusieurs "écoles".

La mise en pratique de ces enseignements a, elle aussi, évolué et s'est diversifiée, tant du point de vue des règles de vie (monastiques et laïques) que des techniques de méditation. Au fil des générations ces courants sont devenus des ordres religieux, des écoles de pensée philosophique, des écoles pratiques de méditation etc.

Pendant de nombreux siècles, en Inde, les disciples de ces écoles différentes vivaient ensemble, dans les mêmes monastères. Ils se regroupaient davantage selon la règle de vie monastique (le Vinaya) qu'ils adoptaient que selon leur appartenance à telle ou telle école de philosophie ou de méditation.

Lors de la diffusion du Dharma du Bouddha dans les différents pays d'Asie, les enseignements transmis par des représentants de ces écoles se sont greffés sur les traditions et la culture de chaque pays, donnant lieu à une nouvelle évolution des styles et des caractéristiques de la pratique.

- ***Les grands courants du bouddhisme***

On regroupe généralement ces multiples écoles en trois grands courants :

- *les écoles du Theravâda ("Voie des Anciens")*

Elles ont développé l'enseignement des Quatres Nobles Vérités en insistant sur la connaissance systématique des phénomènes. Elles mettent l'accent sur la discipline, l'importance du détachement et du renoncement, la valeur de la vie monastique. Elles pratiquent essentiellement la méditation "sans référence".

Surtout présentes dans les pays du sud-est asiatique (Sri-Lanka, Birmanie, Thaïlande, Laos et Cambodge), on les regroupe sous le nom de "Bouddhisme du Sud". Elles comptent environ 100 millions de fidèles.

- *les écoles du Mahâyâna ("Grand Véhicule")*

Elles ont approfondi l'enseignement philosophique originel. Elles considèrent que la nature des phénomènes est d'être "vide" de nature propre (shunyata) et qu'on peut en faire l'expérience grâce à l'intelligence supérieure (prajna). Elles mettent l'accent sur la motivation altruiste et développent des pratiques centrées sur l'intelligence ou la dévotion. De la réalisation de cet enseignement vient l'expérience de la compassion.

Les principales écoles de ce courant sont l'école Tientaï (Tendaï en japonais), le Bouddhisme de la Terre Pure (appelé aussi "Amidisme") et l'école du Dhyâna ("Chan" en Chinois, "Zen" en japonais). Elles sont surtout présentes dans les pays d'Extrême-Orient (Chine, Japon, Corée et Viet-Nâm), d'où leur appellation de "Bouddhisme de l'Est". On estime le nombre de leurs fidèles de 200 à 350 millions.

- *les écoles du Vajrayâna ("Véhicule de Diamant")*

Elles se caractérisent surtout par les nombreuses pratiques de méditation formelle qu'elles ont développées, à partir du même enseignement philosophique que les écoles du Mahâyâna. Ces pratiques s'appuient sur la notion de pureté fondamentale de toute expérience - qui est pourtant voilée par les effets de l'illusion - et proposent une voie qui peut faire réaliser l'éveil très rapidement (le Vajra, diamant ou foudre, symbolise cette efficacité et cette rapidité). Les enseignements de ces écoles sont aussi appelés Tantra (continuité) pour exprimer, d'une part leur transmission sans interruption, d'autre part la possibilité du passage immédiat de l'expérience habituelle et l'expérience d'éveil, dans la continuité du même esprit.

Elles se sont développées notamment en Inde, puis en Asie himalayenne et centrale (Tibet, Népal, Mongolie), ainsi qu'au Japon (école du Shingon). On les regroupent souvent sous le nom de "Bouddhisme du Nord" ou Tantrisme. Elles compteraient de 25 à 50 millions de fidèles.

Il n'existe aucune hiérarchie entre ces écoles. Aucune d'entre elles ne peut sérieusement revendiquer une authenticité ou une supériorité par rapport aux autres, ni être légitimée à influencer ou contrôler les autres.

Toutes ces écoles contribuent, par leurs méthodes et styles différents, à offrir un très vaste éventail de possibilités pratiques au plus grand nombre de personnes. Comme les rayons d'une roue, elles convergent vers un "moyeu-origine" commun (l'enseignement du Bouddha), mais se singularisent et divergent pour rejoindre la jante (la mise en pratique adaptée à tout mode de vie et à toute circonstance).

Les différentes traditions ne devraient donc pas être considérées en contradiction ou en compétition entre elles mais comme l'expression d'une complémentarité et d'une synergie dont le but est unique : l'éveil pour tous. En Occident - où elles sont aujourd'hui quasiment toutes représentées- le choix et l'adoption de l'enseignement d'une école ou d'une autre est l'affaire de chaque pratiquant, en fonction de ses tendances particulières, de ses affinités pour le style ou avec un ou des maîtres.

4) Les notions fondamentales

Le "Soi" et l'ego

Dans notre expérience habituelle, nous considérons le monde et ses phénomènes, notre corps et notre esprit, ou encore nos sentiments et nos idées... comme s'ils étaient en relation entre eux mais foncièrement indépendants les uns des autres et comme façonnés sur des modèles - ce qu'on appelle une "essence", un "Soi".

Pour expliquer la variété du monde, on imagine que chaque individu, chaque phénomène n'est en fait qu'une sorte de "variation" sur le thème de ce "Soi" : cheval, arbre, pluie, montagne, étoile, colère, liberté, amour...

En ce qui concerne notre esprit, nous croyons fermement en l'existence d'un "ego" (âtman), insubstantiel et permanent, qui, à travers le corps, appréhende le monde, éprouve des sentiments, raisonne, conçoit des idées. L'ego, encore plus que le corps, est ce qui nous semble constituer notre personnalité, notre individualité, ce qui nous appartient en propre.

L'impermanence et la souffrance

A chaque instant de notre vie, nous pouvons constater que tout, dans la nature, est soumis à la mort. Tout ce qui apparaît, disparaîtra un jour ou l'autre. C'est aussi le cas de notre propre corps, comme pour tous les êtres vivants et toutes les choses matérielles. C'est aussi le cas pour nos sentiments et nos idées : comme les étoiles ou les montagnes, notre amour apparaît un jour et un jour disparaîtra, et nous changeons d'idées et d'opinions.

C'est cette impermanence qui nous fait souffrir. Parce que nous constatons que tout meurt - tout ce qui, pour nous, a un "Soi" - nous craignons que notre propre ego soit, lui aussi, mortel !

Mais il en va des choses comme de l'ego : rien n'existe "en Soi", indépendamment. Tout - y compris notre ego - naît et meurt. C'est parce que nous refusons cette réalité des choses, "telles qu'elles sont", parce que nous entretenons l'illusion de l'existence d'un "Soi", que nous souffrons.

Karma et renaissance

Dans notre vie quotidienne, tous nos actes (karma) dépendent étroitement de cette vision des choses : nos actions, nos réactions, nos désirs et nos craintes sont déterminés par cette croyance en l'ego. C'est pour l'entretenir, le protéger et le développer que nous agissons ou réagissons, en fonction de nos idées et de nos sentiments ou des événements extérieurs.

A chaque fois que quelqu'un ou quelque chose nous semble le mettre en cause, nous agissons comme pour bien nous prouver à nous-même que nous existons, que cet ego existe. Chacun de nos actes, ainsi, naît de cette intention de prouver son existence et, une fois l'acte passé, nous nous réjouissons de l'avoir prouvée.

Chaque fois que notre ego est en danger de mort, nous faisons tout pour le faire renaître, pour le maintenir en vie... C'est la croyance en l'ego qui nourrit l'intention de chacun de nos actes et c'est l'attachement au résultat de ces actes qui entretient notre croyance en l'ego. Chaque acte entraîne ainsi une "nouvelle naissance" - une renaissance - de l'ego.

L'interdépendance

Mais, en fait, tous les phénomènes n'existent qu'en inter-dépendance.

Les objets physiques sont des composés. Comme la montagne est un agrégat de pierre, de terre et de résidus végétaux ou animaux, notre corps est composé de cellules qui nous viennent de nos parents, de la nourriture que nous ingérons, de l'air que nous respirons.

Nos perceptions, elles aussi, sont "composées". Elles sont le résultat combiné de l'existence des objets extérieurs, de leur contact avec notre corps, de l'impression qu'ils laissent sur nos sens et de l'interprétation qu'en fait notre cerveau.

Nos idées, de même, sont composées. Elles dépendent de l'éducation que nous avons reçue, de notre perception du monde extérieur, des événements que nous avons vécus, des idées que d'autres personnes ont exprimées. Et notre ego - l'idée que nous avons de nous-même - est une idée comme une autre...

La vacuité et l'esprit

La réalité nous apparaît comme une relation de dualité : il existerait un sujet (l'ego) qui expérimenterait des objets (les phénomènes extérieurs). Selon le Bouddha, cette réalité "objective" n'existe pas, il s'agit d'une illusion. C'est elle qui entretient le désir et la souffrance.

En fait, les phénomènes que nous expérimentons dans notre vie quotidienne n'existent pas "en Soi", indépendamment de l'expérience que nous en faisons. Ils n'ont d'existence que "relative". C'est ce que peut nous faire comprendre l'étude des enseignements du Bouddha.

En réalité - la réalité "absolue" - tous les phénomènes sont "vides" parce qu'ils n'existent qu'en inter-dépendance. C'est ce qu'on appelle la "vacuité" des phénomènes (shunyata) et c'est cette vacuité que l'on peut expérimenter dans la pratique de la méditation.

Il ne s'agit pas alors d'une expérience vécue par l'ego, dans le désir et l'attachement, mais d'une connaissance directe et intuitive de la réalité, "telle qu'elle est", vécue par l'Esprit, notre "nature de Bouddha".

5) Devenir bouddhiste

- Les préceptes
- L'engagement monastique

On ne devient pas bouddhiste par la naissance (comme c'est le cas pour le judaïsme) ou par un baptême (comme dans le christianisme) mais par un engagement personnel dont l'expression formelle s'appelle la "Prise de Refuge" dans les "Trois Joyaux" : le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Cette "profession de foi" marque l'entrée dans la communauté des disciples - le Sangha - et le souhait de suivre l'enseignement - le Dharma - de celui qu'on appelle "l'Eveillé" - le Bouddha.

Le terme de "sarana", qu'on traduit généralement par "refuge", n'est pas à comprendre comme un endroit où l'on se réfugie pour fuir ou échapper au malheur. Etymologiquement, "sarana" veut dire "point d'appui", "source de lumière". Les Trois Joyaux sont donc les fondements de la pratique, sur lesquels on prend appui pour marcher sur la Voie, Trois Joyaux qui illuminent les ténèbres de l'ignorance.

Même si, en principe, cet engagement ne regarde que soi et peut donc être pris "en solitaire", il est généralement formulé au cours d'une fête ou d'une cérémonie, publique ou privée, en présence d'un maître ou de pratiquants déjà confirmés, le plus souvent devant une statue de Bouddha.

La prise de refuge n'est pas une déclaration solennelle qui engage à vie celui qui la prononce ; elle est d'ailleurs souvent reformulée, parfois même plusieurs fois par jour, et la récitation de la formule traditionnelle est aussi considérée, dans certaines pratiques de méditation, comme un moyen de fixer l'esprit et de renforcer la motivation du pratiquant.

• *Les préceptes*

Cette "prise de refuge" n'a de sens que si l'on s'applique, par la suite, à mettre en pratique l'enseignement du Bouddha. Outre l'exercice de la méditation, le disciple de Bouddha suivra généralement une conduite morale (sîla) qui s'exprime à travers des préceptes ou des vœux.

Leur nombre varie selon les écoles et le degré d'engagement. Ils sont généralement de 5, parfois 8 ou 10.

Ces préceptes ne sont pas tant des "commandements" que des engagements à suivre une discipline intérieure afin de progresser vers l'éveil. C'est ce qu'exprime, dans leur formulation habituelle, l'expression introductive : "Je m'engage à pratiquer la discipline de m'abstenir de...". Plus que l'acte lui-même, c'est l'intention qui le sous-tend à laquelle le disciple devra prêter toute son attention et qu'il est appelé à modifier.

Les cinq préceptes les plus courants consistent donc à s'abstenir de :

- 1) nuire aux êtres vivants et retirer la vie
- 2) prendre ce qui n'est pas donné
- 3) mener une vie sexuelle dissolue
- 4) user de paroles inutiles, blessantes ou mensongères
- 5) ingérer tout produit intoxicant supprimant la maîtrise de soi (alcool ou drogues).

Si l'expression de ces préceptes est négative, c'est qu'ils visent à détruire - ou au moins à diminuer - des tendances "négatives", nourries par l'illusion, mais c'est afin de favoriser l'expression de la nature profonde de l'esprit dans sa pureté naturelle :

- 1) bonté et compassion
- 2) générosité et détachement
- 3) contentement
- 4) amour de la vérité et sa recherche

5) attention vigilante et conscience lucide.

Les disciples qui souhaitent s'engager davantage peuvent aussi devenir "moines" ou, dans les écoles du Mahâyâna, prononcer les "vœux de Bodhisattva".

• *L'engagement monastique*

Toutes les écoles bouddhistes reconnaissent aux laïcs la capacité d'atteindre de hauts états de réalisation, ou l'Eveil lui-même, mais la pratique régulière ou intensive de la méditation paraît assez peu compatible avec les contraintes de la vie mondaine. On insiste donc sur la valeur d'une vie "hors du monde" et le bhikkhu ("renonçant") est généralement tenu en grand respect.

Si ce retrait du monde peut aboutir à une vie solitaire, en ermite, la majorité des bhikkhus vivent en communauté et certains monastères ont pu compter jusqu'à plusieurs milliers de "moines". Deux ordinations (mineure et majeure) permettent d'entrer dans de telles communautés : elles se distinguent par le nombre de préceptes que le postulant est invité à suivre. Ce sont ces préceptes qui composent la règle de vie (Vinaya).

La première ordination, "mineure", ne compte que dix préceptes. L'ordination "majeure" n'est accordée généralement qu'après une dizaine d'années de "noviciat". Elle comporte de 227 à 258 préceptes, selon les écoles, et jusqu'à 366 pour les nonnes. Tous les quinze jours (à la pleine lune et à la nouvelle lune), une récitation publique de ces préceptes a lieu, en présence de l'ensemble de la communauté : les moines sont invités à déclarer s'ils ont transgressé l'une de ses règles ou à garder le silence dans le cas contraire. Cette cérémonie de "confession publique" (à laquelle ne participent pas les laïcs) est le seul rituel communautaire auquel sont tenus d'assister tous les moines.

6) La pratique

En quoi consiste la pratique ?

La base de la pratique est la discipline. Elle porte sur le comportement extérieur, les actions physiques et verbales, la pensée intérieure, et l'entraînement à la méditation.

La discipline soutient la méditation qui soutient, à son tour, la discipline. Les deux sont soutenues par la motivation. Une pratique équilibrée et correctement motivée se fonde sur certaines convictions - qui peuvent résulter de tendances "innées" ou de réflexions nourries par l'étude - et sur des instructions demandées et reçues au cours d'un enseignement suivi avec un maître.

La méditation, au sens propre du terme, est le positionnement de l'esprit en état d'équilibre entre détente et attention, sans agitation et sans fixation.

On entend par méditation, aussi, les différentes techniques aptes à favoriser un tel état :

- méditations réflexives : pour développer une pensée juste, préalable à la méditation
- méditations formelles : représentations mentales qui permettent le dépassement de la personnalité habituelle et développent les qualités de l'esprit éveillé
- méditations sans référence : l'accès direct à la nature de l'esprit

Est-il nécessaire d'avoir un guide ou un maître ?

La nécessité d'un guide spirituel est une caractéristique constante dans toutes les écoles bouddhistes. D'une façon générale, dans le domaine spirituel, il vaut d'ailleurs mieux se méfier de "l'autodidactisme" qui risque fort d'être un "egodidactisme" !

Le guide, représentant de la tradition, assure la transmission des enseignements théoriques et des instructions pratiques, assiste et conseille dans les choix parfois difficiles, constitue une source d'inspiration et une référence fiable. Il est nécessaire de vérifier que la compréhension des enseignements est correcte et complète, non déformée ou partielle à cause des tendances personnelles. Le guide, référence neutre et compétente, en est le garant.

D'un point de vue plus profond, il transmet l'expérience et l'exemple du succès de l'application de l'enseignement. Lors d'une pratique méditative véritable, l'esprit passe par des expériences inhabituelles qu'il faut savoir reconnaître et bien gérer. Le guide assiste dans ce travail délicat de reconnaissance de ce qui est authentique et de ce qui ne l'est pas. Dans certaines écoles (les écoles Vajrayâna, les écoles Zen et bien d'autres), la relation au maître constitue la colonne vertébrale de la pratique et la clef de son succès.

Comment trouver notre guide ?

On dit que "lorsque le disciple est prêt, le maître se présente" ! Nous pouvons cependant faciliter cette rencontre par notre présence lors d'événements comme les enseignements publics et les programmes de méditation qui sont proposés par de nombreuses écoles présentes en France. La lecture d'ouvrages sur le Dharma constitue aussi une bonne source d'information et d'inspiration, qui peut nous faire savoir où et comment rencontrer celui ou celle qui pourrait devenir notre maître.

Pour reconnaître un maître "authentique", le Dharma donnent des repères utiles, qui peuvent se résumer ainsi :

- le rattachement à une tradition authentique
- la transmission non-déformée de l'enseignement
- la compétence et l'expérience dans tous les domaines de son enseignement
- une motivation purement altruiste
- un comportement et le mode de vie en harmonie avec son enseignement
- la compatibilité entre son enseignement et les possibilités de ses disciples

En pratique : le seul repère facilement vérifiable, au début, est l'appartenance du maître à une lignée de transmission, ce qui permet d'éviter que le maître soit lui-même un autodidacte.

En tout cas, la juste relation maître-disciple devrait être fondé sur le libre-choix, mûri après un temps raisonnablement long de connaissance réciproque, et formalisé par une requête et l'acceptation de celle-ci.

7) Le Bouddhisme : religion, philosophie, morale, science ?

On cherche souvent à mettre une "étiquette" sur l'enseignement du Bouddha : on se demande si le Dharma est une religion, une philosophie, une morale, une "science de l'esprit"... Mais ces étiquettes dépendent de définitions qui ont été établies au fil des siècles, en fonction de l'histoire de l'Occident. Aucune ne lui correspond vraiment exactement.

• *Religion ?*

Une religion, généralement, s'appuie sur la croyance en l'existence d'un dieu, créateur du monde et de l'homme. Elle fournit une explication "extérieure", que l'homme subit et à laquelle il doit s'adapter. Pour être "sauvé", celui-ci doit entrer en communication avec ce dieu et respecter ses commandements.

Le Dharma, lui, présente une explication "intérieure" : sa vision du monde et sa propre vie dépendent de chaque homme. L'homme est ainsi seul responsable de son illusion et de sa souffrance, mais aussi seul responsable de son "salut", qui dépend de son engagement et de sa pratique pour échapper à l'illusion.

Par bien des aspects, pourtant, le bouddhisme ressemble à une religion : il existe des temples, des rituels, des statues, des actes de dévotion...

Si on peut parler de "foi" dans le bouddhisme, c'est plutôt dans le sens d'une confiance dans l'enseignement du Bouddha et le témoignage de ses successeurs, qui assurent que chacun est capable d'échapper à la souffrance et d'expérimenter l'Eveil. Mais le Bouddha est un exemple à suivre : on ne le "prie" pas pour qu'il nous vienne en aide.

Des cérémonies ont lieu en son honneur : il s'agit de le commémorer, comme on honore un "grand homme". Les rituels (offrande d'encens, de bougies, de nourriture) ne sont pas destinés à s'attirer ses faveurs mais sont des marques de respect, une façon détournée d'offrir des offrandes aux moines ou une mise en pratique de son enseignement (le don est une manière de pratiquer le détachement).

Le rituel est aussi une pratique de méditation, qui facilite la concentration et détourne l'esprit des préoccupations quotidiennes. Les temples et les statues de Bouddha jouent aussi ce rôle : ils représentent, de manière symbolique, différents points de son enseignement, aident à les avoir toujours présents à l'esprit et contribuent à soutenir la motivation.

• *Philosophie ?*

La philosophie s'appuie sur l'intelligence et la raison pour comprendre le monde et l'homme. La philosophie, aujourd'hui, est surtout un discours théorique "sur" le monde, qui n'implique pas forcément de changer sa manière de vivre. Alors que, dans l'Antiquité, les philosophes étaient aussi des "maîtres à vivre", et leur philosophie se voulait pratique.

Le Dharma propose une démarche qui est plus proche de celle des philosophes antiques que des philosophes modernes, puisqu'elle doit entraîner une nouvelle manière de vivre. Mais il ne s'appuie pas seulement sur la raison et l'intelligence. Si l'étude et la réflexion sont nécessaires, la pratique de la méditation est indispensable, et celle-ci ne fait pas appel au raisonnement mais à l'expérience directe.

• *Morale ?*

La morale se présente comme un ensemble de règles de conduites pour la vie en société, fondé sur une définition "absolue" du bien et du mal. On peut distinguer une morale "naturelle", dans laquelle tout le

monde est sensé pouvoir s'entendre sur la définition du bien et du mal (parce qu'elle dépend d'une "raison universelle") et une morale "religieuse", le bien et le mal étant alors définis par les "commandements divins".

Il existe bien une "morale bouddhiste", qui préconise des règles de vie commune. Mais sa définition du bien et du mal ne dépend pas de commandements divins ni d'une "raison universelle". Elle part de la constatation de l'universalité de la souffrance humaine, considère comme mal tout ce qui peut générer de la souffrance, pour soi et pour autrui, et comme bien tout ce qui permet d'atténuer la souffrance ou d'empêcher son apparition.

Il ne s'agit donc pas d'une définition théorique, "absolue", mais d'un ensemble de conseils pratiques qui doivent faciliter l'accès à l'Eveil pour tous.

On pourra lire, en complément, l'article "Le bouddhisme : au-delà du Bien et du Mal" ([accès direct](#) ou rubrique Université : section "publications" - "articles en ligne")

● *Science ?*

Quelques points communs

Si le Bouddhisme peut être défini comme une "science", c'est qu'il se présente comme un projet de recherche dont le domaine d'étude est l'esprit et les expériences de l'esprit.

Les notions transmises par la tradition ne sont pas à adopter "telles quelles", mais doivent être vérifiées par l'expérience personnelle. Elles ne sont pas une affirmation péremptoire d'une vérité objective, mais le compte-rendu d'une expérience de lucidité, qui est reproductible dans des conditions appropriées - ce qu'on appelle la "méditation".

La pratique correcte est ainsi semblable à un projet de recherche scientifique.

La réflexion permet de diriger la recherche et d'éviter de prendre des directions fausses.

La méditation permet de connaître le fonctionnement du "corps-esprit", sous ses différents aspects : vécu physique, verbal et mental. Elle constitue un "outil de recherche" de la nature de l'esprit et de ses modes de connaissance.

Les résultats de la recherche ne sont pas imposés comme vérité universelle, mais offerts à la réflexion et à l'expérimentation de toutes les personnes intéressées par le problème de la souffrance.

Quelques nuances

Le bouddhisme, cependant, ne tombe pas dans la croyance en l'existence d'une réalité "objective", que pourrait expérimenter un "sujet" observateur. La Voie qu'il propose doit mener au-delà de toute dualité "sujet-objet".

Si l'élite scientifique tient compte désormais de "l'influence subjective de l'observateur" sur les phénomènes qu'il observe, il faut noter cependant que cette évolution reste encore peu connue du grand public (ni même acceptée, parfois encore, par une partie non négligeable de la communauté scientifique) ; on continue souvent de considérer la science comme "objective".

On peut aussi se demander si une telle "prise en compte" de la subjectivité équivaut exactement au "projet de dépasser" toute forme de dualité...

Lorsqu'on évoque le bouddhisme comme "science de l'esprit", il faudra donc tenir compte de cette distinction essentielle.

Relations actuelles entre bouddhisme et sciences

Dans le domaine des sciences fondamentales comme la physique, les théories de la relativité et du vide quantique, le principe d'indétermination et, tout récemment, la théorie des "champs de probabilité" rejoint certains fondements de l'enseignement du Bouddha.

Des échanges, de plus en plus nombreux, ont lieu entre des représentants de la tradition et des scientifiques. D'un côté comme de l'autre, on exprime un profond respect et l'on croit possible un enrichissement réciproque.

Le domaine des sciences cognitives - dont la vocation est très proche de la recherche bouddhiste - ont donné lieu à de très nombreux échanges et un dialogue positif est d'ores et déjà engagé.

La contribution du bouddhisme à ce dialogue vient surtout du savoir des écoles philosophiques du Mahâyâna (Madhyamaka, en particulier) et du savoir-faire de la tradition méditative et yogique.

Bouddhisme et médecine

La médecine traditionnelle est peut-être la seule science, au sens courant du terme, où le bouddhisme a, depuis toujours, joué un rôle central dans les pays d'Asie.

La médecine traditionnelle tibétaine peut être considérée comme l'expression la plus complète de cette interaction. Née de la fusion des médecines indienne, perse et chinoise, elle a reçu du bouddhisme sa dimension spirituelle, qui en fait un très bon exemple de médecine de la personne, non pas conçue comme une "mécanique" physiologique mais comme un ensemble "corps-esprit".

La science médicale occidentale s'intéresse aujourd'hui à ces connaissances profondes si efficaces, dans le contexte traditionnel, aussi bien sur le plan somatique que psychique.

La méditation et ses différentes méthodes intéressent aussi de plus en plus chercheurs, médecins et psychologues occidentaux qui prennent acte de ses effets positifs, incontestables à court et moyen terme, sur le système complexe corps-parole-esprit.

LE BOUDDHISME ZEN

Si vous désirez vraiment réaliser ce qu'est le zen, éteignez votre ordinateur !!!

Prenez plutôt un coussin de 20 à 30 cm d'épaisseur, placez-le à un mètre du mur de votre chambre et asseyez-vous dessus en vous tournant face au mur.

Croisez les jambes devant vous de façon que vos genoux pressent le sol, le mieux étant de placer le pied droit sur la cuisse gauche le pied gauche étant ramené contre le coussin. Vous pouvez aussi placer le pied gauche sur la cuisse droite. Mettez ensuite votre main gauche sur votre main droite paume tournée vers le haut, les pouces horizontaux se touchent en formant, avec les index, un bel ovale. Le tranchant des mains est placé contre le bas ventre. A partir de là, redressez la colonne vertébrale et tendez la nuque comme si vous vouliez pousser le ciel avec la tête. Rentrez le menton. Le nez doit être à la verticale du nombril, les oreilles à la verticale des épaules, et votre regard est posé à un mètre devant vous sur le sol.

Dans cette posture, respirez calmement par le nez en vous concentrant sur l'expiration, qui doit être lente, profonde, imperceptible. A la fin de l'expiration, inspirez rapidement sans rester poumons vides, puis expirez de nouveau. Restez ainsi calmement assis, sans penser à rien de spécial. Contentez-vous d'observer votre posture et de la corriger, d'observer votre respiration en détendant bien le plexus solaire et en allongeant progressivement l'expiration. Ne cherchez pas à faire le vide dans votre esprit, n'entretenez aucune pensée consciente, observez simplement ce qui apparaît et disparaît d'instant en instant. Ne soyez dérangé par rien. Laissez passer vos pensées et soyez aussi immobile qu'une montagne.

La pratique que vous venez d'expérimenter, c'est zazen.

Maitre Deshimaru, qui l'introduisit en Europe en 1967, ne cessa d'enseigner pendant quinze ans que le zen c'est seulement zazen. Il ne fit jamais une conférence sans montrer longuement la posture et inviter les auditeurs à pratiquer. Beaucoup l'ont suivi, sont devenus ses disciples et pratiquent quotidiennement zazen. Bien que cette pratique vienne d'orient, elle n'a rien d'exotique. Zazen vise directement le coeur de l'homme.

Lorsque l'on fait zazen, il n'y a ni notion d'orient, ni d'occident, ni d'intérieur, ni d'extérieur. Il y a seulement un corps et un esprit assis en zazen, un corps et un esprit rejetés assis en zazen. A l'heure actuelle, beaucoup de gens vivent comme des fantômes à la dérive, à la surface de l'existence.

Pratiquer zazen, c'est retrouver ses véritables racines, pénétrer la réalité de notre vie. C'est comme rentrer à la maison après avoir erré longtemps sur des terres étrangères. Celui qui pratique zazen devient intime avec lui-même, intime avec les autres pratiquants, intime avec tout l'univers. Intime, c'est à dire sans séparation, sans opposition, intime c'est à dire comme "l'eau et le poisson, le ciel et l'oiseau, intime comme une mère avec son enfant".

Quoi ? Ce n'est que ça ?

Parfois, quand on dit que le zen, c'est seulement zazen, certains sont déçus. Ils disent : "C'est seulement ça ?". Oui, c'est seulement ça ! C'est comme un voleur rentrant dans une pièce vide. Il n'y a rien à voler. Le réaliser est une véritable révolution intérieure. On peut abandonner cet esprit de profit qui nous pousse à courir sans cesse d'un objet à un autre.

Le zazen n'est pas une forme d'ascétisme mais il faut se demander finalement : quel est le vrai bonheur de notre vie ? Est-ce courir sans trêve ni répit après les richesses, le succès, les honneurs, le plaisir, le satori ? Bien sûr, être privé de ce qu'on aime, devoir supporter ce qu'on déteste est cause de souffrances. Mais il suffit de s'observer un peu soi-même et d'observer les autres autour de soi pour se rendre compte que même au cas où l'on obtient une chose on en veut bientôt une autre, comme si le véritable objet de notre désir, la vraie satisfaction nous échappait sans cesse. Pratiquer zazen, c'est arrêter ce mouvement, stopper cette course folle, réaliser le demi-tour qui tourne votre regard vers l'intérieur.

Apprendre à se connaître soi-même : connaître son propre corps et l'habiter pleinement. Ne pas l'utiliser comme un objet ou une machine. En zazen, on réalise que le corps et l'esprit sont unité. Les mouvements de notre esprit, nos émotions et nos actions passées, laissent une trace dans nos muscles. Le destin ne se reflète pas seulement sur le visage, mais aussi dans la posture du dos, de la nuque et de la tête. Toutes les tensions et les conflits psychiques s'impriment dans les muscles et les tendons et créent toutes sortes de tensions dans le corps. Ces tensions créent de la fatigue, brisent l'élan vital et absorbent l'énergie de l'être humain. Nombreux sont ceux qui se réveillent fatigués dès le matin car même pendant leur sommeil ils n'ont pu se détendre. Pratiquer zazen, c'est prendre conscience de ces tensions et les relâcher. C'est comme repasser une étoffe chiffonnée.

Zazen permet de retrouver la condition normale du corps et de l'esprit

à travers une posture forte et équilibrée et une respiration profonde où les poumons se vident complètement. La plupart des gens ne savent pas expirer. Ce verbe connote la mort. Quand on est très attaché à la vie et qu'on a peur de mourir, on reste poumons pleins, comme accrochés à une bouée, de peur de couler. Mais cette attitude conduit à une véritable auto-asphyxie. Pour pouvoir inspirer pleinement, il faut commencer par vider ses poumons jusqu'au fond, sans y laisser stagner le gaz carbonique qui empoisonne le sang et crée de la fatigue. La respiration du zazen redonne une grande énergie qui se concentre dans le bas ventre, le centre vital du corps, tandis que les centres supérieurs de l'intellect et des émotions se calment.

Les études neurophysiologiques faites sur les pratiquants ont montré pendant zazen que le cerveau intellectuel et analytique, le cerveau de la volonté consciente (cerveau frontal et cerveau gauche) se calment et que, par contre, le cerveau droit et le cerveau profond, sièges de l'intuition et de la régulation du système nerveux autonome, sont activés. Si un choc se produit, le cerveau revient très vite à son rythme propre au zazen (alpha lent) ce qui montre que l'effet du stress est tout à fait réduit. Ces études confirment ce que les pratiquants de zazen savent par leur propre expérience. Le zazen rééquilibre le corps et l'esprit. Il fait place à un fonctionnement bien oublié à l'heure actuelle : la pensée par le corps tout entier, la pensée inconsciente. Cette expression paraît paradoxale.

La pensée inconsciente est l'art essentiel du zazen.

C'est la conscience Hishiryo. Maître Yakusan faisait zazen quand un disciple lui demanda : "Maître, à quoi pensez-vous assis aussi fermement qu'un roc ?". Yakusan répondit : "Je pense du tréfonds de la non-pensée". Le disciple demanda : "Comment faites-vous ?". Yakusan répondit : "Hishiryo".

Hishiryo veut dire au-delà de la pensée consciente. C'est une attitude attentive de l'esprit non orientée par un but, ne poursuivant aucune pensée, ne s'attachant pas non plus à la non pensée. C'est un état de grande vigilance, où l'on peut s'observer soi-même profondément. Mais ce n'est pas seulement observer son ego. L'ego, le moi dans le zen, doit être dépassé. Il est constitué par l'accumulation de notre karma, c'est-à-dire l'accumulation de nos pensées, paroles et actions passées. Il n'est autre qu'une fausse identification à ces images que nous nous sommes faites de nous-mêmes et que nous renvoient les autres.

Vivre seulement au niveau de son ego, c'est être prisonnier de ces images. S'identifier à ce que nous ne sommes pas mais que nous croyons ou désirons être est cause de souffrance pour soi et pour les autres. C'est l'illusion, l'état d'ignorance, que l'on appelle : "Mu Myo" dans le zazen. C'est la source d'égoïsme qui nous emprisonne. En zazen, on peut réaliser que si ces images dans le miroir sont une partie de nous-mêmes, nous ne sommes pas ces images. Le sujet qui fait zazen se situe dans une dimension bien au-delà du petit ego limité. Zazen n'est pas seulement étudier cet ego, c'est l'abandonner, abandonner les images qui passent devant le miroir et être en unité avec le cosmos, suivre l'ordre cosmique.

C'est couper la racine, réaliser que notre ego comme l'univers entier sont sans substance propre. Sans substance, veut dire interdépendant. La perception de cette interdépendance crée un sentiment de solidarité complète avec tous les êtres. Le monde entier est comme un grand filet de pêcheur tendu sur une plage. Si l'on soulève une seule maille, le filet tout entier se soulève. Si une seule personne fait zazen, le cosmos entier fait zazen. L'être humain n'est pas seulement inscrit dans le karma du langage et de la culture, il est aussi en unité avec la grande nature. Chacune des sciences humaines ou physiques observe l'homme sous un angle particulier. Mais la somme de toutes ces visions ne reconstituera jamais un homme vivant, car la vie d'un être humain est finalement au-delà de toutes les analyses possibles. Cet au-delà, c'est la vie, et c'est le zen.

Cette expérience est source de vraie liberté

Changer la vie quotidienne ?

Rimbaud voulait changer la vie. D'autres aussi. Mais comment faire ? Dans quelle direction aller ? Qu'on le veuille ou non, de toute façon la vie est changement incessant, c'est mujo, l'impermanence. Pour beaucoup, cela est cause de souffrance. On ne peut rien garder définitivement. Vie et mort se succèdent. Comment résoudre ce problème. Le zen n'est pas une idéologie. Il ne propose pas de réponses, de dogmes. Il est une voie, un cheminement où l'on se concentre d'instant en instant sur chaque action. Dans l'instant concentré sur la posture de zazen, mais aussi sur chaque acte de la vie quotidienne toute opposition disparaît. Chaque chose existe absolument telle qu'elle est. Si on se concentre sur chaque instant, la vie devient réelle et pleine. Si on abandonne tout attachement au passé et au futur, on peut se mouvoir librement. Mais : "Bien qu'il en soit ainsi, les fleurs tombent même si on les aime et les regrette, et la mauvaise herbe pousse même si on la déteste". Cette expression de Maître Dogen ne signifie pas seulement qu'il est inutile de s'attacher au satori ou de vouloir couper ses illusions. Car finalement nos sentiments d'amour et de haine sont aussi la voie du Bouddha. Embrassant toutes les oppositions, la pratique de zazen fonde une véritable compassion, bien plus importante que toute pensée au sujet du bouddhisme ou du zen.

Le non-egoïsme

Un jour, deux moines voyageaient en bateau. Une forte tempête fit chavirer le navire. Le plus jeune des moines put s'agripper à une planche tandis que son aîné était sur le point de se noyer. Avant de couler, celui-ci dit au plus jeune : "As-tu compris l'essence du zen ?". Le jeune moine, sans mot dire, lui lança sa planche. Il avait vraiment réalisé inconsciemment l'esprit Mushotoku, le non-egoïsme, l'essence du zen. Le dieu de la mer, impressionné, suscita une grande vague qui ramena les deux moines sur le rivage.

La pratique du zen remonte au Bouddha Shakyamuni.

Prince d'un royaume du nord de l'Inde, il vécut il y a 2500 ans. Il avait passé toute son enfance comme un rêve : ses parents l'avaient enfermé dans un palais où tous les plaisirs lui étaient procurés et les souffrances évitées. Ils lui avaient organisé cette prison dorée de peur que, confronté à la souffrance, à la maladie, à la vieillesse et à la mort, il se décide de renoncer au monde et de devenir moine. Pourtant, c'est ce qu'il fit après être sorti pour la première fois de son château et avoir rencontré

ces réalités de l'existence humaine qu'il avait ignorées jusqu'alors. Il décida de rechercher la lui même, mais pour tous les êtres sensibles.

Les exercices de yoga entourés des pratiques ascétiques indiennes de l'époque le conduisirent seulement au bord de la mort et du désespoir, et c'est finalement assis en zazen sous l'arbre de la Boddhi qu'il put réaliser l'éveil. C'est à partir de cette expérience de l'éveil réalisé dans la posture de zazen qu'il enseigna pendant près de cinquante ans. Tous les nombreux soutras du bouddhisme sont seulement issus de cette source unique : zazen. Beaucoup l'ont oublié.

Le zen est un retour à cette source. on peut dire que le zen, zazen, est le bouddhisme avant le bouddhisme ; l'expérience de l'éveil avant qu'elle se transforme en dogme, en "isme". C'est l'expérience vivante du véritable esprit religieux avant toute formalisation dans le cadre des religions institutionnalisées. C'est un corps et un esprit assis en zazen entièrement relié au cosmos. On rappelle souvent que religion veut dire "religare", relier. Zazen c'est l'expérience de l'unité avant toute dualité. C'est pourquoi il est quasi impossible d'en parler avec des mots, car le langage sépare, exerce une coupure dans la réalité de ce qui est.

Vivre une vie non séparée des autres et de l'univers.

Une fois que l'on a séparé les choses et les êtres, il est bien difficile de les réunir. Par exemple les religions qui posent l'existence d'un dieu créateur de l'univers, introduisent entre lui et la création, entre lui et la créature, une dualité que toutes les prières du monde ont bien du mal à combler.

Dans le zen, on enseigne que l'esprit de foi est non-deux. L'être humain et Dieu ou Bouddha ne sont pas séparés. En zazen, disait Maître Deshimaru, chacun devient naturellement Dieu ou Bouddha. Donc le zen, l'idéal et la réalité ne sont pas séparés. L'idéal se réalise dans la pratique quotidienne. La pratique et l'éveil ne sont pas non plus séparés. On ne pratique pas zazen pour réaliser un jour le satori. Chaque zazen est satori. L'éveil à réaliser est le satori au sujet du satori, c'est à dire que ni le satori ni l'illusion n'existent. Ils n'existent pas séparément. C'est comme l'envers et l'endroit d'une même feuille de papier.

Ainsi on peut pratiquer librement, sans but, pratiquer la Voie pour la Voie elle-même. Ce point de vue est une véritable révolution intérieure qui permet de vivre "autrement". Autrement, c'est le zen, c'est mushotoku, sans objet, sans recherche de profit. Si l'on ne recherche rien, on peut tout oublier. Maître Deshimaru disait toujours que si on garde le poing fermé on ne peut rien obtenir, tandis que si l'on ouvre la main, on peut tout recevoir.

Le zen n'est pas une mystique. Il n'a rien de mystérieux ou de caché. Tout se révèle dans la pratique quotidienne. Il ne recommande pas de se retirer du monde, mais au contraire de pratiquer avec les autres et d'être actif dans le monde du travail. En occident, on s' imagine souvent que l'intérêt général résulte d'une combinaison des égoïsmes individuels. Le libéralisme repose sur ce principe. Certes, l'égoïsme est tempéré par les lois qui visent à en limiter les excès, mais l'égoïsme en soi est considéré comme une valeur positive. Or, il est facile de démontrer que c'est là une erreur fondamentale non seulement pour l'individu qui ne peut réaliser le vrai bonheur et la vraie liberté tant qu'il est attaché à son ego, mais aussi pour les organisations économiques.

L'esprit du zen dans le travail, c'est, au contraire, l'amour du travail bien fait, la concentration ici et maintenant sur la tâche à accomplir au mieux, le résultat étant donné de surcroît, sans être fiévreusement recherché. C'est l'esprit d'abnégation. Abandonner son égoïsme pour la tâche collective que s'est assigné le groupe humain ou chacun au lieu de tirer la couverture à soi contribue avec joie à la réussite collective. Cet esprit imprègne profondément une institution que l'on voit maintenant apparaître en occident : les cercles de qualité, où à travers une concentration hors système hiérarchique pour l'amélioration de la qualité des produits, c'est la qualité de la vie elle-même qui en bénéficie. Ceci implique un esprit éveillé à la réalité de mujo, l'impermanence et l'interdépendance de toutes choses.

S'éveiller à cet esprit c'est éviter de s'enfermer dans des illusions sclérosantes et parfois mortelles. C'est développer un esprit de créativité et d'adaptation très rapide.

La pratique de zazen développe l'intuition et le courage, la non peur. C'est pourquoi, elle fut adoptée avec enthousiasme par les samouraïs. La société actuelle ne pourra progresser que si un nombre croissant d'individus réalisent ces vertus qui ne sont pas réservées à une élite chevaleresque. Rappelons que "Samourai" vient de "saburau" qui veut dire "servir" et qu'il y a le même esprit dans une pratique essentielle du zen : le samu, le travail manuel effectué comme un service rendu à la collectivité. C'est ce travail que les moines effectuent dans les dojo et les temples zen. Si l'esprit du samu pouvait pénétrer notre société et en faire une société de service, on voit bien quel progrès la vie sociale en retirerait. Quoi qu'il en soit, l'homme ne pourra surmonter les difficultés économiques actuelles qu'en révolutionnant sa façon de penser et d'agir, dans le sens d'une réduction de l'égoïsme et d'un développement de l'esprit de solidarité, que ce soit dans les petits groupes, les nations ou à l'échelle internationale. La pratique du samu constitue aussi une revalorisation du travail manuel et de la dignité de ceux qui l'effectuent. Dans le zen, il n'y a pas d'opposition telle que noble ou vulgaire. La vie quotidienne est la vraie Voie de Bouddha.

Le zen n'est pas un moralisme.

Il n'est ni moral, ni amoral. La pratique de zazen permet de retrouver en soi la source des vrais préceptes. Dans un monde où la foi religieuse a décliné, les hommes ne savent plus sur quoi s'appuyer. Ils ont perdu la caution de l'absolu révélé. Nietzsche avait annoncé cette crise de nihilisme avec la "mort de Dieu". Ce que la pratique de zazen nous révèle, c'est que ce qui est mort, c'est seulement une certaine idée de Dieu qu'il ne faut pas confondre avec la réalité de la nature de Dieu ou de Bouddha en l'homme et dans tout le cosmos.

A travers la pratique de zazen, les valeurs qui donnent un sens à la vie humaine se retrouvent fondée par l'expérience du corps et de l'esprit. Par exemple ne pas tuer, ne signifie pas seulement retirer la vie à qui que ce soit, mais c'est aussi continuer la vie de Bouddha, ne pas tuer Bouddha, continuer à l'actualiser en pratiquant zazen. Ainsi la nature profonde de l'être humain se trouve réalisée.

Ne pas voler, c'est ne pas prendre ce qui ne vous appartient pas en propre. Mais qu'est-ce qui vous appartient en propre ? Nous arrivons nu sur cette terre et ne pouvons rien emporter dans notre tombe. Entre ces deux trous par où passe toute vie humaine, on perd souvent son temps à accumuler des objets, matériels ou autres comme pour inlassablement combler un vide insondable. Le zen renverse cette attitude... Pendant zazen, l'esprit et les objets sont un. Il n'y a rien à suivre, rien à voler, rien à rejeter non plus. Aussi, la porte du satori est-elle largement ouverte pour celui qui fait zazen.

Ne pas convoiter, avoir peu de désir. On a vu que le véritable objet du désir échappe sans cesse. En zazen, les désirs diminuent car le véritable désir, le plus haut désir spirituel se réalise : trouver la vraie paix intérieure et l'unité avec tout le cosmos, Dieu ou Bouddha. La perception de notre solidarité avec l'univers est le véritable fondement spirituel d'une véritable écologie. La pratique de zazen réduit l'état de frustration et d'agressivité, cause de la violence croissante dans nos sociétés. L'esprit de compassion augmente. Le bodhisattva, pratiquant zazen, comprend la souffrance de tous les êtres sensibles et il aide à la résoudre.

Mais le zen n'est pas une simple thérapie car la souffrance humaine n'est pas un trop ou trop peu de quelque chose à retirer ou ajouter. Ce dont il s'agit, c'est d'une véritable révolution intérieure, de la pratique d'une Voie où la pratique elle-même constitue le sens de la vie, car à travers elle s'actualise la plus haute dimension de l'existence humaine.

L'école Bouddhiste Shingon

par Yûkaï Senseï

Shingon signifie "parole vraie", c'est la traduction japonaise du mot sanscrit, "mantra" qui désigne la prière mystique en Inde, cette école qui représente le vajrayana japonais a été fondée au VIII^e siècle par le moine Kûkaï qui reçut le titre posthume de Kôbô Daishi, le grand instructeur de la Loi.

Son idéal se résume dans la phrase " Sokushin-Jôbutsu", qui signifie devenir bouddha dans cette vie avec ce corps. C'est en purifiant le coeur de ses passions parasites, en cultivant modestie, simplicité, pureté, concentration qu'il devient possible d'exprimer avec naturel notre bouddhéité.

Le mental calmé, les peurs et les désirs laissés de côté, nous pouvons agir et créer avec spontanéité.

THEORIE

L'enseignement du Shingon se réfère principalement à deux textes sacrés, le Kongôchô-kyô et le Daïnitchi-kyô, écrits vers le deuxième siècle au monastère de Nalanda dans le nord de l'Inde. Cette école bouddhiste du yoga des trois mystères, le "traïguya -yoga", explique qu'il est possible de devenir Bouddha dès cette vie.

Ces enseignements affirment que la nature originelle de l'esprit de l'homme est pure, c'est le coeur de compassion la " bodhi", l'essence est identique à celle de l'univers.

Si nous souffrons, c'est parce que nous nous attachons à ce qui est impermanent dans ce monde de la forme et du désir, que chacun conçoit ainsi en fonction de ce qu'il est intérieurement. Les passions, regroupées sous le vocable de triple poison, la concupiscence, la colère et l'aveuglement, correspondent à des forces vitales nécessaires à la survie et au développement de tout organisme animal. Le désir et l'aversion structurent le moi et l'obligent à se perfectionner pour mieux arriver à ses fins matérielles. Durant de nombreuses vies passées, la nécessité de s'affirmer et de défendre son territoire, malgré et contre les autres, a développé une vision dualiste du monde qui a imprégné le subconscient de tous les êtres. C'est la principale cause de l'égarement, de la perte d'une perception plus globale de la vie, l'inscience. C'est pourquoi dans le Bouddhisme ordinaire, on conçoit que c'est par l'extinction des passions que peut être atteinte l'illumination, ce qui laisserait penser qu'il y a de bonnes et de mauvaises tendances dans l'être humain, ce qui aurait pour effet de le dualiser, de "diaboliser" sa sensualité. Il ne s'agit pas de renoncer à tous ses besoins, mais de spiritualiser sa vie, par exemple en mangeant avec un sentiment de reconnaissance vis à vis des êtres au dépend desquels nous nous nourrissons. Ainsi, se nourrir devient une pratique spirituelle, parce qu'absorber de la nourriture revient à participer au processus de vie de l'univers.

Si d'un point de vue relatif, il reste exact que les passions sont source d'égarement et de souffrance ; dans le Shingon les passions sont considérées en vérité absolue de la même nature que l'éveil (soku bodaishin), car c'est cette même force vitale qui anime les êtres vers des désirs mondains qui va être transformée, sublimée par alchimie interne en énergie spirituelle de compassion-sagesse, dont l'essence est la nature ultime de l'univers et de tous les êtres. Celui qui réalise que le fond de son coeur, "bodhi", est le même que celui de tous les êtres, devient un avec le tout, il dissout son moi dans l'univers comme une goutte d'eau se dissout dans l'océan.

Les symboles du monde visible pour expliquer le monde spirituel

Le Shingon utilise la nature comme symbole pour expliquer le monde spirituel invisible considérant que la vie des êtres et de la nature est l'expression du Bouddha conçu dans son aspect Dharmakaya, la force de vie de l'univers. Cependant, le shingon n'est pas un panthéisme, il ne se réduit pas au culte des forces de la nature comme dans le Shintoïsme. Quand on parle par exemple des cinq éléments ou du soleil, il s'agit d'états de conscience qui sont décrit ainsi.

Dans le Shingon, le Bouddha ultime symbolisant l'univers est appelé "Dañitchi-Nyorai" Maha Vairocana, le Bouddha grand soleil, car la lumière du soleil symbolise au mieux l'état de la conscience purifiée qui perçoit la vacuité. La lumière blanche est la synthèse et la source de toutes les autres couleurs. C'est pourquoi il existe un Bouddha ultime qui rassemble toutes les qualités des autres bouddhas et Bodhisattvas, qui sont l'expression de ses différents aspects.

Il s'agit donc de faire fusionner son esprit avec "Dañitchi-Nyorai" par la pratique des trois mystères, qui sont le mystère du corps, de la parole, et de la pensée, c'est-à-dire effectuer simultanément, un geste symbolique avec les mains, un "mûdra", répéter un mantra et visualiser devant soi la forme de la divinité bouddhique en rapport.

Comme l'univers est très vaste, nous avons à développer diverses qualités de conscience pour nous y intégrer harmonieusement, elles sont les étapes qui amènent à l'éveil spirituel, "samadhi". Ce processus d'éveil a été structuré sous la forme d'un diagramme mystique appelé "mandala", comportant différents quartiers avec de nombreux bouddhas.

Un mandala est une carte d'anatomie spirituelle de l'homme expliquant comment pénétrer à l'intérieur de ses centres d'énergie (chakra). La méditation sur sa forme en répétant les mantras et effectuant les mûdras permet de se connecter avec le cœur des bouddhas et du maître qui a initié le pratiquant. Les deux grands mandalas du Shingon, le Kongôkaï et le Taizôkaï regroupent ainsi de nombreuses divinités bouddhiques symbolisant différents niveaux de conscience. Disposées en plusieurs quartiers, expriment la compassion, douceur, d'autres l'intelligence, le discernement, d'autres encore l'énergie, la force pour vaincre tous les aspects négatifs du subconscient.

La voie qui mène à l'éveil spirituel, est donc celle du développement de toutes nos potentialités, qui peuvent se regrouper en deux mondes, se complétant et s'enrichissant mutuellement.

Le monde des idées, Kongôkaï (plan du vajra) et le monde de la sensibilité, Taizôkaï (plan de la matrice du lotus).

Afin de comprendre ce qu'il perçoit du monde, l'homme doit l'analyser et élaborer des concepts avec discernement. C'est pourquoi on symbolise par le vajra, le diamant qui coupe, le principe masculin de sagesse.

Cependant pour comprendre vraiment quelque chose il faut aussi le percevoir dans sa totalité au delà des détails, sinon la théorie inventée pour l'expliquer peut être réductrice et fausse. Il faut donc augmenter la sensibilité et le volume des perceptions, en faisant abstraction de ses "à priori " ou de ses théories antérieures, c'est à dire développer une ouverture intérieure vis à vis de l'autre, vis à vis de la vie, qui n'est possible que si le cœur est humble, doux, sans préjugé, compatissant, c'est le cœur de bodhi. Plus la compassion est grande, plus les perceptions deviennent fines, directes, immédiates, car on perçoit l'autre par fusion globalisante du cœur. Ce n'est pas par un raisonnement que la connaissance est obtenue, mais par l'intuition, c'est pourquoi on l'identifie au monde féminin de la

matrice, le Taïzōkaï qui décrit la diversité de la vie, correspond aux cinq éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther. Le monde du Kongōkaï est le 6e élément, la conscience.

Développer et unir en soi ces deux mondes, deux polarités latentes en chacun de nous, féminine et masculine, intuitive et réflexive, active et méditative, c'est trouver l'équilibre intérieur.

Pour atteindre l'éveil, il faut faire fusionner ces deux principes en soi.

C'est au cours de cérémonies d'onctions appelées "kanjō", que le maître "l'acharya" consacre l'eau pour transmettre directement l'essence de la connaissance et de la compassion du Kongōkaï et du Taïzōkaï. Transmission qui se fait de coeur à coeur. I Shin Den Shin

HISTORIQUE DU BOUDDHISME TANTRIQUE JAPONAIS

Dans les Védas on enseigne déjà des formules magiques, les mantras, dont l'usage se développa et se structura pour constituer les rituels du Brahmanisme.

Le Bouddha Shakyamouni enseigna la pratique de la méditation sur l'esprit et s'opposa à l'usage des mantras qui font appel au pouvoir de divinités qui ne sont pas libérées du cycle du karma et des renaissances. Cependant au deuxième siècle, un ancien brahmane converti au bouddhisme réintroduisit la pratique des mantras et les rituels pour aider à atteindre l'éveil. Beaucoup de divinités bouddhiques sont issues du Brahmanisme. Dans le nord de l'Inde, à Nalanda et à Vikramasila, les docteurs du bouddhisme tantrique développèrent la théorie et les différents rituels et mandalas. Cet enseignement fut transmis en Chine à partir du IIe siècle, puis au même moment au Tibet et au Japon par une lignée de maîtres et de traducteurs, dont Nagarjuna est le plus ancien et le plus connu. Le Bouddhisme ésotérique Japonais et le bouddhisme Tibétain ont la même origine.

C'est au VIe siècle que le bouddhisme fut introduit au Japon par l'intermédiaire de la Corée au VIIIe siècle le moine Kūkai (Kōbō-Daishi) découvrit un exemplaire du Dañitchi-kyō au Japon, et pour en approfondir le sens, alla en Chine. Il fut initié par le grand maître, Keikwa-ajari aux cérémonies d'onctions "kanjō", et reçut de nombreux textes tantriques. À son retour au Japon, il structura son enseignement qu'il appela Shingon (Mantra en japonais). Grâce à l'appui de l'empereur, il fonda le grand temple du Tōji à Kyōto, et la cité sainte du mont Kōyasan qui regroupent plusieurs centaines de temples. Il écrivit de nombreux ouvrages dont le "sokushinjōbutsu-gui", où il insiste sur la voie rapide pour devenir Bouddha dans cette vie.

L'étude philosophique permet de comprendre la nature du phénomène de la conscience. La pratique des mantras, des rituels, du chant liturgique, purifie le coeur, les énergies subtiles de l'être, ce qui développe la vision intérieure et l'intuition spirituelle.

Kōbō-Daishi fut un des grands personnages de son époque, il influença toute la civilisation japonaise, non seulement d'un point de vue religieux, mais dans la littérature, les arts (calligraphie, peinture, sculpture) et les sciences. Ce fut aussi un novateur social, il fonda la première école libre du Japon. En 835, âgé de 62ans il entra en nirvana et resta à tout jamais dans le coeur des japonais. Depuis il repose à Kōyasan où chaque année des milliers de pèlerins viennent le prier et bénéficier de ses grâces, car il est considéré comme toujours vivant.

Le Shingon se développa dans tout le Japon et influença le développement des autres écoles du bouddhisme ultérieur au Japon, Kūkai initia notamment Saicho le fondateur du Tendai japonais d'où seront tiré ultérieurement l'amidisme, le zen, l'école Nichiren.

Actuellement le Shingon représente à la fois un des plus anciens et en même temps un des principaux courants religieux du Japon. Il rassemble douze millions de fidèles avec vingt mille religieux qui officient dans douze mille temples. Il est répandu en Amérique du Nord et du Sud, en Asie, et maintenant en France.

JU ZEN KAI (Les 10 Préceptes)

On a tendance à considérer que suivre une discipline est ennuyeux, pourtant suivre Bodaishin-kai, c'est s'efforcer de vivre d'une manière juste et tracer le chemin qui permet à chacun de devenir Bouddha dans cette existence.

Qu'appelle-t-on "actes justes"?

Pratiquer le Bodaishin-kai revient à pratiquer les "Jûzen-kai", dix actes bénéfiques qui sont :

"Ne pas tuer, ne pas voler, ne pas commettre d'actes sexuels incorrects, ne pas mentir, ne pas exagérer, ne pas médire, ne pas déformer la vérité, ne pas être avare, ne pas se mettre en colère, ne pas avoir de vues erronées.

Dans ces préceptes sont contenues les trois disciplines du corps, les quatre disciplines de la parole et les trois disciplines de la pensée, qui regroupent toutes les actions humaines. " Toutes les disciplines sont fondées sur le jûzen-kai, en contrôlant les branches on arrive à la racine qui est l'esprit. Et la nature de l'esprit n'est autre que le bouddha" écrit Kûkaï dans le Kônin-ikaï.

Le Jûzen-kai ne se limite pas aux dix actes, par exemple la discipline du corps comprend aussi tous les autres actes de violence et de guerre. Celle de la pensée n'englobe pas seulement les trois poisons que sont l'avidité, la colère et l'ignorance, mais aussi l'orgueil et toutes les autres mauvaises pensées. Il n'est donc pas facile de respecter les disciplines de Jûzen-kai, mais lorsqu'on cherche à cultiver fermement en soi un cœur compatissant (Bodaishin-kai), on en vient nécessairement à respecter aussi le Jûzen-kai et à ne plus commettre de mauvaises actions.

Le Vénérable maître Jioun-Sonja, qui vécut à l'époque Edo (XVIII^e siècle) disait que les enseignements du Jûzen-kai ouvrent à l'homme la voie de son authenticité. Jioun-Sonja exerça une grande influence au Japon. Le Jûzen-kai est le véritable chemin d'une vie juste.

SANMITSU (Les 3 Mystères)

On devient Bouddha en s'identifiant au Bouddha

Prier les Bouddhas, prendre refuge dans les Trois Joyaux sont les premiers pas de la pratique. Le cheminement qui permet de devenir Bouddha dans cette vie, consiste à prendre conscience qu'au fond de notre cœur se trouve le cœur de Bouddha, à éveiller le cœur pur de Bodhi, à respecter les préceptes et à pratiquer les enseignements des quatre bienfaits et des dix actes bénéfiques. C'est la voie de SokushinJôbutsu

La voie directe pour cela consiste à pratiquer l'ascèse des Trois Mystères. C'est accomplir les gestes de Bouddha avec les mains "mûdra" réciter les paroles du Bouddha en formulant les prières, "shingon" (mantra en sanscrit), réaliser le cœur de Bouddha en rendant calme l'esprit et en le purifiant dans la concentration "Sanmai" (Samadhi).

Les actes, les paroles et les pensées des hommes produisent les causes du karma qui les enchaînent perpétuellement. Par contre ceux du Bouddha sont purs et libres sans attachement ils sont appelés

"Les Trois Mystères"- (sanmitsu)

Lorsque nous faisons les mûdras, nous exécutons les gestes symboliques du Bouddha, en répétant les shingons nous prononçons les paroles symboliques du Bouddha en pratiquant la concentration nous unissons notre esprit à celui du bouddha.

La puissance des Trois Mystères du Bouddha purifie les paroles, les gestes et les actes des hommes, ainsi l'homme peut devenir rapidement un avec le Bouddha.

L'enseignement dit que "lorsque cette purification des Trois Mystères (Sanmitsu-kaji) est obtenue, la manifestation est rapide".

Que signifie "Kaji"? Quel rapport y-a-t il entre le Bouddha et les hommes qui le prient ? De quelle sorte d'approfondissement de la foi s'agit-il ?

C'est une question très subtile concernant la pratique religieuse. Kûkaï explique que "Kaji". Signifie la grande compassion de Bouddha et la foi des pratiquants. C'est-à-dire que la lumière de Bouddha se reflète dans le coeur comme sur l'eau, c'est "Ka; le coeur du pratiquant reçoit la lumière du Bouddha, c'est "Ji".

Si le pratiquant médite bien sur cette vérité, les Trois Mystères l'influencent et les trois aspects de Bouddha se manifestent dans son corps, il atteint ainsi rapidement l'illumination. Lorsque nous prions, le coeur apaisé, avec une foi profonde en accomplissant les gestes de Bouddha, en répétant ses paroles et en pensant à lui dans le coeur, sa grande compassion nous pénètre et notre coeur devient un avec lui. Mais tout dépend de la pureté de notre foi. Par exemple, la pleine lune claire brille dans le ciel, mais si l'eau n'est pas pure ou si elle est agitée, elle ne peut pas se refléter nettement. Si par contre, l'eau est calme et pure, la lune se reflète clairement telle qu'elle est dans le ciel.

C'est exactement pareil quand notre coeur n'est ni perturbé, ni soumis à l'attachement et que nous prions le Bouddha avec une foi profonde; la lumière de la grande compassion du Bouddha entre profondément en nous; notre coeur est purifié et devient le coeur de Bouddha. On dit alors que l'homme peut rapidement devenir Bouddha.

Il y a trois sortes de niveaux de réalisations de l'état de Bouddha.

- Rigou (raisonnement)

- Kaji (purification)

- Keridokou (manifestation)

- La première est la compréhension que l'homme possède par sa nature, le coeur de Bouddha, la qualité de Bouddha

- La deuxième est la purification de ses gestes ses paroles et ses pensées en se mettant sous l'influence de Bouddha.

- La troisième est la manifestation parfaite du corps de Bouddha possédant une vive intelligence et une grande compassion.

Autrement dit, il 'y a d'abord la potentialité de devenir Bouddha, puis les moyens de purification accélérée par l'influence de la pratique des Trois Mystères et enfin, la réalisation complète de l'état de Bouddha.

Ces Trois Mystères permettent aux hommes de devenir Bouddha dans cette existence.

Rev Yûkai

MAHAVAIROCANA (Daïnitshi Nyorai)

Après sa mort, le respect et l'adoration des Bouddhistes envers le Bouddha Shakyamouni allèrent en s'amplifiant. Ils commencèrent alors à reproduire l'image du Bouddha et à en ériger des statues. Au cours des siècles, la conception du Bouddha s'élargit et il apparut sous de nombreuses formes dans les arts bouddhiques. Puis ils imaginèrent une infinie quantité de Bouddhas représentant l'étalement du temps et leur notions de l'espace, et parmi ceux-ci, un Bouddha principal et central. Ainsi naquit le Bouddha Rushana dans la pensée bouddhique. Et, au-dessus de ce Rushanabutsu, se tient Daïnitshi Nyorai. Ce Bouddha englobe tous les innombrables Bouddhas, les Bodhisattvas, les Myôô, aspects terrifiants du Bouddha et les Dévas. Ce nom "Mahavairocana signifie: "Le Grand illuminateur de tout". Il est la personnification de l'Univers et le symbole de la Vie éternelle.

Le "Daïnitshi- kyô-sho" explique pourquoi il est appelé Daïnitshi : "La lumière du Bouddha illumine tout sans exception, elle dissipe les illusions, fait vivre parfaitement tout ce qui existe et continue à éclairer éternellement. Ces vertus sont identiques à celles du soleil qui brille et éclaire les ténèbres. Daïnitshi a des qualités communes avec le soleil, mais la lumière de Daïnitshi-Nyorai est infiniment plus grande, et incomparable à celle du soleil."

Puisque Daïnitshi-Nyorai est le Bouddha idéal symbolisant la Vie éternelle de l'Univers et le centre de toutes les divinités, son corps est évidemment orné des parures dignes du Bouddha principal, contrairement aux autres Bouddhas présentés sous de simples formes de moines pratiquants, sans ornement. Les Bodhisattvas aussi portent, couronne, bracelet, collier, etc..., mais Daïnitshi-Nyorai est le plus luxueusement orné en tant que véritable roi de tous les Bouddhas.

Il y a deux représentations de Daïnitshi Nyorai, celui au centre du Taizô-kaï mandala, et celui du Kongô-kaï mandala. Le premier est assis en lotus (jambes croisées), les mains posées sur les jambes faisant le mûdra de Hôkaïjô-in, symbolisant les enseignements du Daïnitshikyô, illustrant la compassion infinie, qui est l'intériorisation de l'intelligence du Bouddha. Le deuxième est assis faisant le mûdra de Tchiken-in symbolisant les enseignements du Kongôtchôkyô représentant la sagesse immuable du Bouddha, extériorisation de l'intelligence du Bouddha. Il faut méditer sur Daïnitshi-Nyorai sous ces deux formes.

VIE De Kûkai (774-835)

Kôbô-Daishi est le saint fondateur du Shingon, mais il est aussi une figure marquante de l'histoire du Japon; son esprit universel a fortement influencé la culture et la civilisation japonaises. Il était non seulement un grand religieux, mais aussi un éminent homme de lettres, un philosophe, poète et calligraphe. Toute sa vie il manifesta une grande bienveillance pour tous les êtres, et c'est pour cette raison qu'il est encore, de nos jours, si populaire au Japon.

Naissance et enfance.

Il naquit en 774, au village de Byôbuga-ura, dans l'île de Shikoku. Sa famille était prospère, son père avait exercé le rôle de gouverneur de province. Il était le troisième enfant et reçut le prénom de Mao, qui signifie "Poisson de vérité". Très tôt il manifesta une remarquable intelligence, alors, il fut appelé Tôtomono, le "précieux". Déjà dans ses jeux, il montrait une profonde attirance pour la religion car il avait l'habitude de façonner des Bouddhas en argile pour ensuite les prier sur des petits autels. A l'âge de 15 ans, il se rendit à la capitale, Kyoto, auprès de son oncle, savant renommé, précepteur à la cour, pour étudier les belles lettres chinoises et les textes du Confucianisme. Inscrit au collège gouvernemental à 18 ans, il étudia assidûment durant deux ans; devant ses brillants résultats la famille espérait qu'il deviendrait haut fonctionnaire à la capitale, mais le jeune Kûkaï s'intéressait plus au Bouddhisme qu'à sa carrière. Il étudiait également les textes anciens du Bouddhisme traditionnel de Nara. Comprenant la vanité de ses études laïques, il quitta le collège malgré la forte opposition de son entourage.

La pratique du Bouddhisme.

La fin du VIII^e siècle est marquée au Japon par de grands changements politiques. Le clan des Fujiwara prend le pouvoir et l'empereur Kanmu transfère la capitale de Nara à Kyoto. Ce renouvellement total augmente les charges qui pèsent sur le peuple qui souffre de la misère. De par sa nature profonde, Kûkaï avait senti que dans le Bouddhisme se trouvait la solution des problèmes essentiels de la vie des hommes. Il choisit donc de vivre en ascète errant, pour approfondir sa foi par la pratique religieuse. Il était le disciple d'un maître de temple, le prêtre Gonzô, qui l'initia au rituel de Goumonji, bien qu'il ne fut pas officiellement moine. Il pratiquait intensivement ce rituel et vivait tantôt dans des huttes au sommet des montagnes, tantôt dans des grottes au bord de l'océan. C'est ainsi qu'un jour, il vit l'étoile Vénus de l'aube descendre sur lui, et entrer dans sa bouche lui apportant l'Illumination. A vingt quatre ans, il écrivit le "Sangô Shiiki", la vérité finale des trois enseignements, y comparant les trois idéaux du Confucianisme, du Taoïsme et du Bouddhisme, pour conclure que ce dernier est plus profond et plus apte à sauver les êtres, puisqu'il résoud les problèmes de fond de la vie humaine. Il répondait ainsi aux reproches de son entourage qui l'accusait de ne pas vouloir servir son pays, et dès lors il se consacra entièrement à l'étude de la Voie.

La découverte du Bouddhisme ésotérique (Mikkyô)

Malgré ses études dans les temples de Nara, il n'était pas encore satisfait. Un jour il fit un rêve, l'invitant à se rendre dans le temple de Kumédéra. Là, il découvrit un texte encore peu connu au Japon, le Daïnitchi-kyô. Comme il ne pouvait le comprendre, il décida d'aller en Chine pour y approfondir cet enseignement. De 24 à 31 ans, c'est-à-dire jusqu'à son départ en Chine, nous ne possédons pas de documents sur sa vie, mais il est très probable qu'il dut beaucoup étudier et se perfectionner en chinois.

Le départ pour la Chine.

En 804, à 31 ans, grâce à l'appui de sa famille, il reçut l'autorisation de partir en Chine avec un ambassadeur. Juste avant son départ il reçut officiellement l'ordination de moine et prit le nom de Kûkaï qui signifie "Océan de Vacuité". Un autre religieux célèbre dans l'histoire du Japon, Saichô, partait en même temps que lui sur un autre bateau. Il avait déjà fondé au Hieizan, au nord de Kyoto, un monastère du Tendai et débutait brillamment sous la protection de l'empereur Kanmu. Après plus d'un mois de voyage, difficile, dû aux tempêtes, l'ambassadeur et Kûkaï débarquèrent en Chine, très loin de la capitale Chang'an. Sur les quatre bateaux de la flotille, seulement deux étaient arrivés et le leur était dans un état si misérable que les autorités les prirent pour des pirates. C'est seulement lorsqu'ils virent la magnifique calligraphie de Kûkaï qu'ils reconnurent leur erreur. Aucun pirate n'aurait pu écrire avec une telle noblesse. Ils traversèrent la Chine par voie de terre, pour enfin arriver à Chang'an la ville internationale la plus cultivée et la plus prospère du monde à l'époque. La Chine des Tang était à son apogée et, commerçants, philosophes et religieux du monde entier se côtoyaient dans sa capitale.

Kûkaï s'enrichit au contact de ce foisonnement d'idées et de cultures si différentes. Il se rendit célèbre à la cour de l'empereur pour la beauté de ses calligraphies. Elles sont devenues maintenant des Trésors Nationaux du Japon, visita de nombreux temples et connut divers grands maîtres. Il apprit ainsi le sanscrit auprès d'un maître indien. Cependant sa rencontre la plus importante fut celle avec Keïka-Ajari, (Hui-go) le disciple de Fûkû-Sanzô (Amoghavajra), le plus grand maître vénéré de l'ésotérisme chinois.

Initiation au Bouddhisme ésotérique

Dès la première rencontre en mai 805, Keïka-Ajari reconnut Kûkaï: "Je savais que vous viendriez. J'avais attendu si longtemps. Quel plaisir de vous voir ! mais hélas ma vie se termine et je ne sais si j'aurais le temps de vous transmettre mon enseignement." Keïka-Ajari l'initia aux cérémonies de consécration "Kanjô" durant lesquelles le disciple, les yeux bandés, doit découvrir avec quelle divinité il a la plus grande affinité. A cette occasion, la fleur que lança Kûkaï sur un mandala (diagramme symbolisant l'univers) tomba deux fois de suite au milieu, à l'emplacement du Bouddha principal (Daïnitchi-Nyorai). C'est ainsi qu'il reçut le titre de Henjô-Kongô (le diamant qui illumine tout). En quelques mois, il reçut tous les enseignements de Keïka-Ajari comme on verse l'eau d'un vase à l'autre. Le Maître fit alors préparer activement à son intention les mandalas et les objets nécessaires à la pratique des rituels et de nombreux textes sacrés furent recopiés. Après cette période de transmission intensive, le Maître mourut à la fin de l'année. Kûkaï était son dernier disciple et il était, parmi tous, celui qui avait reçu les enseignements les plus complets directement de Keïka-Ajari. C'est sans doute pour cette raison qu'on le désigna pour écrire son épitaphe.

Le retour au Japon

L'année suivante, il se joignit au nouvel ambassadeur pour retourner au Japon en Août 806. Jusqu'à la fin de son séjour, il recopia et rassembla des documents dans les divers domaines de la culture chinoise. Dès son arrivée, il envoya à l'empereur la liste des nombreux objets et documents qu'il rapportait de Chine. Grâce à sa longue préparation effectuée au Japon, il avait pu assimiler très rapidement non seulement les enseignements bouddhiques, mais aussi d'amples connaissances de culture générale, en lettres, calligraphie, médecine, travaux d'art, architecture, etc...

Cependant il était parti en Chine avec une délégation officielle et il avait été convenu qu'il devait y rester 20 ans. Son retour prématuré embarrassa les autorités. Il dut demeurer environ quatre ans au Temple de Kanzéonji dans l'île de Kyûshû, au sud du Japon, avant de recevoir l'autorisation de rejoindre la capitale.

Les débuts du Shingon

Sur l'ordre de l'empereur, il séjourna au temple de Takaosanji au Nord de Kyoto, où il commença à donner les enseignements du Shingon. Durant cette période, de graves troubles politiques secouèrent le pays, et Kûkaï fit des cérémonies pour apaiser la guerre civile. A trente six ans, il reçut la permission de l'empereur, de fonder l'école Shingon. Il en résume les points caractéristiques ainsi :

"Le Shingon est l'enseignement le plus profond et le plus élevé de toutes les écoles du Mahayana. Il se consacre à assurer la paix du pays par la prière, à sauver tous les êtres en chassant les malheurs et en apportant les bonheurs, et même les bonheurs de ce monde. Son idéal, c'est devenir Bouddha, dans cette vie, avec ce corps, ce qui signifie vivre dans la vérité".

A cette période, il initia le moine Saichô et quelques uns de ses disciples, à la cérémonie d'onction et de consécration appelée "Kanjô". Saichô était resté seulement neuf mois en Chine et dès son retour au Japon, il fonda l'école Tendai au mont Hiei. (La doctrine Tendai, était un ésotérisme mêlé d'enseignements non ésotériques reposant principalement sur le Sûtra du Lotus). Il présenta aussi à l'empereur Kanmu, un recueil de ce qu'il rapportait, et son succès vint en partie du fait qu'on considéra

que l'ésotérisme était une partie intégrante de sa doctrine. En fait, il n'avait pas reçu les enseignements les plus profonds et plus tard il demanda à Kūkai de lui transmettre certains livres pour structurer sa doctrine. Celui-ci accepta, refusant seulement de lui transmettre ce qui, à ses yeux, était la pure doctrine ésotérique et qui ne devait pas être mélangé à autre chose. A la mort de Saichō, ses disciples retournèrent en Chine pour approfondir le Mikkyō, et donnèrent ainsi sa forme définitive à l'école Tendai, qui représente actuellement au Japon le Bouddhisme semi-ésotérique. Le Bouddhisme était représenté à la période Heian (794-1192) par les six écoles de Nara et les deux nouvelles religions : le Shingon et le Tendai.

En 813, l'empereur Saga invita les grands maîtres des huit écoles dans son palais, pour une discussion publique des mérites respectifs de leurs doctrines. Tous sauf Kūkai, dirent que l'état de Bouddha demandait de très nombreuses vies pour être réalisé. Kūkai donna l'essentiel de son enseignement à cette occasion.

Sokushin-Jōbutsu (Devenir Bouddha dans cette vie avec ce corps)

Dans la discussion qui l'opposa aux autres écoles, il développa la pensée du Sūtra suivant :

"L'homme doit connaître son propre cœur tel qu'il est. Celui qui connaît l'origine de son propre cœur tel qu'il est, connaît le cœur des Bouddhas.

Celui qui connaît le cœur des Bouddhas peut connaître le cœur de tous les êtres. Il peut connaître la Vérité de l'Univers et devenir un avec lui. Il peut devenir Bouddha dans cette vie avec ce corps. C'est l'état où les trois sources du karma, du corps, de la parole, et de la pensée des hommes, deviennent un avec les Trois Mystères, du corps, de la parole, et du cœur du Bouddha. Si l'homme cherche la Sagesse du Bouddha, et maintient constamment sa pensée en lui, il peut réaliser rapidement l'état de Bouddha avec ce corps né de ses parents".

Devant le scepticisme des autres religieux, il fit les gestes sacrés avec les mains (mūdra), répéta les mantras (shingon), et médita sur le Bouddha Grand Soleil, "Dañitchi-Nyorai". A la surprise de tous, il manifesta un état de Samadhi très profond, son corps devint très lumineux et prit la forme du Bouddha, assis sur un lotus à huit pétales. Tous se mirent à le prier.

Kūkai était non seulement un grand religieux mais aussi un homme fort cultivé, enrichi par toutes les connaissances qu'il rapportait de Chine. Une amitié réciproque naquit avec le nouvel empereur Saga, qui était également un homme de lettres et un éminent calligraphe.

Fondation du monastère du Mont Kōyasan

En 816, il reçut de l'empereur la permission de construire un monastère sur le mont Kōyasan. Il avait reconnu ce site sauvage, lorsqu'ascète errant il pérégrinait à travers le pays. Situé à 850 m d'altitude, ce plateau entouré de huit montagnes évoquait pour lui le Royaume de la Matrice, le lotus à huit pétales où siège le Bouddha. Son isolement et sa végétation magnifique en faisaient un lieu privilégié pour la méditation, mais les travaux de construction rencontraient des difficultés dues au froid, à la neige persistante et à l'éloignement de toute autre habitation. Toutefois, petit à petit, un monastère s'édifia. Le temple fut appelé le sommet de Vajra, "Kongōbuji". En 832, Kūkai célébra la cérémonie d'offrande de 10.000 lumières pour le bonheur de tous les êtres. En 834, commença la construction du stupa principal, Daītō, sorte de temple reliquaire, haut de cinquante mètres, contenant des statues de Bouddha, ainsi que celle du Saītō (stupa de l'ouest). Kōbō-Daishi ne vivra pas assez longtemps pour voir l'achèvement de tous les projets qu'il avait conçus. Mais ses disciples continueront son œuvre et actuellement le Kōyasan est le centre le plus important du Shingon, célèbre dans tout le pays et visité chaque année par des milliers de pèlerins.

Le Temple du Tôji

En 832, l'empereur offrit à Kûkaï un des deux grands temples de la capitale, situé à l'Est de Kyoto, le Tôji. Il consacra ce temple pour la protection spirituelle du pays, et en fit le temple siège du Shingon. Là, pour la première fois, une cinquantaine de moines étudiaient exclusivement la doctrine ésotérique. En peu de temps, d'autres bâtiments s'édifièrent et la construction d'une grande pagode à cinq étages (Gojû-no-tô) s'amorça. Sous sa direction, des artistes sculptèrent des statues pour exprimer les vérités essentielles de l'ésotérisme. Parmi les vingt et un chefs-d'œuvre qu'on peut admirer aujourd'hui, tous trésors nationaux, quatorze datent de cette période. Le Tôji reste aujourd'hui un des plus grands temples du Shingon où, au début de chaque année, les principaux grands maîtres du Shingon se retrouvent, et durant une semaine pratiquent des rituels pour la protection de l'empereur, du pays et de tous les êtres.

Activités sociales de Kûkaï

Durant toute sa vie, Kûkaï œuvra pour soulager la misère du peuple. Ses qualités humaines et sa conduite exemplaire en faisait un modèle pour tous ; sa réputation de meneur d'hommes fit qu'on lui confia la reconstruction d'une digue, que les ingénieurs n'arrivaient pas à colmater. En 828, il ouvrit près du Tôji, la première école pour le peuple. C'est à cette époque qu'il composa également l'un des premiers dictionnaires du Japon. De nombreuses légendes se sont répandues dans tout le Japon, sur les miracles ou sur les exploits vertueux de Kûkaï. Après sa mort, les moines cherchaient à édifier le peuple et à répandre sa doctrine. Certains temples Shingon peuvent se prévaloir de posséder une trace visible de son passage : ici il a découvert une source, médité dans une grotte ; là, il a sculpté dans l'arbre un Bouddha, peint son image sur la soie en se regardant dans l'eau d'un lac ; réalités et légendes se mêlent étroitement mais contiennent un précieux enseignement pour comprendre sa doctrine et cerner sa personnalité. Quoi qu'il en soit, son activité sociale fut intense et certains pensent que c'est à cause de cela qu'il mourut d'épuisement à la tâche. L'empereur et les dignitaires lui demandaient souvent de prier pour leur santé, pour la protection du pays, ou encore, en période de sécheresse, pour faire venir la pluie. Partout sa réputation était grande, tant il était vénéré tant par la noblesse, le clergé et le peuple. Le plus remarquable, c'est que malgré tout ce qu'il a entrepris on ne lui connaît que peu d'ennemis de son vivant.. Sans doute parce qu'il mit en pratique cette sentence qu'il gardait toujours écrite à ses côtés : "Ne jamais dire du mal de quiconque, ne jamais dire du bien de soi". Kûkaï était non seulement un grand religieux, mais un fin diplomate.

Œuvre artistique et littéraire

Kûkaï a donné au Japon, le génie qui allait lui permettre de se libérer du carcan culturel chinois. Il a perfectionné les connaissances nouvelles et en a retiré l'essence. C'est son œuvre qui inspira toute la civilisation japonaise. Poète, calligraphe, homme de lettres, philosophe, habile politique, cet esprit universel a laissé une littérature considérable dont les œuvres principales sont

- 1) Benkenmitsunikyo-ron "comparaison des Bouddhismes ésotérique et exotérique",
- 2) Sokushinjô- butsu-gui "enseignement pour devenir Bouddha dans cette vie avec ce corps",
- 3) Joujoushin-ron "les dix niveaux de développement de l'esprit", etc...

Il a dirigé la construction de temples, des travaux d'art; et au Tôji, ses œuvres par artistes interposés font partie des trésors nationaux du Japon.

Son départ

A cinquante huit ans, il tomba malade et dut se retirer des affaires publiques. Il retourna au Kôyasan pour se soigner et s'occuper de ses disciples. Cependant il obtint la permission de prier dans un temple

du palais impérial, pour la protection du pays et la santé de l'empereur. Pendant sept jours, il pratiqua du 8 au 14 Janvier 835, les cérémonies du "Mishuhô" dont la tradition est toujours maintenue par les plus grands maîtres du Shingon au Tôji. Le 21 Mars 835, âgé de soixante deux ans, il entre dans le samadhi éternel. En 921, il reçut le titre posthume de Kôbô-Daïshi, le Grand Instructeur qui a répandu la loi.

Son rayonnement de nos jours

Derrière le temple d'Okuno-in à Kôyasan, se trouve son tombeau; mais les fidèles et les moines pensent qu'il est toujours vivant et qu'il veille sur eux. Son corps qui est resté intact est dit médité en attendant la venue du prochain Bouddha Maïtreya. Malgré les siècles qui passent, il est toujours aussi aimé et présent dans les coeurs. Dans tout le Japon, des temples grands ou petits lui sont consacrés, tels ceux de Nishiarai-Daïshi, Kawasaki-Daïshi près de Tokyo où toute la journée on lui rend un culte, et durant les rituels de feu, on invoque son nom pour qu'il exauce les prières. Un des lieux où on le prie le plus, est certainement son île natale de Shikoku. Un pèlerinage circulaire lui est consacré, quatre vingt huit temples principaux et vingt secondaires se répartissent comme les grains d'un chapelet sur la périphérie de l'île, atteignant ainsi le chiffre symbolique de 108.

Chaque année, des millions de japonais s'y rendent pour prier et bénéficier de la grâce des Bouddhas, mais aussi car c'est un moyen incomparable pour se préparer à la mort et renaître au paradis près du Saint.

Révérénd Yukai

Paroles de Kobo Daïshi

Bouddhisme NICHIREN

Présentation

Moine bouddhiste japonais du treizième siècle, Nichiren Daishonin est le fondateur de l'école bouddhiste qui porte son nom et qui existe aujourd'hui en trois branches (Soka Gakkai, Nichiren shoshu et Nichiren shu). Sa doctrine se base sur le Sûtra du Lotus, enseignement bouddhique suprême que le bouddha Shakyamuni révéla au cours des huit dernières années de son existence et qui permet à tous les êtres humains de parvenir directement à l'éveil.

Le bouddhisme de Nichiren Daishonin a été propagé en dehors du Japon dès le début des années 60 grâce aux efforts de la Soka Gakkai et compte actuellement plus de quinze millions d'adeptes répartis dans 185 pays et territoires dans le monde.

Biographie

Moine bouddhiste japonais du treizième siècle, Nichiren Daishonin est le fondateur de l'école bouddhiste qui porte son nom et qui existe aujourd'hui en trois branches principales (Soka Gakkai, Nichiren shoshu et Nichiren shu). Sa doctrine se base sur le Sûtra du Lotus, enseignement bouddhiste suprême révélé par Shakyamuni au cours des huit dernières années de son existence.

Nichiren Daishonin est né le 16 février 1222 dans une famille de pêcheurs de Kominato, un petit village situé dans la région d'Awa (Actuelle province de Chiba). Son nom d'enfance fut Zennichimaro. Il vécut dans la demeure familiale jusqu'à l'âge de 12 ans, âge auquel il entra au temple Seichi-ji situé près du mont Kiyosumi dans cette même région pour y étudier le bouddhisme. Dès son entrée au temple, il changea de nom et s'appella Yakuomaro. Le temple Seicho-ji appartenait à l'école Tendai. Nichiren y étudia aussi bien les doctrines du Tendai que celles du Shingon, sous la direction de Dôzen-bô, supérieur du temple Seicho-ji.

Le mystère de la vie et de la mort

Dès son tout jeune âge, Nichiren Daishonin fut fasciné par le mystère de la vie et de la mort. En étudiant le bouddhisme, il n'avait en tête qu'un seul désir, celui de résoudre ce mystère. Tout le reste était pour lui secondaire. Ce désir était si fort et si profond qu'un jour, devant une statue du bodhisattva Kokûzo qui se trouvait dans la salle de pratique du temple, il adressa avec ferveur la prière de devenir l'homme le plus sage du Japon. Il écrivit plus tard que le bodhisattva KoKûzo lui accorda "un joyau de sagesse", ce qui veut dire qu'il s'éveilla à la réalité ultime de la vie et de l'univers. Au fur et à mesure qu'il progressait dans sa compréhension du bouddhisme, des doutes sérieux s'installaient dans son esprit sur les enseignements bouddhiques et sur la société japonaise de l'époque. Il ne comprenait pas, par exemple, comment l'enseignement du Bouddha Shakyamuni ait pu donner naissance à une profusion d'écoles aux doctrines contradictoires et pourquoi malgré toutes les prières pour la paix, le Japon subissait des décennies de conflits et de guerre civile. Pour trouver une réponse à toutes ses interrogations, il lui fallait maîtriser les principaux textes bouddhiques et les commentaires qui en avaient été donnés. Pour cela, il devait connaître à fond l'enseignement des six principales écoles dont les temples se trouvaient à Nara (Kusha, Jojitsu, Sanron, Ritsu, Hosso et Kegon), les doctrines du Tendai et du Shingon, ainsi que les enseignements du Zen et du Jodo.

Le voyage d'étude

Le 8 octobre 1237, alors âgé de 16 ans, le jeune Yakuomaro décida de recevoir l'ordination afin de devenir moine. Il changea une nouvelle fois de nom. Il reçut le nom religion de Zeshô-Bô Renchô (Zeshô signifie "né ici" et Rencho, "lotus qui pousse"). Quelque temps après son ordination, il quitta le temple Seichô-ji et partit à Kamakura pour y poursuivre ses études. Là, il se plongea dans les enseignements des écoles Jodo et Zen. Il y resta quatre ans. En dépit de tous ses efforts, les écoles dont il étudia les enseignements ne lui apprirent rien de significatif. Il n'avait toujours pas trouvé de réponse à ses multiples doutes. Déçu, il retourna brièvement au temple Seicho-ji. En 1243, Il décide d'entreprendre un second voyage d'étude qui l'emmena dans l'ouest du Japon. Il se rendit notamment au mont Hei, centre de l'école Tendai et plus tard au mont Kôya, lieu de l'école Shingon, ainsi qu'aux temples les plus proches des régions de Kyoto et de Nara. Après dix ans d'étude au mont Hei et en divers autres lieux, il acquit la conviction que le véritable enseignement bouddhique et le cœur de l'illumination de Shakyamuni se trouvaient dans le sūtra du Lotus. Les autres sūtras n'étant que des moyens qui conduisent au Sūtra du Lotus.

Première récitation publique

Au début de l'année 1253, à 32 ans, il revint au temple Seichô-ji. Le 28 avril de la même année, tôt dans la matinée, il se rendit sur une colline voisine et les mains jointes sur son chapelet, récita pour la première fois Nam-Myoho-Renge-Kyo. Quelques heures plus tard, à midi, dans une salle appelée Jibutsudo, il déclara solennellement devant une assemblée de moines et de villageois qu'à l'époque des derniers jours de la Loi, Nam-Myoho-Renge-Kyo était le seul enseignement qui permettait à tous les êtres humains d'atteindre la boddhéité dans cette vie-ci. Il se donna ensuite le nom de Nichiren (Soleil-lotus). Les personnes présentes réagirent avec colère car Nichiren semblait mettre en cause leurs propres croyances religieuses. Le seigneur de la région, Tôjô Kagenobu, adepte convaincu du Nembutsu de l'école Jôdo chercha à faire arrêter Nichiren. Ce dernier pu s'échapper et décida de quitter la région et d'aller transmettre son enseignement à Kamakura. Avant de partir, il rendit toutefois visite à ses parents et les convertit à la nouvelle foi.

Premiers traités

En août 1253, il s'installa dans une petite demeure située dans un quartier sud-est de Kamakura. Là, il commença ses activités de propagation. Il réfuta les croyances de l'école Jôdo, qui enseignait que le salut ne peut s'obtenir que par l'invocation du nom du bouddha Amida, et attaqua également le Zen pour son rejet des Sûtras. Ces attaques agacèrent bien évidemment les chefs religieux et les autorités gouvernementales qui se trouvaient être des fervents défenseurs et protecteurs des écoles Jôdo et Zen. C'est pendant cette période-là que des disciples importants tels que Shijo Kingo, Toki Jonin, Kudô Yoshitaka et Ikegami Munenaka, des croyants laïques se convertirent. Il y eut aussi des moines comme Nisshô et Nichirô.

En 1255, Nichiren Daishonin écrivit le "Traité sur l'atteinte de la boddhéité" dans cette vie. Au début de 1256, tempêtes, sécheresses, tremblements de terre, inondations et épidémies s'abattirent sur le Japon. En 1257, un très violent tremblement de terre détruisit plusieurs temples, des bâtiments gouvernementaux et plusieurs demeures de Kamakura. En 1259 et 1260, une grave famine décima la population.

Convaincu que ces événements ne se produisaient pas par hasard, il se rendit, en 1258, au temple Jissô-ji, à Iwamoto, dans l'actuelle préfecture de Shizuoka afin de consulter les textes bouddhiques et d'y trouver la véritable cause de ces catastrophes. Au cours de son séjour dans ce temple, il fit la rencontre d'un jeune garçon de treize ans, Hôki-bô. Celui-ci fut tellement impressionné par Nichiren Daishonin qu'il demanda la permission à son supérieur de devenir son disciple. Ce jeune garçon devint plus tard le successeur de Nichiren Daishonin, le deuxième grand patriarche de la Nichiren Shoshu, Nikkô Shonin.

Le 16 juillet 1260, Nichiren Daishonin envoya à Tokiyori, l'homme le plus influent du pays à l'époque, un traité intitulé Risho Ankoku Ron (Sur la pacification du pays par l'établissement de la Loi correcte). Dans ce traité, il faisait remarquer que la cause de toutes les catastrophes qui s'abattaient sur le pays n'avait qu'une source: L'offense à la Loi correcte par la croyance à des doctrines erronées. Le culte rendu au bouddha Amida, selon lui, était une offense grave à la Loi correcte. Le Japon ne connaîtrait la paix que si les gens abandonnaient leurs croyances erronées et acceptaient l'enseignement du Sûtra du Lotus.

Début des persécutions

Dès que les membres de l'école Jôdo eurent connaissance du contenu du traité, certains d'entre eux se rendirent à la demeure de Nichiren Daishonin, à Matsubagayatsu, pour le tuer. C'était dans la nuit du 27 août 1260. Nichiren Daishonin s'échappa en compagnie de quelques disciples vers la province de Shimôsa où il fut hébergé par Toki Jonin, son disciple et également seigneur influent de cette province. Il y resta une année et retourna ensuite à Kamakura.

Le 12 mai 1261, à la suite de fausses accusations fomentées par ses ennemis, Nichiren Daishonin fut condamné sans enquête ni procès par le régent de l'époque, Hôjô Nagatoki, à l'exile à Ito, sur la péninsule d'Isu. Nichiren y fut hébergé par Funamori Yasaburô, le chef des pêcheurs de la région. En février 1263, Il fut libéré et retourna à Kamakura.

En août 1264, Nichiren Daishonin apprit que sa mère est gravement malade. Il décida alors de se rendre dans sa région natale à Awa. Lorsqu'il pria pour la guérison de sa mère, elle retrouva la santé et pu vivre quatre ans de plus.

Le 11 novembre 1264, alors que Nichiren Daishonin et un groupe de disciples étaient en route pour aller rendre visite à un croyant de la région, ils tombèrent dans une embuscade tendue par Tôjô Kagenobu et ses soldats en un lieu appelé Komatsubara. Nichiren Daishonin échappa à la mort mais il reçut un coup de sabre sur le front et eut le bras gauche cassé. Kudô Yoshitaka et Kyônin-bô, deux de ses disciples, y trouvèrent la mort.

Lettres de remontrance

En janvier 1268, le gouvernement de Kamakura reçut une lettre des Mongols exigeant du Japon qu'il se reconnaisse vassal de Kûbîlaî Khân (1214-1294). Convaincu que le temps était venu pour lui d'agir, il envoya des lettres de remontrance à onze hauts responsables politiques et religieux du pays. Dans ces lettres, il leur faisait comprendre que sans l'établissement immédiate de la Loi correcte dans le pays, le Japon subirait les deux derniers désastres annoncés dans les sûtras.

Le défi de Ryôkan

En 1271, alors que le Japon souffrait d'une sécheresse persistante, le gouvernement de Kamakura demanda à Ryôkan, moine célèbre et respecté de l'école Ritsu, de prier pour faire tomber la pluie. Nichiren Daishonin apprenant cela, lança un défi à Ryôkan: Il deviendrait son disciple s'il réussissait à faire tomber la pluie dans les sept jours. Dans le cas où il échouerait, Ryôkan devrait accepter de devenir le disciple de Nichiren Daishonin et admettre qu'il ne possédait aucun pouvoir mystique. Au bout de sept jours, pas la moindre goutte de pluie ne tomba. Ryôkan demanda un délai supplémentaire de sept jours. A la fin de cette période, non seulement il ne tomba pas la moindre goutte de pluie, mais Kamakura fut victime de vents très violents. Ryôkan ne reconnu pas sa défaite et évidemment, refusa de devenir le disciple de Nichiren Daishonin. Il commença à comploter contre Nichiren Daishonin avec Hei no Saemon, chef de la police militaire à Kamakura. Le 10 septembre 1271, suite à des accusations portées contre lui, Nichiren Daishonin fut convoqué par Hei no Saemon. Il réfuta toutes les accusations et demanda aux autorités de s'appuyer sur la Loi correcte.

La persécution de Tatsunokuchi

Le 12 septembre 1271, Nichiren Daishonin est arrêté à son domicile comme un criminel par Hei no Saemon et ses soldats. Il est ensuite emmené sur la plage de Tatsunokuchi pour y être exécuté. Mais au moment même où il devait être décapité, un objet lumineux traversa le ciel et les soldats qui s'apprêtaient à l'exécuter prirent peur. L'exécution n'eût finalement pas lieu. Cet événement donna encore plus de conviction à Nichiren Daishonin. C'était pour lui la preuve évidente que son enseignement était correct et le point de départ d'une ère nouvelle.

L'exil à l'île de Sado

Après cet événement, Nichiren Daishonin fut retenu quelque temps à Echi (région de Sagami). Le 10 octobre 1271, accompagné par une escorte de militaires il fut exilé sur l'île de Sado, une île aux conditions de vie extrêmement rigoureuses. La seule personne à le suivre fut son fidèle disciple Nikkô Shonin. Ils vécurent dans une cabane délabrée, sur un terrain vague d'un ancien cimetière de Tsukahara. Nichiren Daishonin manquait de nourriture et de vêtements. Pour se chauffer en hiver, il devait utiliser des peaux de bêtes. Il parvint cependant à survivre dans ces conditions extrêmes.

Bien qu'il fut souvent confronté à l'hostilité de certains habitants de l'île, sa situation s'améliora grâce à des dons de nourritures et de vêtements qu'il recevait de la part de bienfaiteurs locaux. Beaucoup de ses écrits les plus importants furent rédigés pendant cette période, notamment le "Traité qui ouvre les yeux (1272)" et "Sur le véritable objet de vénération (1273)". Le 18 février 1272, Nichiren Daishonin apprend que des combats ont éclaté à Kamakura et à Kyoto, par suite d'une lutte pour le pouvoir dans le clan Hôjô. Ses prédictions selon lesquelles des dissensions apparaîtraient au sein du pouvoir étaient alors prouvées.

La grâce

En février 1274, deux ans et cinq mois après son exil sur l'île de Sado, Nichiren Daishonin est grâcié. Il retourne le 26 mars 1274 à Kamakura. Le 8 avril 1274, il est convoqué devant un tribunal militaire présidé par Hei no Saemon. Il réitère ses remontrances, enjoignant à nouveau les autorités à abandonner leur croyance erronée. C'était la troisième remontrance - la première fut faite au travers du "Rissho Ankoku Ron et la deuxième peu avant son exécution ratée - et le pouvoir n'en tint aucun compte. Ayant probablement en tête un proverbe chinois qui dit: "Si un sage avertit son souverain par trois fois et que, par trois fois, on ne tient pas compte de ses remontrances, il devrait se retirer à la campagne", Nichiren Daishonin décida de se retirer. Le 12 mai 1274, il quitta Kamakura et s'installa dans une petite demeure à 30 km à l'ouest du mont Fuji, dans la province de Kai. Les disciples de Nichiren Daishonin vinrent souvent le voir, lui apportant de l'argent, de la nourriture et des tissus pour se vêtir. Certains vinrent en groupe pour recevoir son enseignement. La plupart de son temps fut consacré à l'écriture. C'est la raison pour laquelle près de la moitié de ses écrits datent de cette époque, notamment "le traité sur la sélection du temps" et "s'acquitter de sa dette de reconnaissance". En même temps, il donna des directives et entraîna ses disciples. Ces moments qu'il consacraient à ses disciples étaient des moments précieux car c'était une façon de transmettre oralement son enseignement. Son plus fidèle disciple Nikkô shonin notait soigneusement tout ce que disait Nichiren Daishonin. Après la mort de ce dernier, il compila toutes ses notes pour en faire une oeuvre intitulée Ongi Kuden ou "les enseignements oraux". En octobre 1274, cinq mois après s'être retiré au mont Minobu, les Mongols attaquèrent le Japon. Nichiren Daishonin fut déçu car il était convaincu que s'il avait été écouté, son pays aurait pu éviter cela.

La persécution d'Atsuhara et l'inscription du Dai-Gohonzon

Pendant le séjour de Nichiren Daishonin au mont Minobu, Nikkô Shonin ne cessa d'oeuvrer pour la propagation de l'enseignement de son maître dans la région. Ses efforts aboutirent à la conversion de nombreux moines et de laïcs autour d'Atsuhara. Jaloux, les moines du temple Tendai commencèrent à

harceler les personnes converties. A la suite d'un conflit concernant les droits de propriété d'un terrain, Ils en profitèrent pour envoyer une bande de guerriers attaquer quelques fermiers convertis. Vingt d'entre eux furent arrêtés et torturés et trois furent décapités.

C'était la première fois que des disciples de Nichiren Daishonin étaient pris pour cibles. Malgré cet incident et les menaces qui pesaient sur eux, ils ne furent pas perturbés dans leur foi. Nichiren Daishonin fut profondément touché par cette attitude. Il était désormais convaincu que ses disciples étaient suffisamment solides dans leur foi pour pouvoir protéger l'objet fondamental de vénération. Le 12 octobre 1279, vingt-sept ans après avoir récité Nam Myoho Renge Kyo pour la première fois, il inscrivit le Dai-Gohonzon.

La mort de Nichiren

Le 8 septembre 1282, il quitta le mont Minobu pour aller suivre une cure thermale. Il séjourna chez les frères Ikegami au pays de Musahi (actuel Tokyo). Agé de 61 ans, sa santé devenant fragile et sentant sa mort proche, il désigna Nikkô shonin comme son successeur légitime et lui remit deux "Documents de transfert du mont Minobu". Le premier document fut écrit au mont Minobu et le second juste avant sa mort, au domicile de Munenaga Ikegami. Le 13 octobre, tôt dans la matinée, entouré de ses disciples, il récita trois fois Nam Myoho Renge Kyo et s'éteignit paisiblement.

L'enseignement

C'est à l'âge de 12 ans que Nichiren Daishonin commença l'étude du bouddhisme. Pendant vingt ans, il étudia tous les enseignements de Shakyamuni et arriva à la conclusion que le seul capable de permettre à tous les êtres humains de parvenir au bonheur suprême, était le Sûtra du Lotus.

Il révéla qu'il n'était pas nécessaire à notre époque de réciter, de recopier ou de lire ce sūtra comme on le faisait à l'époque de Shakyamuni, mais que le seul fait d'en réciter le titre suffisait.

Le 3 juillet 1278, en réponse à Myôhō-ama une disciple laïque qui lui demandait si l'on pouvait atteindre l'illumination par la seule récitation de Nam Myoho Renge Kyo, Nichiren répond :

"Nam Myoho Renge Kyo n'est qu'une simple phrase, mais qui contient l'essence du Sûtra tout entier. Vous demandez si l'on peut atteindre la boddhéité rien qu'en récitant Nam Myoho Renge Kyo et c'est la question primordiale. Nam Myoho Renge Kyo est le cœur même de l'ensemble du Sûtra et la substance de ses huit volumes.

L'esprit d'une personne se reflète parfois rien que dans son visage et même seulement dans ses yeux. Le mot Japon inclut tout ce que contiennent les soixante-six provinces de ce pays: l'ensemble des hommes et des animaux, les rizières et autres cultures, les personnes de haute ou de basse position, les nobles et les roturiers, les Sept Sortes de bijoux (2) et tous les autres trésors. De même, le titre Nam Myoho Renge Kyo contient l'intégralité du Sûtra avec ses huit volumes, ses vingt-huit chapitres et ses 69 384 caractères sans exception. A ce sujet, Pai tsiu-yi (3) déclara que le titre est au Sûtra ce que les yeux sont au Bouddha. Dans le huitième volume du Hokke Mongu Ki, Miao-lo stipule qu'en n'expliquant que le titre, le Hokke Gengi de T'ien-t'ai traite en fait du Sûtra tout entier. Il voulait dire par là que, même si le texte était omis, l'ensemble du Sûtra était contenu dans son seul titre. Toute chose a un point essentiel, et le cœur du Sûtra du Lotus, c'est son titre: Nam Myoho Renge Kyo. En vérité, si vous récitez ce titre matin et soir, vous lisez correctement l'ensemble du Sûtra du Lotus.

Réciter deux fois daimoku (Nam Myoho rengo Kyo) revient à lire deux fois le Sûtra tout entier; réciter cent fois daimoku équivaut à lire cent fois le Sûtra; et réciter mille fois daimoku équivaut à lire mille

fois le Sûtra. Donc, réciter continuellement daimoku revient à lire continuellement le Sûtra du Lotus. Les soixante volumes (4) de T'ien-t'ai offrent exactement la même interprétation. Cette Loi si facile à recevoir et si facile à pratiquer a été enseignée pour le bien de toute l'humanité à l'époque mauvaise des Derniers Jours de la Loi..."

Croyance

La croyance dans le bouddhisme de Nichiren Daishonin consiste à croire dans le Gohonzon, objet fondamental de vénération du bouddhisme orthodoxe. Comme l'écrit nichiren dans le Gosho, "Tout dépend de votre foi. Avoir la foi est la base du bouddhisme". (L&T vol.1 p.238).

Dans le bouddhisme de Nichiren Daishonin, la foi, la pratique et l'étude sont étroitement liées. Nichiren Daishonin écrit dans "La véritable entité de la vie" (Shoho Jisso Sho) : "Croyez dans le Gohonzon, objet de vénération suprême en ce monde. Forgez-vous une foi forte et recevez la protection de Shakyamuni, de Taho et de tous les autres bouddhas. Exercez-vous dans les deux voies de la pratique et de l'étude. Sans pratique ni étude, il ne peut y avoir de bouddhisme. Vous devez non seulement persévérer vous-même, mais également enseigner aux autres. La pratique et l'étude proviennent toutes deux de la foi. Transmettez de votre mieux ce bouddhisme aux autres, ne serait-ce qu'un seul mot ou une simple phrase." (Lettres et Traités de Nichiren Daishonin v.1, p.103)

→ Le Gohonzon

Dans toutes les religions, on trouve un objet de culte et cet objet de culte revêt une importance primordiale car il est une référence.

Dans le bouddhisme de Nichiren Daishonin, l'objet de culte est appelé le Gohonzon. Go est un préfixe honorifique et honzon signifie "objet de vénération". Le Gohonzon est la manifestation physique de la Loi ultime de la vie que Nichiren Daishonin établit pour permettre à toute l'humanité d'atteindre la même condition d'illumination que lui. Il a matérialisé cette Loi sous la forme d'un parchemin ou mandala.

C'est le 12 octobre 1279 que Nichiren Daishonin inscrit l'objet de vénération (Dai-Gohonzon). En son temps, les disciples de Nichiren recevaient des Gohonzons inscrits de la main même de ce dernier. De nos jours, étant donné le nombre de plus en plus croissant de pratiquants dans le monde, nous pratiquons devant une représentation sur papier parcheminé du Dai-Gohonzon.

Au centre du Gohonzon est indiqué Nam Myoho Renge Kyo - Nichiren. A droite et à gauche, différentes figures du bouddhisme symbolisent les dix états de vie. D'autres caractères représentent des personnages historiques, des figures mythiques ou encore des divinités bouddhiques. C'est pour représenter toutes les fonctions de l'univers et celles de notre propre vie que Nichiren Daishonin a utilisé ces symboles. Toutes ces fonctions sont placées autour de Nam Myoho Renge Kyo. Le Gohonzon est donc quelque chose qui est à l'intérieur de notre propre vie, c'est-à-dire la représentation de l'état de bouddha, une condition de bonheur suprême.

Une autre définition du Gohonzon est "amoncellement de bienfaits". Le Gohonzon a le pouvoir de permettre à chaque personne de révéler sa nature de Bouddha. La foi dans le Gohonzon est essentielle car nous pouvons ainsi développer une vie de bonheur sans limite, une vie dans laquelle le fait même de vivre est en soi le bonheur.

Le Sûtra du lotus

Le Sûtra du Lotus est l'enseignement ultime de Shakyamuni exposé au cours des huit dernières années de sa vie. Les enseignements antérieurs au Sûtra du Lotus, ou enseignements provisoires, avaient pour but d'emmener progressivement ses auditeurs à l'enseignement définitif. C'est le Grand Maître T'ien-t'ai, qui vécut au cinquième siècle en Chine, qui classifia tous les enseignements de Shakyamuni en Cinq Périodes, selon l'ordre dans lequel ils ont été délivrés. Ces cinq périodes vont de la période Kegon, Agon, Hoto, Hannya, à la période Hokke-Nehan.

Le titre du texte original, en sanskrit, est "Sanddharma-pundarika-sutra". Sanddharma signifie Loi correcte et Pundarika, lotus blanc. Sûtra signifie enseignement du Bouddha. Kumarajiva (vers 350-409) fut celui qui le traduisit en chinois par "Myôhô Renge Kyô". Parmi les nombreuses traductions du Sûtra du Lotus en chinois, celle de Kumarajiva est considérée comme la meilleure car il n'y a ajouté aucune interprétation personnelle.

Il existe six versions chinoises supposées du Sûtra du Lotus dont le "Shô Hokke Kyô", de Dharmagupta, le "Tempo Hokke Kyô" de Jnanagupta et Dharmagupta.

Composition

Le Sûtra du Lotus est composé de vingt-huit chapitres répartis en huit volumes. Pour rendre sa structure plus compréhensible, son contenu fut divisé en deux parties par le Grand Maître T'ien-t'ai. Le sùtra Muryogi immédiatement antérieur au Sûtra du Lotus fut considéré par ce dernier comme son introduction et le sùtra Fugen, immédiatement postérieur, comme une conclusion. Les quatorze premiers chapitres représentent l'enseignement théorique (Shakumon) et les quatorze derniers, l'enseignement essentiel (Honmon). En considérant ces trois sùtras, on parle parfois du Triple Sûtra du Lotus en dix volumes.

Dans l'enseignement théorique (première moitié du Sûtra du Lotus), deux principes essentiels du bouddhisme sont exposés : l'inclusion mutuelle des Dix Etats (jikkai gogu), et les Dix Modalités ou Dix Aspects de la vie (ju nyoze). Le principe des Dix Etats implique que les personnes des Deux Véhicules, les femmes et les personnes mauvaises peuvent atteindre la boddhéité. Shakyamuni affirme donc que chaque personne peut s'éveiller à la réalité ultime de la vie et parvenir à l'état de bouddha. Ce qui signifie que chacun de nous possède, dans les profondeurs de sa vie, le trésor de l'état de bouddha dans lequel il peut indéfiniment puiser et faire briller sa vie. L'état de bouddha y est décrit comme un potentiel théorique inhérent à tous les êtres humains. Dans l'enseignement essentiel (deuxième moitié du Sûtra du Lotus), Shakyamuni présente l'état de bouddha comme une réalité qu'il a lui-même vécue. A travers ses expériences et ses actions, il démontre que chaque personne peut parvenir à l'état de vie auquel il est lui-même parvenu. Il dévoile également qu'il a atteint la boddhéité non pas sous l'arbre bodhi comme il l'affirmait dans les enseignements provisoires, mais dans un passé lointain (Gohyaku-jintengô)

Le Sûtra du Lotus représente l'essence du bouddhisme. Il élucide la véritable nature de l'existence humaine. Chacun de ses passages exprime la réalité profonde de la vie et montre le chemin direct qui mène au bonheur éternel.

Nichiren Daishonin déclara que bien que tous les 28 chapitres du Sûtra du Lotus soient importants, deux d'entre eux étaient plus importants que les autres. Il s'agit, dans l'enseignement théorique, du deuxième chapitre (hoben) et dans l'enseignement essentiel, du seizième (Juryo).

Les écoles NICHIREN

➔ La Soka gakai

La Soka Gakkai fut fondée le 18 novembre 1930 par M. Tsunesaburo Makiguchi, un éducateur japonais.

A l'origine, ce n'était qu'une simple association, la Soka Kyoiku Gakkai (Société pour une éducation créatrice de valeurs) dont le but et la motivation étaient la promotion d'une réforme éducative japonaise sur la base des principes du bouddhisme de Nichiren Daishonin.

La date du 18 novembre est considérée comme celle de sa création. En réalité, la Soka Kyoiku Gakkai fut officiellement créée en 1940 avec pour président Tsunesaburo Makiguchi et pour directeur général Josei Toda.

Le combat

Au nom de l'ordre public et de la sécurité nationale, le gouvernement militariste de l'époque vota en 1938, une loi ordonnant le regroupement de toutes les religions du pays sous la bannière du Shintoïsme, croyance basée sur le culte de la déesse du Soleil Amatérasu. Cette décision entraîna une forte restriction des libertés individuelles.

Pour mettre en pratique cette croyance imposée par les militaristes, tous les japonais devaient obligatoirement placer sur leurs autels familiaux des Kami-fuda, talismans de la déesse du Soleil. Toute personne refusant de rendre hommage à cette déesse était considérée par le gouvernement comme un traître.

Sur le Gohonzon, la déesse du Soleil Amatérasu représente une divinité protectrice mineure. Makiguchi le sachant, refusa catégoriquement de se plier à cette décision, suivi par une grande majorité de bouddhistes de la Nichiren Shoshu. Ce refus entraîna l'inimitié des militaristes. Opprimée, la Soka Kyoiku Gakkai se vit interdire, en mai 1942, la publication de son journal. Ce journal avait jusque-là publié neuf numéros. Par la suite, l'organisation elle-même fut interdite. En dépit de ce coup dur, Makiguchi et les membres de la Soka Kyoiku Gakkai continuèrent leurs activités.

En juin 1943, sous la pression du gouvernement militariste et par crainte de représailles, le grand patriarche de l'époque et les responsables de la Nichiren Shoshu tentèrent de convaincre Makiguchi d'accepter le Kami-fuda comme objet de culte. Mais le refus de ce dernier fut sans appel. Il considérait que faire une telle chose entraînerait non seulement la ruine de l'enseignement de Nichiren Daishonin, mais également celle du Japon tout entier. Un mois plus tard, au petit matin du 6 juillet 1943, le président Makiguchi fut arrêté à son domicile par deux agents de police à Shimoda dans la péninsule d'Izu et transféré à la prison de Tokyo le lendemain. Le même jour, Josei Toda son fidèle disciple fut lui aussi arrêté ainsi que treize autres responsables de la Soka Kyoiku Gakkai.

Jusqu'en mars 1944, vingt et un responsables de la Soka Kyoiku Gakkai furent incarcérés dans des conditions extrêmement précaires. Alors âgé de soixante douze ans, Tsunesaburo Makiguchi dormait sur un tatami dur et sale et sa cellule faisait à peine deux mètres carrés. Son état de santé lui permettait difficilement de supporter la détention. Mais sa conviction restait inébranlable. Il passait son temps à beaucoup pratiquer, à lire les écrits de Nichiren Daishonin et des classiques de la littérature mondiale. Il écrivait tous les dix jours à sa femme et à son fils pour les rassurer mais certaines de ses lettres furent censurées.

Le 18 novembre 1944, Tsunesaburo Makiguchi, mourut martyr, à l'infirmerie de la prison de Sugano, à Tokyo.

La reconstruction

Josei Toda fut libéré le 3 juillet 1945 de la prison de Toyotama à Tokyo, peu avant la défaite du Japon. Il avait quarante cinq ans. Il était affaibli et malade par deux années d'incarcération. En plus de malnutrition extrême, il souffrait de tuberculose, d'asthme, de bronchite, d'insuffisance cardiaque, de diabète et de rhumatisme. Il était presque aveugle d'un oeil. Le Japon était en ruine, la Soka Kyoiku Gakkai presque inexistante. Des vingt et un responsables de l'organisation emprisonnés en même temps que lui, il n'en restait plus qu'un qui avait conservé sa foi.

Au début de l'année 1946, Toda regroupa autour de lui un certain nombre de membres. Il se mit à leur enseigner à nouveau l'esprit de Nichiren Daishonin afin qu'ils deviennent des personnes solides, un point de départ pour les fondations de la Soka Gakkai. C'est à l'automne 1946 que démarra réellement la reconstruction de la soka Gakkai. Cependant, des personnes de valeur manquaient cruellement, le pouvoir de la croyance était faible et le niveau d'étude était très bas. Toda décida de donner la priorité à l'étude et aux actions de Shakubuku. Il commença alors des cours sur le Sûtra du Lotus, cours qu'il donna pendant plusieurs mois. Chaque année, le nombre de membres de la Soka Gakkai augmentait et des personnes de forte conviction apparaissaient.

Le 3 mai 1951, Josei Toda fut nommé deuxième président de la Soka Gakkai. Dans son discours d'investiture, il prit la décision de convertir 750000 familles avant sa mort. Le nombre de familles pratiquantes n'était à l'époque que de 3000. En décembre 1957, le nombre de 765000 fut atteint. Toda avait gagné son pari.

Daisaku Ikeda

Le 3 mai 1960, M. Daisaku Ikeda devint le troisième président de la Soka Gakkai. Il occupa cette fonction jusqu'en 1979.

➔ La Nichiren Shoshu

La Nichiren Shoshu est l'école orthodoxe de Nichiren. C'est une école bouddhique qui considère Nichiren Daishonin comme son fondateur et Nikkô Shonin comme son successeur immédiat.

En 1872, le gouvernement japonais, tentant de rassembler le pays pour soutenir ses buts d'expansion économique et militaire, essaya d'organiser les cercles bouddhiques japonais en sept écoles, plan selon lequel toutes les écoles se réclamant de Nichiren comme fondateur seraient incorporées dans la Nichiren Shu (école Nichiren) basée à Minobu. Nichiin Shonin, le cinquante-quatrième grand patriarche, s'opposa à la proposition d'affilier le Taiseki-ji à l'école Nichiren. Pour contrecarrer l'application de ce plan, huit temples, dont le Taiseki-ji, de la lignée de Nikkô Shonin et de ses disciples, s'unirent en une seule école, l'école Nichiren de la lignée Nikkô, en 1876. Néanmoins, comme plusieurs de ces temples suivaient des doctrines assez différentes de celle du Taiseki-ji, ce dernier devint indépendant en 1900, prenant le nom de "Ecole Nichiren du Fuji".

En 1912, cette dénomination fut changée en Nichiren Shoshu. Vers 1940, peu avant l'entrée du Japon dans la Seconde Guerre mondiale, le gouvernement exigea, dans le cadre de sa politique de contrôle religieux, que toutes les écoles Nichiren fusionnent en une seule institution placée sous l'autorité militaire. Une conférence rassembla d'urgence moines et laïcs au Taiseki-ji et décida de refuser de se plier à cette exigence. Grâce à leurs efforts communs, la Nichiren Shoshu parvint en définitive à garder son indépendance, et sa lignée fut préservée. Depuis l'établissement de la liberté religieuse après la guerre, l'école s'est développée.

A la différence de la Nichiren Shu et d'autres écoles de Nichiren, qui considèrent Shakyamuni comme objet de vénération et Nichiren comme un grand bodhisattva, elle révère Nichiren Daishonin comme l'incarnation du bouddha fondamental qui apparaît à l'époque du Dernier Jour de la Loi et le mandala (Gohonzon) qu'il inscrivit comme le seul objet de vénération permettant à tous d'atteindre l'état de bouddha à l'époque du Dernier Jour de la Loi. De plus, elle considère l'enseignement de Shakyamuni comme le bouddhisme de la récolte, qui ne bénéficie qu'à ceux qui ont déjà reçu la graine de l'Eveil dans le passé, et Nam Myoho Renge Kyo, l'enseignement de Nichiren Daishonin, comme le bouddhisme de l'ensemencement, qui plante la graine originale de l'Eveil en tous les êtres. Elle définit donc Shakyamuni comme le maître de l'Effet fondamental et Nichiren Daishonin comme le maître de la Cause fondamentale.

➔ La Nichiren shu

Ecole Nichiren. Au sens strict, l'école du bouddhisme de Nichiren qui a pour temple principal le Kuon-ji à Minobu, mais, dans un sens plus large, c'est un terme générique qui désigne toutes les écoles qui considèrent Nichiren Daishonin comme leur fondateur. En ce sens, le nom de Hokke Shu (école Hokke) est aussi utilisé. Nichiren Daishonin lui-même l'utilisa.

Nichiren Daishonin eut six disciples aînés : Nisshô, Nichirô, Nikkô, Nikô, Nitchô et Nichiji. Parmi eux, il choisit Nikkô Shonin comme successeur. Après la mort de Nichiren Daishonin, les cinq autres disciples ne suivirent cependant pas Nikkô Shonin, mais soutinrent leur propre interprétation de l'enseignement. Ce fait est à l'origine des différentes écoles Nichiren.

Les principales sont: (1) l'école Nikô, provenant de Mambu Ajari Nikô et de ses disciples. Ou école Minobu. Après le départ de Nikkô Shonin du mont Minobu en 1289, à la suite d'actes d'offense à la Loi bouddhique commis par Hakiri Sanenaga, intendant de la région, Nikô devint le supérieur du temple Kuon-ji, en gagnant les faveurs de Hakiri. Son école rejeta la pratique de shakubuku établie par Nichiren Daishonin et adopta celle de shôju. Pendant la période Edo (1600-1867), Minobu bénéficia du soutien du gouvernement Toku-gawa et étendit son influence. Avant la Seconde Guerre mondiale, de nombreuses petites écoles Nichiren furent absorbées par cette école à la suite des efforts du gouvernement pour unifier les groupes religieux.

➔ Sur l'atteinte de la boddhéité

Si vous souhaitez vous libérer des souffrances de la naissance et de la mort endurées de toute éternité et parvenir absolument à l'illumination en cette vie, vous devez vous éveiller au principe mystique inhérent à toute vie. Ce principe est Myoho Renge Kyo. Réciter Myoho Renge Kyo vous permettra de saisir ce principe mystique dans votre propre vie. Myoho Renge Kyo est le roi des sûtras, parfait du point de vue littéral comme du point de vue théorique. Ses caractères sont la réalité de la vie, et la réalité de la vie est Myoho, la Loi merveilleuse. On l'appelle Loi merveilleuse parce qu'elle élucide la relation d'inclusion mutuelle entre une vie et tous les phénomènes. C'est ce qui fait de ce sûtra la sagesse de tous les bouddhas.

A chaque instant, la vie inclut à la fois le corps et l'esprit, le soi et l'environnement de tous les êtres sensitifs comme non sensitifs - plantes, arbres, ciel, terre et jusqu'au plus petit grain de poussière - dans toutes les conditions de vie. A Chaque instant, une vie pénètre l'univers et se révèle dans tous les phénomènes. S'éveiller à ce principe, c'est saisir en soi-même cette relation.

Même si vous pratiquez et croyez en Myoho Renge Kyo, si vous considérez cette Loi comme extérieure à vous, ce n'est pas en la Loi merveilleuse que vous croyez, mais en un enseignement inférieur. "Enseignement inférieur" s'applique aux enseignements autres que ce Sûtra, c'est-à-dire provisoires et transitoires. Aucun enseignement provisoire ne conduit directement à l'illumination. Sans

chemin direct vers l'illumination, on ne peut atteindre la boddhéité, même si l'on pratique vie après vie pendant d'innombrables éons. Et il est donc alors impossible d'atteindre la boddhéité en cette vie-ci. Par conséquent, en récitant la Loi merveilleuse et en lisant le Sûtra du Lotus, il faut absolument faire surgir du plus profond de vous la conviction que Myoho Renge Kyo n'est rien d'autre que votre propre vie.

Ne recherchez jamais aucun des enseignements de Shakymuni, ni les bouddhas et bodhisattvas de l'univers, en dehors de vous-même. Votre maîtrise du bouddhisme n'atténuera pas si peu que ce soit, vos souffrances de simple mortel tant que vous n'aurez pas perçu la nature fondamentale de votre propre vie. Si vous cherchez l'illumination en dehors de vous-même, toutes vos pratiques et bonnes actions n'auront aucun sens. Ainsi, un pauvre ne gagnera pas un sou s'il se contente de compter jour et nuit la fortune de son voisin. C'est pourquoi Miao-lo dit : "Si l'on n'observe pas la nature de son propre coeur, on ne peut effacer son mauvais karma." Cela signifie que la pratique de ceux qui n'observent pas leur coeur devient une austérité pénible et sans fin. Miao-la les condamne en citant un passage du Maka Shikan : "Bien qu'ils étudient le bouddhisme, ils en reviennent à des conceptions non bouddhiques".

Réciter le nom du Bouddha, lire le Sûtra, ou simplement offrir des fleurs ou brûler de l'encens, tous ces actes seront source de bienfaits et de bonne fortune dans votre propre vie. Avec cette conviction, mettez votre foi en pratique. Ainsi le sûtra Jômyô révèle que l'illumination du Bouddha se trouve dans la vie humaine, montrant que de simples mortels peuvent devenir bouddhas et que les souffrances de la naissance et de la mort peuvent se changer en nirvana. Il y est dit encore que, si le coeur des hommes est impur, leur terre est impure, mais si leur coeur est pur, leur terre l'est également. Ainsi, il n'y a pas deux sortes de terres, pure et impure en elles-mêmes. Il n'y a que la pureté ou l'impureté de notre coeur.

Il n'y a pas de différence entre un bouddha et un simple mortel. Dans l'illusion, on est simple mortel, mais, une fois éveillé, on est bouddha. Un miroir terni brillera comme un joyau si on le polit. Un coeur maintenant assombri par les illusions nées de l'obscurité fondamentale de la vie est comparable à un miroir terni, mais, si on le polit, il devient immanquablement un clair miroir qui reflète l'illumination de la vérité immuable. Faites surgir une foi profonde et polissez votre miroir sans relâche, jour et nuit. Comment le polir ? Seulement en récitant Nam Myoho Renge Kyo.

Que désigne donc Myô ? C'est uniquement la nature mystérieuse de notre vie, d'instant en instant, que l'on ne peut saisir par la pensée ni exprimer par les mots. Si vous vous interrogez sur la nature de votre esprit à un moment donné, vous ne percevez ni couleur ni forme prouvant qu'il existe. Mais vous ne pouvez pas non plus dire qu'il n'existe pas, car diverses pensées ne cessent de se présenter à vous. La vie est une réalité difficile à saisir qui échappe aux mots et aux concepts d'existence comme de non-existence. Elle n'est ni existence, ni non-existence, et pourtant manifeste tantôt l'un de ces aspects, tantôt l'autre. C'est l'entité mystique de la voie du Milieu, réalité unique de toutes choses. On appelle Myo la nature mystérieuse de la vie et Ho ses manifestations.

Renge, la fleur de Lotus, symbolise la nature mystique de cette Loi. Lorsque vous réalisez que votre propre vie est la Loi merveilleuse, vous réalisez que celle des autres l'est également. Cet éveil s'exprime par Kyo, le Sûtra merveilleux. C'est le roi des sûtras, la voie directe vers l'illumination, car il explique que l'entité de notre esprit, d'où naissent le bien comme le mal, n'est autre que l'entité de la Loi merveilleuse. Si vous avez une foi profonde en cette vérité et récitez Myoho Renge Kyo, vous atteindrez sans aucun doute la boddhéité en cette vie. C'est pourquoi il est dit dans le Sûtra : "Après ma mort, pratiquez avec foi en ce Sûtra du Lotus. Ceux qui le feront emprunteront la voie directe vers la boddhéité." N'en doutez jamais, si peu que ce soit, mais gardez votre foi et parvenez à l'illumination en cette vie. Nam Myoho Renge Kyo, Nam Myoho Renge Kyo.

Respectueusement, Nichiren.

Bouddhisme Japonais

D'après la légende, l'introduction du bouddhisme au pays du soleil levant, aurait eu lieu en 552, à cette époque un souverain de Corée envoya au souverain du Yamato une statue de bouddha en bronze doré accompagné de textes bouddhistes. En 592 après des luttes d'influence avec le Shinto le bouddhisme fut déclaré religion d'Etat. Le bouddhisme japonais comprend 12 écoles principales, que l'on classe d'après leur époque d'arrivée :

Nara, capitale du Japon (710-790). Ecole bouddhique **Kucha** (fondée sur l'Abhidharma-koça de Vasubandhu), **Jojitsu** (fondé sur le satyasiddhi-çastra de Harivarman), **Ritsu** (fondée sur l'observance de la discipline "vinaya" du petit véhicule), **Hosso** (Dharmalakṣaṇa "Vijñānavāda"), **Sanron** (sur les 3 sastras fondamentaux de l'école de la vacuité "Madhyāmika"), **Kégon** (fondée sur l'Avatamsaka sutra). Les écoles **Kusha**, **Jojitsu**, **Hosso** et **Sanron** appartiennent à la tradition indienne du bouddhisme, la première de façon tout à fait nette au petit véhicule; la seconde s'inscrit dans la zone de transition qui s'étend de celui-ci au grand véhicule : les deux dernières sont du grand véhicule ainsi que le **Kégon** qui trouve ses origines en Sériinde et en Chine.

Période Heian arrivées du bouddhisme **Tendai** suite au voyage de *Saichō* en Chine ("Tien Taï" du nom du temple la terrasse céleste, basé sur le saddharma pundarika sutra ou sutra du lotus) et du bouddhisme **Shingon** par *Kūkai* (Kobo Daishi) qui fut en Chine à la même époque 804 (basé sur le Tantra de Vairocana, Mahāvairocana-bhisambodhi et celui du Vajra, Vajracakṣara, cette école représentant le Vajrayana japonais).

Période Kamakura introduction du **Zen** en provenance de Chine à partir de deux écoles chinoise le **Rinzai** par le moine *Eisai* et le **Soto** par *Dogen*, développement de deux courant inspirés **par l'Amidisme** chinois, le **Jodo** par *Honen* et le bouddhisme **Shin** par *Shinran*, à la même époque se développa une école portant le nom de son fondateur **Nichiren** et désirant revenir à une pratique uniquement centrée sur le sutra du lotus, déjà popularisé à l'époque Héian par le Tendai.

L'Amidisme

Une mystique bouddhique des pauvres donnée le 25/11/98 par Dennis Gira

En France aujourd'hui, quiconque découvre un article ou une conférence sur la mystique bouddhique attend probablement une présentation de la tradition zen ou peut-être une analyse des diverses pratiques qui caractérisent l'une ou l'autre école du bouddhisme tibétain. C'est que, au cours des dernières décennies, de nombreux Français, souvent déçus par leur expérience du christianisme, se sont tournés essentiellement vers ces deux formes de bouddhisme pour y chercher un chemin de vie intérieure. Il faut aussi reconnaître que les images fournies par les média renforcent cette tendance à associer la mystique bouddhique à la maîtrise de soi, à la discipline mentale etc. qui, dans l'imaginaire occidental, caractérisent ces deux traditions. Autrement dit, les voies que propose le bouddhisme zen et le bouddhisme tibétain peuvent donner l'impression d'être relativement exigeantes et donc réservées, dans un certain sens, aux individus doués d'une "richesse spirituelle" réelle. Le rôle que l'homme doit jouer dans sa propre démarche spirituelle est mis en évidence. Cette valorisation de diverses formes de pratiques contemplatives bouddhiques s'accompagne souvent d'un intérêt renouvelé pour les grands mystiques chrétiens qui constitueraient, pour les personnes soucieuses de mettre en évidence l'unité transcendante de toutes les religions, des ponts entre le christianisme et le bouddhisme grâce à leur expérience immédiate de l'Ultime.

Dans cette intervention, pourtant, je ne parlerai ni du bouddhisme zen, ni du bouddhisme tibétain, ni d'une mystique qui exigerait une grande capacité spirituelle et une véritable assiduité dans la pratique. Ce n'est évidemment nullement pour les mettre en question, mais simplement pour montrer que dans la grande tradition bouddhique, il est une autre forme de mystique, inconnue de la plupart des Occidentaux, et qui se fonde sur la conscience que l'homme peut avoir de sa propre faiblesse, de son incapacité de s'adonner à des prouesses qui l'assureraient d'un véritable croissant spirituelle. Cette mystique, que l'on pourrait appeler une "mystique des pauvres" représente l'aboutissement de tout une évolution qui s'est faite en Chine et au Japon au sein du bouddhisme de la Terre pure (ou Amidisme), une des tendances principales du bouddhisme du Mahayana (Grand Véhicule) .

Shinran Shônin (1173-1262), qui a mené cette évolution à son terme, est parfois appelé le Martin Luther du bouddhisme japonais car il pense que l'homme ne peut en rien participer activement au processus de son propre salut. Tout est accompli en lui, et totalement indépendamment de lui, par le Bouddha Amida. Cette intuition nous laisse percevoir une connivence possible entre l'expérience mystique la plus profonde de l'homme qui se fie totalement à l'Amida et l'expérience chrétienne. Mais il faut toujours garder à l'esprit que la tradition amidiste se situe à l'intérieur du bouddhisme du Grand Véhicule, là où, au niveau de la vérité plénière, tout discours qui impliquerait l'altérité n'est que relative.

Puisque l'essentiel de cette tradition est sans doute inconnu aux auditeurs, il sera utile dans un premier temps d'expliquer l'origine de l'Amidisme. Dans un deuxième temps nous tournerons notre regard vers quelques-uns des grands "patriarches" de la tradition de la Terre pure en Inde et en Chine. Cela nous permettra de voir comment cette nouvelle "mystique des pauvres" a pris forme petit à petit à travers les siècles dans des cultures très différentes les unes des autres. Enfin, nous réfléchirons à l'expérience et à l'enseignement des maîtres japonais, surtout à ceux de Shinran Shônin. Ce dernier, en effet, a complètement bouleversé le monde bouddhique de son époque et a exercé une influence si considérable sur le peuple japonais qu'elle continue jusqu'à nos jours. L'école qui se réclame de lui est parmi les plus importantes du Japon, nettement plus importante, si on en juge par le nombre d'adhérents, que le zen. Ces trois premières parties permettront au lecteur de mieux comprendre la réflexion, qui sera ma conclusion, sur le coeur de cette "mystique bouddhique des pauvres".

L'origine du bouddhisme de la Terre pure

Ceux qui sont quelque peu familiers du bouddhisme connaissent déjà l'histoire de Shakyamuni, né en Inde du Nord il y a 2 500 ans et qui doit à une expérience spirituelle extraordinaire d'avoir reçu le titre de "Bouddha" ou d'"Éveillé" et les quatre nobles vérités de son enseignement. Ils seront aussi au courant de quelques-uns des développements les plus importants de cette tradition qui expliquent les divisions dont elle souffre encore de nos jours.

Mais qu'est exactement le bouddhisme de la Terre pure ? Et d'où vient le Bouddha Amida qui y est l'objet principal de vénération ? S'agit-il vraiment du bouddhisme ou en est-ce une forme déviante créée sous l'influence de sensibilités religieuses qui n'ont rien en commun avec l'enseignement du Bouddha lui-même ? Pour répondre à ces questions il faut rappeler quelques points fondamentaux concernant le Bouddha et la vision bouddhiste "classique" du monde et de la condition humaine.

Tout d'abord il faut savoir que les textes les plus anciens de la tradition bouddhique postulaient l'existence consécutive, dans notre monde, de plusieurs bouddhas. Ces bouddhas, dont le dernier venu était Shakyamuni, avaient en commun le but de faire connaître à tous les êtres vivants de notre monde la loi libératrice exprimée dans les quatre nobles vérités. Mais les hommes de ce monde ont beaucoup de mal à comprendre - au sens plein du terme - ces vérités, et à les intégrer à leur vie quotidienne. En effet, ce sont des êtres qui, dans leur quête de la vérité, sont bousculés et détournés de la Voie par leurs passions et leurs illusions. Cela veut dire en d'autres termes que la terre (ou le monde) sur lequel ces bouddhas ont exercé leur influence est une "terre impure", une terre où coexistent la vérité exposée par ces bouddhas et les passions qui la cachent aux hommes et qui la rendent parfois inaccessible.

Or, selon la cosmologie bouddhique, il existe aussi beaucoup d'autres mondes, chacun avec son propre bouddha qui, comme Shakyamuni l'a fait pour l'homme de notre époque (c'est-à-dire de notre période cosmique), enseigne la vérité aux êtres qui y habitent. Parmi ces mondes, il y en a qui sont impurs comme le nôtre, mais il existe aussi des mondes où les êtres ne sont pas encombrés par les passions. Les êtres heureux qui y vivent arrivent immédiatement à l'Éveil en entendant la parole de leur Bouddha. Ce sont, en un mot, des "terres pures". Et le Bouddha de l'une de ces terres s'appelle (en sanskrit) Amitâbha ou Amitâyus, ce qui veut dire "Lumière incommensurable" ou "Longévité incommensurable". Dans la transcription japonaise les trois premières syllabes de ces deux noms deviennent Amida, d'où l'autre nom de la tradition de la Terre pure - l'Amidisme.

Dans ce qui vient d'être dit sur la Terre pure il y a pourtant une chose à ajouter : Amida "règne" sur sa Terre pure et il conduit tout être vivant qui y naît à l'Éveil. Ceci est très bien pour ces êtres-là, mais les hommes nés dans la terre impure que nous connaissons sont toujours assujettis à leurs passions et c'est vers le Bouddha Shakyamuni qu'il leur faut se tourner s'ils veulent suivre le chemin difficile qui mène à l'Éveil. En bref, cette histoire d'une Terre pure est bien belle, mais elle semble au premier abord n'avoir aucun rapport avec les êtres de notre monde.

Pourtant dans l'énorme canon bouddhique, on peut trouver un groupement de sūtra qui racontent toute l'histoire d'Amida, de sa Terre pure et, ce qui est pour nous d'une importance capitale, du lien qui existe entre, d'un côté, ce Bouddha et sa Terre et, de l'autre, les êtres de toutes les autres terres du vaste univers bouddhique, y compris la nôtre. Ce sont ces sūtra qui font le pont, pour ainsi dire, entre la Terre pure d'Amida et la terre impure de notre expérience et qui constituent donc la base de ce qui allait devenir l'un des courants de pensée les plus importants de toute l'histoire du bouddhisme.

C'est dans "le Grand sūtra de la vie infinie", traduit en chinois en 252 de notre ère, que nous trouvons le récit, fait par le Bouddha Shakyamuni lui-même, de l'origine d'Amida. Ce récit est donné en réponse à une question posée par Ananda, l'un de ses disciples préférés. Un jour, voyant l'exceptionnelle luminosité de Shakyamuni, Ananda l'interroge sur la cause de cet état. Le Bouddha adresse ses félicitations à son disciple pour l'intelligence qu'il montre en posant cette question et souligne que ce qui suit sera un enseignement d'une extrême importance car il manifestera à tous les êtres vivants le moyen d'obtenir le véritable bonheur.

Shakyamuni raconte que, d'innombrables kalpa (périodes cosmiques d'une durée incalculable) auparavant, au temps du Bouddha Lokeshvara-râja, un roi, qui avait entendu l'enseignement de ce dernier, a décidé de se faire moine et a tout abandonné. Devenu moine, il a pris le nom de Dharmâkara, et a demandé à Lokeshvara-râja de lui révéler les différents aspects des myriades de terres qui constituent l'univers. Il a médité sur ces terres pendant de nombreux kalpa et a finalement formulé dans son esprit une terre idéale, surpassant toutes les autres en qualité, et sur laquelle il régnerait en tant que Bouddha. Dharmâkara a calculé en même temps quelles pratiques devraient être accomplies pour établir cette terre, puis il a prononcé 48 vœux exprimant d'abord sa propre résolution d'accumuler les mérites en question et ensuite les conditions auxquelles il accepterait de devenir Bouddha .

Shakyamuni continue et explique qu'en réalité Dharmakara a déjà accompli les pratiques nécessaires, devenant ainsi le Bouddha Amida qui règne sur son Paradis - et ce, depuis des kalpa. Ceci avait un sens extraordinaire pour l'homme de notre monde, car parmi les vœux prononcés par Dharmâkara se trouve celui-ci :

Si, moi devenu Bouddha, tous les êtres vivants dans toutes les directions de l'univers qui, de tout leur cœur, se réjouissent dans la foi et désirent renaître en ma terre, n'y renaissent pas, même avec seulement dix nenbutsu, je ne veux pas du parfait Éveil

(Il est important de noter ici que les idéogrammes dont est composé le terme sino-japonais du nenbutsu sont très ambigus - d'où la possibilité de tout le développement doctrinal ultérieur au sein de la tradition de la Terre pure. Le sens fondamental de nenbutsu est de "méditer sur le Bouddha", ce qui est fidèle au sanscrit original (Buddhânumsmṛiti). Cette pratique méditative [ou contemplative] était en fait assez difficile et réservée à des adeptes déjà très avancés sur la voie bouddhique. Plus tard, pourtant, le même terme a été utilisé pour indiquer l'invocation du nom d'Amida dans la formule "Namu Amida butsu" [Vénération au Bouddha Amida], une pratique très simple et donc accessible aux fidèles incapables de poursuivre une voie qui exigeait des exercices spirituels plus difficiles. On voit déjà là les racines de notre "mystique bouddhique des pauvres".)

Le cœur de la doctrine de la Terre pure est l'idée suivante : l'homme de notre monde, qui aura toujours du mal à atteindre l'Éveil à cause de ses propres passions, peut se tourner dans la foi vers Amida, pratiquer le nenbutsu et ainsi renaître dans sa prochaine vie dans la Terre pure de ce Bouddha plein de compassion. Là, il verra Amida face à face, entendra son enseignement et le comprendra alors immédiatement dans toute sa profondeur; car dans cette Terre pure il n'existe ni illusion ni passions aveuglantes.

Bouddhisme et Psychanalyse

donnée, le 28/02/96, par Jean-Pierre Schnetzler

(...) Je parlerai de la méditation bouddhique, la seule que je connaisse un peu, qui est partie intégrante d'une voie spirituelle de complète libération de la douleur ; et je parlerai un peu aussi de psychanalyse, méthode d'investigation et de traitement, basée sur l'hypothèse de phénomènes inconscients, sur une relation transférentielle établie entre l'analysant et l'analyste, et bien entendu sur une certaine conception du psychisme primitivement élaborée par Sigmund Freud et quelque peu modifiée par ses successeurs. Les problèmes qu'elle pose ne sont pas fondamentalement différents de ceux que pose la majorité des psychothérapies individuelles ; aussi je traiterai des psychothérapies individuelles et pas seulement de la psychanalyse au sens strict.

Les difficultés présentées par la comparaison entre la méditation et la psychanalyse tiennent évidemment à des conceptions de l'homme et du monde qui sont différentes dans les deux cas. Il s'agit, dans le premier, d'une voie traditionnelle, et dans le second d'une méthode d'investigation scientifique moderne. Il y a toutefois une analogie profonde entre ces deux démarches. Le Bouddha décrit le bouddhisme comme une méthode de guérison de la souffrance, ce qui lui a valu, d'ailleurs dans le bouddhisme, le titre canonique de "Grand médecin". Personnellement je préférerais l'appeler le grand psychiatre, car la maladie dont il guérit est avant tout mentale. Cette idée de thérapie est en effet commune aux deux démarches que nous allons traiter ce soir. Et je pense, pour ma part, qu'elles sont capables de se féconder réciproquement. Il nous faudra toutefois délimiter les domaines et les modes d'action ; les difficultés tenant aux différences de concepts, de doctrines, et de but car ils sont, nous le verrons, analogues mais pas identiques. Bien entendu je me tiendrai à l'essentiel, et en dehors des querelles de chapelle qui, vous le savez, existent partout dès qu'il y a plus de trois hommes ensemble.

Je mettrai surtout l'accent sur la méditation parce qu'elle est sans doute un peu moins connue que la psychanalyse qui fait partie du patrimoine culturel commun de nos jours.

Nous allons commencer par voir quelle est la structure du monde auquel se réfère le bouddhisme, par rapport à celle qui est explicite dans la psychanalyse.

Pour la psychanalyse, l'évolution de l'homme culmine dans un état de maturité psychologique chez un être humain capable de jouir, de supporter une dose raisonnable de contrariétés, de travailler, d'élever sa progéniture. Après quoi il décline et il disparaît définitivement, au travers de la sénilité, puisque, bien entendu, il n'y a rien après la mort. Les idées de la psychologie classique et de la psychanalyse sont évidemment celles du rationalisme et du matérialisme de leur temps. Mais la psychologie contemporaine, en particulier aux Etats-Unis et à la suite, en France, dans le mouvement transpersonnel, est né sur la côte californienne, sous les influences conjuguées de Carl Gustav Jung et des doctrines orientales, la psychologie transpersonnelle a étudié la maturation du moi de l'adulte jusqu'à un niveau qui n'est pas celui auquel je me réfèrais auparavant. Il intègre des expériences et des modes de fonctionnement psychologique qui sont ceux des mystiques, de toutes les religions d'ailleurs, mais aussi, de façon beaucoup plus rare, de certains non-religieux. Ces expériences ont été décrites sous le nom d'"expériences de Sommet" par Abraham Maslow et, d'une façon générale, par des observateurs qui ne se sont pas crus obligés de se limiter à la description du citoyen ordinaire mais ont tenu compte des phénomènes peut-être relativement rares mais tout de même bien attestés, qui font partie d'une évolution naturelle et nullement pathologique de l'être humain ; lesquels relèvent de ce que de façon abusive on appelle, avec une légère condescendance méprisante, les phénomènes mystiques.

Dans cette optique, la psychologie transpersonnelle reconnaît, de façon schématique, qu'il existe d'abord des stades pré-personnels de développement qui sont bien connus de la psychologie génétique et de la psychanalyse. Je vais vous rappeler simplement que le nourrisson commence à prendre conscience de son environnement sensori-moteur, puis des émotions qu'il éprouve et de quelques

fantasmes, pour ensuite accéder à un niveau de pensée que Piaget appelle pré-opératoire et qui constitue un élément normal mais, évidemment, temporaire de l'évolution. Après quoi, le stade personnel est atteint, lorsque sur le plan intellectuel l'enfant est capable de faire des opérations concrètes mais raisonnables où il comprend les rôles et les règles. Il acquiert ensuite une pensée formelle où il est capable de penser le monde et lui-même suivant les règles de la logique. Il appréhende des relations conceptuelles et finalement, il est capable d'opérations synthétiques et intégrantes, créatives, où il est possible d'intégrer tous les processus formels et réflexifs d'une façon personnelle. Lorsque l'adulte est arrivé à ce stade, il a terminé son évolution.

Ce n'est pas exact disent les psychologues du transpersonnel. L'être humain est encore capable, si son évolution continue, d'atteindre un stade transpersonnel du fonctionnement psychique, qui est ce que je décrirai tout à l'heure comme le début des processus de la méditation de la concentration, au seuil du premier dhyâna. Il est aussi capable d'atteindre un stade, dit "subtil" par Ken Wilber - un des psychologues transpersonnels dont je suis en train de résumer les positions qui correspond à ce que le bouddhisme appelle la forme pure : le rūpaloka, et qui correspond aussi aux archétypes et aux idées platoniciennes, aux visualisations des yidam dans le bouddhisme tantrique et au stades des dhyâna de la forme pure, nous y reviendrons tout à l'heure. Enfin le neuvième stade, qui est le stade causal pour Ken Wilber, est l'expérience du vide, du sans forme, ou de l'universel, ce qui constitue la fin des phénomènes psychiques. Au delà, c'est un état ultime, que l'hindouisme appelle le quatrième état : turiya, ou ce qui constitue le svabhavikakaya du bouddhisme, nous allons aussi y revenir. Je vous cite simplement ces neuf ou dix stades de Ken Wilber parce qu'ils sont représentatifs de la position contemporaine de la psychologie transpersonnelle qui montre qu'au-delà des stades du moi, connus de la psychologie classique, on peut décrire, suivant des critères formels basés sur des constatations d'expérience, des types de fonctionnement mental qui ne relevaient pas, ordinairement, de ce que l'on enseignait à la faculté.

Nous sommes donc là au-delà du moi ordinaire. Est-ce de cela dont il s'agit quand la mystique chrétienne parle de la mort du moi ? Est-ce de cela dont il s'agit quand le bouddhisme parle de l'illusion du moi, ou de l'inexistence du moi, ce qui est une façon de traduire le pâli anatta ou le sanscrit anatman et qui constitue, vous le savez, l'enseignement essentiel, fondamental du bouddhisme.

Cet enseignement de l'anatman, de l'anatta, de l'inexistence réelle et ultime du moi, est un enseignement difficile à comprendre dit le Bouddha. Il avait sûrement raison car dans l'expérience que l'on peut avoir des pratiquants du bouddhisme, on s'aperçoit qu'il y a souvent des erreurs de compréhension. J'en cite quelques unes tout à fait classiques. Il y en a une qui consiste à dire que la libération survient en rejetant tout dans un acte romantique ou anarchiste de liberté sans frein. On a connu cela sur les chemins de Katmandu, et également chez ceux qui recherchent une fusion extatique, de type non pas transpersonnelle mais en réalité de type pré-personnelle, une expérience de fusion avec le sein maternel ou avec la puissance protectrice, comme on voudra. C'est d'ailleurs ce qui motive les critiques de Sigmund Freud sur ce point précis. D'autres voient une libération du moi dans le fait de se soumettre complètement à un autre : le maître spirituel, ressenti comme un autre que moi, en essayant ainsi de supprimer désespérément les limites interpersonnelles. D'autres enfin pensent qu'il faut tuer le moi pour passer outre et se livrent à des processus d'assassinat de l'individu à la suite de guerres civiles douloureuses qui relèvent à mon sens du sadomasochisme, mais certainement pas d'une voie spirituelle. Le Bouddha était, vous le savez, non violent et n'a jamais recommandé d'assassiner personne, pas même soi-même. En fait, avant de devenir personne, d'accepter de n'être rien, il faut déjà être quelqu'un ; il faut avoir un moi avant d'accepter de le perdre. Il faut que celui-ci fonctionne avant qu'il puisse s'effacer.

La réalité relative du moi est précieuse et tous les psychiatres savent la gravité des troubles chez ceux dont le moi s'est mal structuré. Ce complexe fonctionnel qu'est le moi doit donc exister ; et exister normalement et correctement. L'anatta, encore une fois, ne consiste pas à tuer un moi réel. Cette vérité consiste à reconnaître que le moi est une illusion, à percevoir qu'il n'a jamais été réel et que ce qui n'a jamais été réel disparaît au moment même où l'on découvre l'illusion. Le moi n'est pas quelque chose de réel et d'authentique qu'il faille faire disparaître. On ne fait disparaître qu'une illusion, l'illusion

qu'on a été identifié à ce moi. Lorsque le bouddhisme dit que le moi est une illusion, ou qu'il est irréel, n'oubliez pas que pour lui la seule chose qui est réelle c'est le nirvana ; tout le reste est illusoire. Il faut donc comprendre que ce qu'il y a à supprimer, c'est l'attachement passionnel à une identification illusoire ; c'est la fixation à un mode d'opérer, à un mode de fonctionner qui existe sous le primat de l'identification : "Je suis cela". Ce dont il y a lieu de se libérer, c'est donc de cette identification, en reconnaissant : "Je ne suis pas cela, ceci ne m'appartient pas, ceci n'est pas mon moi." C'est-à-dire qu'il faut se libérer de la relation d'identification : "Je suis Cela" ou de la relation d'appropriation : "Ceci est à moi". Il faut donc se désapproprier et se désidentifier. Mais il n'y a évidemment pas à supprimer de force quoi que ce soit de façon artificielle ; bien au contraire les consignes de la méditation nous demandent de ne rien rejeter, de ne rien supprimer, de tout voir comme c'est réellement. Alors que d'habitude nous voyons les choses comme nous désirons qu'elles soient, ou comme nous avons peur qu'elles pourraient être, ou comme nous imaginons qu'elles sont. Ce sont donc les puissances de l'attachement au désir, les puissances de l'attachement à la répulsion et les puissances de l'identification engendrée par le voile de l'ignorance qui doivent être abandonnées. Si ces trois là sont abandonnées, le moi disparaît, puisqu'il n'a jamais existé.

En fait on pourrait dire, en reprenant la formule de Lavoisier, qu'il n'y a rien qui se crée, rien qui disparaît, mais tout qui se transforme. Et on pourrait reprendre cette formule chimique au sens alchimique... Il y a de grandes parentés spirituelles entre l'alchimie et le bouddhisme tantrique en particulier, puisque la spécialité, pourrait-on dire, du bouddhisme tantrique, c'est justement de ne rien supprimer, de ne rien détruire, mais de tout transformer, exactement au sens alchimique du terme. On va donc laisser se dissoudre, naturellement, ce qui par sa nature, est impermanent et donc, de toute façon, se dissoudra, avec sagesse et compassion.

Bouddhisme et médecine **donnée le 19/03/96 par Fernand Meyer**

Fernand Meyer est directeur de recherche à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes et a notamment publié "Le système médical tibétain", éditions du CNRS, Paris, 1988

(...)

Je voudrais tenter de montrer les rapports très riches existant entre le bouddhisme et la médecine. Ce que je souhaiterais faire, c'est vous donner quelques échappées, quelques aperçus... Comme vous allez le voir, il s'agit d'un compagnonnage extrêmement riche et qui comporte des aspects très divers.

De manière générale on sait que les systèmes religieux qui proposent une "salvation" (pour employer un terme très général) trouvent dans la maladie une métaphore particulièrement intéressante.

Ainsi, dans le christianisme, vous savez sans doute combien le thème du "Christ médecin" était important dans l'Occident médiéval. Le Christ médecin, le Christ apothicaire, le thème de la guérison... apparaissent de façon évidente dans les Évangiles ; le thème de la guérison y était ressassé jusqu'à devenir une figure quasi obligée de la biographie des saints occidentaux. Il y a aussi, bien évidemment, les guérisons effectuées par le Christ ou par les saints, qui étaient toujours sensées être des sortes de métaphores de la salvation. Et ceux qui connaissent un peu la tradition chrétienne savent évidemment que, dans les paroles mêmes de la messe, il y a une identification perpétuelle entre salvation et guérison.

Ce rapport étroit entre guérison et salvation est encore plus fort dans le bouddhisme. Car, évidemment, le problème de la souffrance est resté au cur de la sotériologie bouddhique tout au long de son histoire. C'est d'ailleurs la souffrance qui est, en même temps, à l'origine et au cur même de la problématique bouddhiste. Et lorsque le bouddhisme a dû écrire ses origines, lorsque la tradition bouddhique a fixé

l'histoire de la vie du Bouddha, les événements déclenchants de sa vocation ont été les "malheurs" dans ce qu'ils ont de plus concrets, les souffrances dans ce qu'elles ont de plus concret, c'est-à-dire les souffrances biologiques.

Vous connaissez tous ces épisodes fameux : le prince Siddharta sortant de son palais et qui voit pour la première fois un vieillard. Il n'avait jamais vu la vieillesse, il s'interroge, demande à son cocher : "Qu'est-ce donc ?" ; "Tout le monde finit ainsi", lui répond son cocher. Une autre fois, il rencontrera un malade, puis un convoi funéraire et, enfin, la quatrième fois, un ascète.

On peut penser qu'il ne s'agit sans doute pas là d'historiographie au sens strict, tout comme les Evangiles n'en sont pas, mais ce que la tradition bouddhiste a saisi très tôt et mis en lumière par ces quatre événements, la problématique essentielle qui va être au cur de sa sotériologie, c'est la souffrance. Elle concrétise en quelque sorte la souffrance la plus universelle et la plus évidente qui est celle des corps. Dans le fond, on aurait pu dire : "Il a rencontré un amoureux éconduit, il a rencontré une veuve qui pleurait son mari..." Mais non, ce sont ces étapes absolument inévitables de notre vie, ce "scandale" de la souffrance qui déclenchent une quête au terme de laquelle, dans l'Éveil, se trouve une réponse dont la formulation a été fixée dans les Quatre Nobles Vérités.

Comme cela a souvent été relevé - et d'abord au sein de la tradition bouddhique elle-même - ces Quatre Nobles Vérités suivent en quelque sorte la structure logique d'un diagnostic médical. Le mal est d'abord constaté : la condition de tout être vivant est la souffrance, c'est la nature douloureuse de toute existence. Puis son origine est identifiée : c'est l'attachement qui est source de la souffrance. Puis l'éradication de cette cause entraîne nécessairement celle de la souffrance ; c'est-à-dire qu'il y a un état de santé qui est en quelque sorte "derrière" cet état de souffrance, ou plutôt, du point de vue bouddhiste, "au-delà". Et, enfin, il y a une voie, c'est-à-dire un remède : l'Octuple Noble Sentier, qui offre les moyens d'atteindre ce but.

On s'est donc demandé si cette formulation des Quatre Nobles Vérités du Bouddha reprenait effectivement la structure d'un diagnostic médical, tel qu'il pouvait être systématisé dans l'Inde de cette époque. Nous ne le savons pas précisément mais les textes médicaux indiens ont des formulations diagnostiques qui, en fait, ne suivent pas exactement celles des Quatre Nobles Vérités. Ils sont bien construits selon un raisonnement de type médical, qui s'articule en quatre termes, mais suivant une construction légèrement différente. Le fait est, en tout cas, que la tradition bouddhiste elle-même a très tôt interprété les Quatre Nobles Vérités comme une démarche de médecin.

Je voudrais vous lire la traduction d'un extrait du Vinaya, le code de discipline monastique. Comme nous le verrons, le Vinaya présente des éléments intéressants sur les rapports entre la pratique thérapeutique et la communauté bouddhique naissante, ainsi qu'un certain nombre de personnages apparaissant au cours des anecdotes qui ponctuent le texte ; il est notamment un personnage très célèbre qui, dans la tradition bouddhique, est devenu un peu l'archétype du médecin : Djivaka, le médecin du Bouddha et de sa communauté. Dans le Vinaya d'une école du nord-ouest de l'Inde, qui nous est parvenu dans une traduction en tibétain, un long passage est consacré à ce médecin Djivaka ; on y raconte sa vie, ses pérégrinations, les nombreux traitements qu'il a administrés...

Lorsque Djivaka parvient à la fin de ses pérégrinations, il est devenu un grand médecin, il a soigné une grande quantité de personnes et... il est très fier de lui ! Quand il arrive auprès du Bouddha et qu'il entend ses enseignements, il n'y comprend rien. Le Bouddha va tenter alors, en quelque sorte, de détruire cet orgueil qui l'empêche de comprendre. On raconte qu'il lui demande d'aller dans l'Himalaya chercher des plantes médicinales. Celui-ci obtempère et se met en voyage avec un certain Vajrapani, puis revient près du Bouddha avec toutes sortes de plantes. Pour chacune d'elles, le Bouddha lui demande s'il la connaît et quelles sont ses vertus. Il n'y en a qu'une seule que Djivaka ne connaît pas mais le Bouddha lui explique alors de quelle plante il s'agit et quel usage on peut en faire... Il lui donne une leçon de botanique médicinale ! Djivaka, un peu stupéfait, s'exclame : "Mais, Thatâgata , vous êtes donc, vous aussi, un médecin ?!" Et le Bouddha lui répond : "Le médecin extracteur de maux, qui est pourvu des quatre membres, est digne d'un roi".

Les "quatre membres", ici, désignent les quatre qualités qui font de lui un bon médecin ; quant à "digne d'un roi", cela signifie que sa valeur est telle qu'il est nécessaire au roi, qu'il se trouve au nombre des membres d'un roi. Quels sont ces quatre membres ? Premièrement, le médecin extracteur de maux est versé dans le mal-être ; deuxièmement, il est versé dans l'origine du mal-être ; troisièmement, il est versé dans le rejet des maladies ; quatrièmement, il est versé dans la non-récurrence des maladies rejetées.

Le Bouddha se lance ensuite dans une explication plus détaillée. "Qu'est-ce qu'un être versé dans les maladies ?" Il donne des exemples... Et il explique ainsi les quatre "membres", puis conclut : "Ainsi le Tathâgata, le parfait Bouddha, pourvu des quatre membres, est-il aussi appelé "Médecin extracteur de maux, sans supérieur". Djivaka est, il faut le dire, un médecin qui a les "quatre membres", c'est un grand médecin ; mais le Bouddha, lui, est un médecin "sans supérieur"...

"Djivaka, quels sont ces quatre membres ? Pour le Tathâgata, parfait Bouddha, ce sont la Noble Vérité sur la douleur (dhukha), l'origine de la douleur, l'arrêt de la douleur et la Vérité de la Loi qui mène à l'arrêt de la douleur. Djivaka, les médecins extracteurs de maux ne connaissent pas de remède pour l'abandon de la douleur qui est à la racine de la naissance, il ne connaît pas de remède pour l'abandon de la douleur qui est à la racine de la vieillesse, de la maladie, de la mort, des tourments, des lamentations, de la souffrance, de la tristesse et de l'agitation. Djivaka, le Tathâgata connaît le remède qui rejette la douleur qui est à la racine de la naissance, il connaît le remède qui rejette les douleurs, depuis celles de la vieillesse jusqu'à celles du trouble ou de l'agitation, c'est pourquoi le Tathâgata est appelé "médecin sans supérieur"."

On voit bien, dans ce passage, la mise en parallèle tout à fait claire entre l'activité du médecin, ou ce qui constitue son activité, et le Bouddha qui, dans son enseignement, est un médecin sans supérieur. Très tôt, d'ailleurs, le bouddhisme - qui aime bien, notamment, les présentations systématiques à quatre éléments - va réutiliser cette image pour présenter le Bouddha comme un médecin, son enseignement comme le remède, la communauté des moines comme des gardes-malades et les êtres souffrants, bien évidemment, comme les malades qu'il convient de soigner. Et cette épithète de "Grand Médecin" aura une pérennité constante, tout au long de l'histoire du bouddhisme, jusqu'à aujourd'hui.

Reprenons, maintenant, d'un point de vue plus historique. Il existe en Inde une médecine savante traditionnelle, appelée Ayurveda : la science de longévité. Les textes fondateurs de cette tradition font partie intégrante de la religion brahmanique orthodoxe. Quand vous ouvrez un texte d'Ayurveda, vous trouverez une sorte de généalogie de l'enseignement qui remonte à Brahma lui-même, puis passe par un certain nombre de dieux, puis enfin des rishis, des sages inspirés des Veda. L'enseignement médical est donc très clairement rattaché aux Veda et constitue une science du brahmanisme le plus orthodoxe. Mais, bien évidemment, on sait que ces textes réputés fondateurs, qui sont difficiles à dater, ont vraisemblablement été écrits au début de l'ère chrétienne. Cela dit, ils ne sont pas les premiers, en ce sens qu'ils reflètent déjà un avancement assez important de la connaissance médicale.

Si l'on remonte dans l'histoire, pourtant, on ne dispose d'aucun texte qui représenterait une sorte d'état intermédiaire de la connaissance médicale entre, d'une part, les thérapies purement magico-religieuses, telles qu'on les a encore dans les Veda, disons environ jusqu'au VIII^e siècle avant Jésus-Christ, et puis, d'autre part, un système médical assez différent. On dispose notamment, dans l'Artavaveda, de listes thérapeutiques tout à fait importantes mais pratiquement toujours de type magico-religieuses, puis on voit apparaître tout d'un coup, au début de notre ère, un système médical qui n'a plus rien à voir avec le précédent et qui est en grande partie de nature empirique et rationnelle : les maladies sont expliquées par des déséquilibres d'humeurs, des déséquilibres des éléments constitutifs du corps et les causes des maladies peuvent être alors l'alimentation, le mode de vie, les saisons... Il y a une étiologie tout à fait naturaliste et les traitements proposés sont des traitements que nous pourrions tout à fait considérer comme étant de type médical.

L'unité de la pratique et de la réalisation dans la tradition Sôtô Zen donnée le 20/12/96 par Roland Rech

(...)

Je pense que vous avez tous déjà une certaine culture bouddhiste. Il est clair que la pratique du Zen s'enracine dans l'expérience du Bouddha Shakyamuni. Parmi les différences écoles du bouddhisme, ce qui caractérise l'école zen (un peu comme le protestantisme dans la chrétienté) c'est un retour, non pas au texte (bien que la tradition du Zen Soto ne rejette pas du tout les textes) mais à l'expérience originelle du Bouddha. Donc, les gens qui pratiquent le Zen ne sont pas engagés sur une voie du bouddhisme de la foi ou de la dévotion. Non plus dans des pratiques sophistiquées telles que celles qu'a développées le bouddhisme tantrique. Dans le Zen on s'efforce simplement de faire le retour, à travers le corps et l'esprit, à ce que fut l'expérience du Bouddha Shakyamuni assis en posture de zazen sous l'arbre de la bodhi, et de puiser à cette source-là pour, d'une part, nous comprendre nous-mêmes et d'autre part, comprendre l'enseignement du bouddhisme.

Dans le Zen on ne sépare jamais l'enseignement (les sùtra : kyo) et la pratique (gyo) de la réalisation (sho), soit : ichinyo. C'est un des principes fondamentaux de maître Deshimaru : une seule chose, l'unité. C'est à dire que lorsque nous pratiquons la méditation nous devenons intime avec ce que fut l'expérience du Bouddha et donc, avec ce que fut la source de tous ces sùtra ou conférences qu'il fit, comme moi ce soir. Au lieu d'être assis devant un micro, il l'était en général sous un banian. On se groupait autour de lui pour lui poser des questions sur la pratique de la voie et il répondait à partir de son expérience de zazen et de sa confrontation entre sa méditation et les différents aspects de la souffrance humaine que lui-même et les gens qui venaient le voir avaient rencontrés.

Donc, retour à cette expérience originelle du Bouddha, pas seulement à travers les textes mais à travers la pratique du corps. Mais avant de vous montrer comment on pratique zazen et ensuite, développer à partir de zazen les différents aspects de l'unité de cette pratique avec les différents aspects de notre vie et notamment de la réalisation - ce que l'on appelle l'éveil (le satori), je voudrais dire quelques mots des tentatives du Bouddha de réaliser la libération par rapport à la souffrance, avant qu'il n'ait découvert et pratiqué le zazen, en ce sens que, par rapport au problème de la non dualité, de l'unité de la pratique et de la réalisation, c'est tout à fait central.

Avant de pratiquer zazen, le Bouddha a essayé, à travers les divers exercices ascétiques de yoga de l'époque, de se libérer de tout ce qui est pulsionnel, de l'ordre du désir, tout ce qui provient du corps et qui, croit-on, dérange la paix de l'esprit et provoque des actions génératrices de souffrance. Comme dans toute forme de pratique spirituelle, il avait l'idée de purifier son esprit en jeûnant, en se livrant à des mortifications, à des pratiques ascétiques extrêmement sévères pour dompter son corps et le réduire à merci de manière, en quelque sorte, à libérer l'esprit en ayant un corps complètement domestiqué. Finalement, en faisant cela il s'est beaucoup affaibli et a failli en mourir ; ainsi, il s'est rendu compte que cela n'apportait aucune libération. Donc, renoncement à l'ascétisme, qui a constitué un des points de départ fondamentaux du bouddhisme zen pour lequel le corps et l'esprit sont unité, et affirmation que l'on ne peut pas libérer son esprit de ses conditionnements et de ses souffrances sans une pratique équilibrée du corps, sans que le corps n'y participe pleinement et ne soit lui-même libéré. Il faut retrouver ce que maître Deshimaru appelait une " condition normale de son fonctionnement ". Il ne s'agit pas de brimer le corps mais de lui donner un équilibre. C'est ce que l'on va trouver dans la pratique de zazen. C'est là un des points importants de cette unité de la pratique et de la réalisation. Dans la pratique de zazen le corps lui-même revient à sa condition normale, retrouve un état d'équilibre et de détente dont je reparlerai.

Autre aspect des erreurs auxquelles le Bouddha s'est confronté : celle qui consiste à vouloir libérer l'esprit, cette fois-ci en agissant sur le mental ; afin de faire le vide, d'essayer d'atteindre à un état de

non pensée. Cela constitue un malentendu fréquent pour les gens qui s'engagent dans la pratique de la méditation bouddhiste et en particulier, cela va nous amener à la question sur le Zen et le bouddhisme tibétain. On croit souvent que la pratique de la méditation doit nous permettre de faire le vide complet dans notre esprit, c'est à dire, en quelque sorte, de s'abîmer dans la vacuité qui serait le summum du bien, d'atteindre un état de totale non-pensée. Bien sûr, celui qui s'assoit quelques minutes pour méditer s'aperçoit qu'immédiatement le défilé des pensées se produit et qu'il est pratiquement impossible de le faire cesser. Alors on se dit : c'est que je ne suis pas prêt ; il y a quelque chose qui ne va pas dans ma méditation. Il faut que je passe par des préliminaires. Alors, on part dans la ronde des préliminaires, laquelle peut être interminable parce qu'on n'en finira jamais d'essayer de s'exercer à toutes sortes de pratiques de concentration, pour finalement découvrir une chose : c'est que les pensées qui nous viennent à l'esprit pendant zazen n'ont aucune substance et que donc, il n'y a pas lieu de vouloir les éliminer.

Il suffit simplement de changer de perspective par rapport à ces pensées : ni les poursuivre, les entretenir, ni non plus les combattre, vouloir les rejeter car, tant que l'on reste dans cette alternative, on n'est pas libre. On est toujours dans le balancement de ce qui crée le karma, l'aliénation et la souffrance, c'est à dire l'attachement à quelque chose : soit à la pensée, soit à la non-pensée - ce qui constitue une autre forme d'attachement. Au cours de ma conversation avec le lama Jigmela, c'est sur ce point que nous étions tombés d'accord. Il disait : " Nous, du point de vue du bouddhisme tibétain, et au nom de la compassion, pour aider les gens (avec donc beaucoup de bonne volonté), et nous appuyant sur les enseignements du Bouddha concernant les moyens habiles, avons mis au point toutes sortes de techniques : de visualisations, de récitations de mantra, de pratiques de prosternations interminables, de contemplation de mandala, tout cela dans le but d'avoir une meilleure concentration de l'esprit. " En zazen on se sert de la concentration sur le corps dans le même objectif, soit de stabiliser l'esprit, d'apprendre à se concentrer ici et maintenant mais, en plus, il y a la recherche de se débarrasser des illusions qui perturbent la méditation. Or, dans le Zen on se rend compte qu'il n'y a pas besoin de vouloir se débarrasser de ses pensées ni de faire des tas de visualisations pour s'apercevoir, finalement, que les phénomènes mentaux n'ont pas de consistance, sont impermanence et vacuité ; donc, qu'il n'y a pas lieu de les chasser. Il n'y a qu'à regarder directement. S'asseoir et observer le fonctionnement de son propre esprit est suffisant. Il n'y a pas besoin d'introduire des techniques particulières pour comprendre que nos pensées sont impermanentes, non substantielles, qu'elles n'ont pas plus de réalité que les nuages dans le ciel. Elles ont une certaine forme de réalité phénoménale mais pas de substance, de même que notre propre ego.

Je reviendrai donc aux expériences du Bouddha : il a renoncé à l'ascétisme au niveau des mortifications du corps et à faire le vide dans son esprit, considérant que cela n'apportait aucune sagesse et aucun éveil et que, de toute façon, c'était quasiment impossible. Même si on y arrivait, cela donnerait l'équivalent d'un électroencéphalogramme plat, c'est à dire la mort psychique et donc ne présenterait pas un grand intérêt. Donc, le Bouddha avait renoncé à ce genre de pratique, pour une raison supplémentaire, d'ailleurs, c'est que dans tout ce qui est ascèse, il y a toujours report à plus tard, toujours une tension entre la pratique ici et maintenant et l'état (l'éveil, la libération) que l'on espère atteindre à l'aide de techniques. Cette mentalité-là paraît pleine de bon sens mais c'est un bon sens à courte vue parce que bon sens de l'ego, bon sens du mental ordinaire qui a été éduqué, surtout en Occident et partout dans le monde maintenant, à apprendre à maîtriser la nature, les objets du monde matériel. On fonctionne beaucoup dans la manipulation des objets et des techniques, c'est à dire qu'on se sert de tout comme des instruments, des outils, des moyens, pour atteindre le but que l'on s'est fixé. Et quand on entre dans la voie spirituelle, on a tendance à faire la même chose mais, cette fois-ci, avec son propre esprit. On a tendance à développer un certain nombre de techniques en se disant que si on les pratique, plus tard on finira par atteindre l'éveil, le satori, le nirvâna, le je ne sais quoi, et du coup, cela devient une espèce de mirage s'éloignant constamment à l'horizon parce qu'on reste fondamentalement dans une attitude égotique, dualiste, qui provoque précisément l'aliénation et la souffrance. L'attitude du " moi, je veux atteindre tel état, à l'aide de tel moyen. " Et tout ce que je fais ici et maintenant est toujours en vue de quelque chose d'ultérieur.

En fait, c'est aller exactement dans la direction opposée et, ainsi que le disait souvent maître Dogen, c'est comme si vous vous dirigiez vers le sud pour regarder l'étoile polaire. Vous faites totalement fausse route. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles Dogen a beaucoup insisté sur l'unité de la pratique et de la réalisation, pour trancher cet esprit dualiste et avide, qui reconstitue une forme de ce que Trungpa appelait le matérialisme spirituel, lequel se répand énormément à l'heure actuelle. Ce qui fait que, finalement, les gens s'engagent dans des voies spirituelles avec une telle perspective qu'ils ne font que continuer avec leur esprit ordinaire mais un cran au-dessus. Ils ne sont plus à la recherche de pouvoir politique, de plaisirs sensuels, de richesse, ou d'honneur, bref, de tout ce que l'ego peut désirer. Ils ne sont plus à la recherche d'une science pour maîtriser les phénomènes ou à la recherche de la culture mais ils ont transposé cet état d'esprit dans le domaine du spirituel en essayant donc d'atteindre quelque chose au-delà de ce qui est leur pratique actuelle.

Alors, pratiquer zazen c'est effectuer un retournement complet de cette perspective. Juste maintenant.

(...)

Il y a trois éléments dans la pratique de zazen : la posture du corps, la manière de respirer et l'attitude de l'esprit. Ces trois éléments sont en unité et interdépendants. Pourquoi tant insister sur la posture du corps dans la pratique de zazen ? Souvent les gens se disent que, finalement, on peut méditer n'importe comment : en marchant, en étant assis dans un fauteuil, etc. Bien sûr. Du reste, à partir de la pratique de zazen, les pratiquants ne considèrent pas que l'assise est le seul lieu ou moment de la pratique mais sa source. Pourquoi ? Parce que, quand on est assis dans la pratique de zazen, le fait d'être concentré sur la posture, une posture assez rigoureuse, tonique, dans laquelle il y a un équilibre entre la tension et la détente - il ne s'agit pas de devenir rigide ni de s'avachir- permet d'être conscient de son corps et de régler constamment le tonus, de façon à se trouver bien étiré entre ciel et terre. Ceci a une signification profonde sur le rôle de l'homme dans cet univers, pour les Chinois, c'est d'être vraiment le trait d'union entre ciel et terre, de rassembler le yin et le yang en soi-même, donc d'être celui qui va réconcilier cette dualité initiale, cette séparation qui est à l'origine de la cosmologie chinoise. Là se trouve une fonction importante du zazen qui est vraiment de retrouver dans son propre corps l'unité entre le haut et le bas, le matériel et le spirituel, le ciel et la terre, et encore beaucoup d'autres choses que nous découvrirons ensemble ce soir.

Cette découverte de l'unité ne doit pas être cogitée intellectuellement mais vécue à travers le corps. Cette unité du corps et de l'esprit est fondamentale ; déjà, pour cette raison très générale. Mais il y a beaucoup d'autres aspects, par exemple, le fait que nous vivons constamment avec notre corps mais que souvent nous ne soyons pas conscients de ce qui s'y passe dans la vie quotidienne. Nous vivons toutes sortes de conflits, de stress, de tensions et tout cela, instant après instant, vient imprimer diverses déformations dans notre corps. Le cas de tension le plus classique c'est les épaules qui remontent, la tête qui rentre dedans, comme si on avait peur que le ciel nous tombe dessus. Et encore, cela constitue souvent un minimum ; remarquez vous-mêmes votre propre tonus au niveau des épaules, et vous verrez que souvent, surtout dans les périodes de tension, les épaules remontent un peu et que, le soir, elles sont douloureuses. Sur le dessus de l'épaule, c'est sensible. Qu'en pensez-vous ? Sensible ou pas sensible ? En zazen on prend conscience de toutes les répercussions de notre interaction entre le monde environnant et notre corps, et on apprend à se détendre, à corriger les déformations que les émotions viennent imprimer en nous. Il y a déjà là l'occasion d'un retour aux conditions normales du corps, à une harmonie en n'essayant pas de supprimer les émotions du stress mais en en corrigeant les effets négatifs.

Donc, détendre les épaules. Retrouver un tonus correct du dos, apprendre à détendre toute la zone du plexus solaire, ce qui permet d'avoir une expiration profonde, alors qu'un des effets du stress est de couper le souffle. Cela se produit souvent de façon minimale, dont on ne se rend pas compte, mais cent ou deux cent fois par jour. Quelque chose se bloque et l'expiration ne descend plus. Finalement, sans s'en rendre compte, on prend l'habitude de respirer avec le haut des poumons et d'être dans un état d'insuffisance respiratoire. On ne se vide pas profondément, donc on n'inspire pas, on ne renouvelle pas l'oxygène du sang comme on devrait le faire, d'où un état de fatigue, de mauvaise oxygénation du cerveau, d'état d'esprit un peu brumeux et, de ce fait, un manque de présence à l'ici et maintenant,

parce qu'on est trop perturbé par ce qui se passe au niveau de l'émotionnel et qui vient bloquer les processus normaux de notre corps. Donc, zazen est un véritable miroir pour prendre conscience de tout cela.

Au cours même d'une séance de zazen et, si l'on peut dire, en feed-back, on apprend constamment à s'autocorriger. Bien qu'on ne bouge pas pendant zazen on est conscient de ce qui se passe dans son corps et son esprit, la relation entre les deux et on corrige constamment la posture du corps. Cela va être d'une très grande aide dans la vie quotidienne : on va apprendre à habiter son corps, à être avec lui et avec sa respiration, apprendre à expirer profondément, et donc à bien renouveler son air, et d'autre part, à faire descendre l'énergie de l'expiration jusque dans la zone du hara ou kikai tanden (environ trois doigts sous le nombril). La respiration de la méditation zen c'est pousser sur les intestins vers le bas. On dit que c'est la respiration de la vache quand elle meugle. Un des koan de base du Zen Rinzai c'est le " Mou " que souvent les maîtres conseillent de pratiquer sous forme de prononciation. Expirer en faisant " Mou ". C'est le mouvement de pousser l'expire jusqu'au bout et de centrer l'énergie là, dans le kikai qu'on appelle " l'océan de l'énergie ". Quand l'énergie est centrée à cet endroit-là, le mental se détend.

Toutes les écoles bouddhistes insistent sur la posture car c'est le seul moyen de se déconnecter de ses pensées. Tant que l'on essaie de contrôler l'esprit avec l'esprit, on en rajoute constamment et on crée encore plus de tensions dans son esprit. Mais quand on devient complètement un avec le corps, le cerveau gauche est calme et le cerveau droit, activé. Le cerveau droit est connecté avec l'image du corps, avec sa perception globale. Comme par hasard, c'est le cerveau de l'intuition, de la perception globale. Il paraît que les Japonais l'ont plus développé que nous parce que, si vous lisez les idéogrammes, votre esprit est plus porté à saisir les formes globales que lorsqu'il détaille analytiquement les lettres. Le zazen a donc cette vertu de nous rendre tellement présent à la posture du corps qu'il stimule le cerveau droit, calme le cerveau gauche et donc, aide à atteindre cet état de samādhi auquel visent tous les bouddhistes. Mais sans faire appel à des exercices mentaux ; en passant par le corps et la respiration.

(...)