

# Bouddhisme tibétain



Pendant plus de mille ans, la culture bouddhiste s'est épanouie au Tibet, où elle fut le fondement même de la société toute entière. Moines et nonnes représentaient un quart de la population, chiffre probablement sans précédent dans l'histoire humaine. La pratique spirituelle y était incontestablement le but principal de l'existence, et les laïcs eux-mêmes – hommes et femmes, nomades, paysans ou marchands – considéraient que leurs activités quotidiennes, si nécessaires qu'elles fussent, étaient d'importance secondaire par rapport à la vie spirituelle.

Cet engagement si total dans la pratique spirituelle était certainement favorisé par la méthode très pragmatique qu'offre le bouddhisme pour devenir meilleur, en montrant clairement comment on crée soi-même le bonheur ou la souffrance. Il s'est aussi nourri, à n'en pas douter, de la spectaculaire beauté, de l'immensité et de la pureté cristalline des paysages tibétains, qui portaient naturellement l'esprit aux sommets de la vie contemplative.

**Les mots en gras sont expliqués dans le glossaire**

## Au sommaire ...

Les origines du bouddhisme.....	3
Les origines du bouddhisme tibétain.....	6
VII–VIIIe siècles : première vague du bouddhisme tibétain.....	6
IXe siècle : régression du bouddhisme tibétain.....	6
X-XIe siècles : seconde vague du bouddhisme tibétain.....	6
XIVe siècle : réforme du bouddhisme tibétain.....	6
XVIe siècle : bouddhisme religion d'état.....	6
Lignée des Dalai-Lamas.....	7
Lignée des Panchen-Lamas.....	7
Les 5 principales écoles du bouddhisme tibétain.....	8
NYINGMAPA "les anciens".....	8
KADAMPA "liés par l'instruction".....	8
SAKYAPA "ceux du monastère de Sakya".....	9
KAGYUPA "ceux de la transmission orale".....	9
GELUGPA "les vertueux".....	10
Le bouddhisme d'aujourd'hui au Tibet.....	11
Vie monastique.....	12
Les maîtres du bouddhisme tibétain.....	13
Musique sacrée.....	14
Danse sacrée.....	15
Types de pratiques.....	16

# Les origines du bouddhisme

Vers la fin du VI<sup>e</sup> siècle av JC, Siddhartha Gautama, le futur Bouddha (appelé plus tard **Shakyamuni**, le sage de Sakya), prince d'un petit royaume indien proche du Népal, devient ermite et se met en quête de la vérité relative à la vie, la mort et la souffrance.

A force de méditation, il réussit à atteindre la vision de la totalité de l'univers parvenant ainsi à l'éveil (**Bodhi**).

Bouddha choisit pour premier auditoire ses cinq anciens compagnons d'ascétisme; ceux-ci devinrent les premiers membres de la communauté spirituelle bouddhiste (**Sangha**).

Dans son sermon au parc des gazelles près de la ville sainte de Bénarès (nord Inde), il résume les 4 grandes vérités du bouddhisme :

- la souffrance (**dukkha**) est universelle et omniprésente (souffrance au sens insatisfaction au sujet des choses qui ne sont pas comme on aimerait qu'elles soient),
- l'attachement causé par le désir est la cause de la souffrance; en d'autres termes, tant que des désirs insatiables mènent notre vie, on est entraîné d'une situation insatisfaisante à la suivante en s'accrochant à des illusions; cette insatisfaction est directement liée aux attitudes qui émergent dans le cœur et l'esprit de chacun (derrière la pensée "*j'espère que je suis beau dans ce costume*", il y a un sentiment trop concret du Soi, du Je; en se cramponnant à cette perception erronée du soi, on programme son insatisfaction et sa souffrance),
- il existe un moyen de supprimer la souffrance en se libérant du désir (en d'autres termes, il faut "lâcher prise"),
- pour supprimer la souffrance et atteindre le **nirvana**, il faut suivre le chemin tracé par Bouddha; ces instructions sont présentées sous la forme du Noble Sentier octuple, symbolisé par les 8 rayons de la **roue du Dharma**.

Bouddha développa et perfectionna ce thème au cours des innombrables discours durant les 45 années suivantes. Il souligna en particulier deux points :

- un bouddha ne peut retirer la souffrance de la vie d'une autre personne comme on retire une épine; en revanche, il peut leur révéler le sentier des manières qui sont les mieux adaptées à la personnalité de chacun,
- le renoncement ne signifie pas qu'on se refuse le plaisir ou la joie de profiter de quelque chose, mais la décision d'abandonner la souffrance; la cause de la souffrance résidant dans l'insatisfaction et l'attachement, c'est l'attachement qu'il faut abandonner; si on peut profiter de quelque chose sans s'y attacher, sans laisser cette chose devenir un obstacle à son progrès spirituel ou une perte de temps ou d'énergie, alors il n'est pas nécessaire de l'abandonner.

Bouddha meurt à l'âge de 80 ans et atteint le **pari-nirvana** (la libération finale). Après sa mort, un concile réunit au Ve siècle av JC les 500 disciples les plus proches pour pérenniser tous les discours qui forment le précieux Dharma. Ces moines avaient atteint le nirvana (la libération) devenant de ce fait des **arhats** : ceux qui ont complètement surmonté la souffrance et ses causes. Parmi ces arhats se trouvait **Ananda**, le cousin de Bouddha qui avait été son assistant et compagnon pendant plus de trente ans et avait entendu plus de discours du maître que quiconque. Durant les quarante ans qu'Ananda passa à la tête du sangha, le bouddhisme fut diffusé à travers l'Inde par des moines.

Les communautés bouddhistes devinrent de plus en plus nombreuses et dispersées géographiquement. De ce fait, différents styles de pratique émergèrent. Le second concile, qui se tint 100 ans après le premier (IVe siècle av JC), entraîna le premier grand schisme entre les gardiens de l'enseignement d'origine de Bouddha et ceux qui proposaient une interprétation plus libérale des paroles du Bouddha. Les descendants spirituels de ces deux groupes évolueront pour former les deux principales traditions bouddhiques d'aujourd'hui : le **Theravada** et le **Mahayana**.

Au IIIe siècle av JC, l'empereur indien **Ashoka** fait du bouddhisme la religion du peuple; il fait construire des milliers de monuments funéraires (**stupas**) dédiés à Bouddha et envoie des émissaires aux quatre coins du monde pour diffuser la parole du Bouddha. En particulier, c'est au Sri Lanka, au 1er siècle av JC, que l'enseignement de Bouddha fut pour la première fois consigné par écrit. Au cours des 400 années précédentes, les différentes versions de cet enseignement avaient été transmises oralement.

La forme originelle et pure, mais aussi dogmatique du bouddhisme (Theravada, litt. "école des anciens") devait paraître trop ardue à nombre de fidèles. Une nouvelle doctrine apparut au IIe siècle de notre ère : le "grand véhicule" (mahayana) par opposition à l'ancienne doctrine Theravada surnommée "petit véhicule" (hinayana). Cette nouvelle approche s'appelle "Grand véhicule" car elle promet l'Eveil à tous, et pas seulement aux rares moines. Cet esprit plut particulièrement aux laïcs dont les besoins spirituels n'étaient pas satisfaits par les formes de pratique plus restrictives qui prévalaient alors.

Au centre de la conception mahayana, on trouve la figure du **bodhisattva** ("être d'Eveil"). Jusque là, on considérait qu'il n'existait qu'un seul bodhisattva au cours de chaque ère; cette figure unique était destinée à devenir le bouddha qui révélerait le Dharma valable pour cet âge là. Selon le bouddhisme Mahayana, quiconque suffisamment compatissant et dévoué pour placer le bien-être des autres devant sa propre atteinte du nirvana peut réaliser le même Eveil que Shakyamuni.

Une troisième voie, le Vajrayana ou Tantrayana (bouddhisme tantrique), apparaît en Inde au IIIe siècle, pénètre au Tibet au VIIe siècle, puis en Mongolie, et en Corée et au Japon à partir du VIIIe siècle. Il s'agit d'une voie pratique mais ésotérique du Mahayana qui proposent des techniques psychiques issues du yoga, de la méditation et de la magie pour atteindre plus rapidement l'éveil. Les adeptes utilisent aussi des méthodes basées sur des procédés symboliques : les **mantra**, les **mandala** et les **mudra**. Le lamaïsme constitue la forme aboutie prise par le bouddhisme tantrique au Tibet. Le lama est celui qui enseigne et transmet aux autres le chemin de l'éveil. Dans le lamaïsme, l'initiation du lama prime sur toutes les autres formes de savoir, aussi l'obéissance et la soumission à ses instructions doivent être complètes.



Le bouddhisme finit par s'éteindre en Inde. Avant son déclin et sa fin au terme du premier millénaire, le Sangha Indien fonda de nombreux monastères et plusieurs grandes universités monastiques qui enseignèrent non seulement aux Indiens, mais aussi aux érudits et moines qui venaient d'Asie du Sud-Est, du Tibet, de la Chine, du Japon et de la Corée.

De nos jours, le bouddhisme Mahayana ("Grand Véhicule") domine numériquement le bouddhisme Theravada ("Petit Véhicule"). Le Mahayana est surtout présent en Inde du Nord, en Chine, en Corée et au Japon alors que le Theravada est pratiqué en Thaïlande, au Laos, en Birmanie, au Cambodge et au Sri Lanka.

Le Bouddha Shakyamuni n'est pas le seul bouddha : les bouddhas font à plusieurs reprises apparition à différentes époques et à différents endroits de l'univers pour contribuer à l'Eveil de ceux qui sont prêts à bénéficier de l'instruction spirituelle. Par exemple, au cours de l'ère actuelle (ou kalpa, période mesurée en millions d'années), pas moins de mille bouddhas sont destinés à faire leur apparition. Actuellement, le Bouddha du présent kalpa est encore Shakyamuni; il serait le 4ème des mille bouddhas et le 5ème serait **Maitreya**. Selon certains récits, l'ère de l'enseignement de Shakyamuni est à moitié terminée, et dans 2500 ans, le Dharma qu'il a introduit disparaîtra complètement de cette planète qui deviendra un vrai champ de désolation jusqu'à ce que Maitreya fasse son entrée en scène.



# Les origines du bouddhisme tibétain

## VII–VIIIe siècles : première vague du bouddhisme tibétain

A cette époque, les Tibétains sont considérés comme des guerriers invincibles dictant leur loi à de vastes régions de l'Asie centrale; la religion **bön** (prononcer "beune") prédomine. Le grand roi tibétain **Songtsen Gampo** (617-650) épouse une népalaise puis une princesse chinoise, toutes deux bouddhistes dévotes. Sous leur influence, il se convertit au bouddhisme Mahayana et fait bâtir une centaine de temples pour répandre l'enseignement du dharma. Au VIIIe s, le maître tantrique indien **Padmasambhava**, invité par le roi **Trisong Detsen**, suscite des conversions massives; il est l'inspirateur de la tradition **Nyingma**. Avec le maître indien **Shantarakshita**, il fonde le premier monastère tibétain à **Samye** en 779.

## IXe siècle : régression du bouddhisme tibétain

En 838, les tenants des anciennes croyances s'opposent aux bouddhistes et assassinent le roi Ralpachen, leur partisan. Coupé de ses racines indiennes, le bouddhisme dégénère.

## X-XIe siècles : seconde vague du bouddhisme tibétain

Au Xe siècle, une seconde diffusion du bouddhisme s'organise à partir de l'Amdo et du royaume de Guge (ouest du Tibet). Au XIe s, l'érudit indien Atisha fonde l'école **Kadam**, école qui n'existe plus mais dont les enseignements marquèrent fortement l'évolution du bouddhisme au Tibet. A peine quelques décades après sa venue, deux nouvelles écoles **Kagyu** et **Sakya** se développent.

## XIVe siècle : réforme du bouddhisme tibétain

Au XIVe s, le bouddhisme connaît une période de réforme avec le moine **Tsongkhapa** qui fonde l'école **Gelug**; il édicte des règles de conduite très strictes, hiérarchise le clergé et fait construire le monastère de **Ganden**; ses disciples édifient les monastères de **Sera** et **Drepung**.

## XVIe siècle : bouddhisme religion d'état

Le XVIe siècle marque la consécration des **Gelugpa**; à l'initiative de leur supérieur Sönam Gyatso, le khan des Mongols érige le bouddhisme en religion d'état et confère à Sönam Gyatso le titre de **Dalaï-lama** (Dalaï exprime en mongol le nom tibétain Gyatso qui signifie "océan de sagesse"). Au XVIIe siècle, le 5ème Dalaï-lama Lobsang Gyatso confirme l'hégémonie des Gelugpa en accédant officiellement au pouvoir et en faisant construire le palais du **Potala**.

## **Lignée des Dalai-Lamas**

1391-1474 : 1er dalai-lama, Gedun Drub  
1475-1542 : 2er dalai-lama, Gedun Gyatso  
1543-1588 : 3e dalai-lama, Sonam Gyatso  
1589-1616 : 4e dalai-lama, Yonten Gyatso  
1617-1682 : 5e dalai-lama, Lozang Gyatso  
1683-1706 : 6e dalai-lama, Tsangyang Gyatso  
1708-1757 : 7e dalai-lama, Kelzang Gyatso  
1758-1804 : 8e dalai-lama, Jamphel Gyatso  
1806-1815 : 9e dalai-lama, Lungtok Gyatso  
1816-1837 : 10e dalai-lama, Tsultrim Gyatso  
1838-1856 : 11e dalai-lama, Khendrup Gyatso  
1856-1875 : 12e dalai-lama, Trinley Gyatso  
1876-1933 : 13e dalai-lama, Thubten Gyatso  
1935-.... : 14e dalai-lama, Tenzin Gyatso

## **Lignée des Panchen-Lamas**

1385–1438 : Khedrup Je  
1438–1505 : Sönam Choklang  
1505–1568 : Ensapa Lobsang Döndrup  
1570–1662 : Lobsang Chökyi Gyalsten  
1663–1737 : Lobsang Yeshe  
1738–1780 : Lobsang Palden Yeshe  
1782–1853 : Palden Tenpai Nyima  
1855–1882 : Tenpai Wangchuk  
1883–1937 : Thubten Chökyi Nyima  
1938–1989 : Lobsang Trinley Lhündrub Chökyi Gyaltzen  
1989-.... : Gendhun Choekyi Nyima (reconnu par le Dalai-lama) ou Gyancaïn Norbu (choisi par les Chinois)

# Les 5 principales écoles du bouddhisme tibétain

Ecole	Fondation	Apogée	Branches principales	Initiateurs	Fondateurs	Monastères principaux
NYINGMAPA	Xe			Padmasambhava (VIIIe)		Samye, Mindroling
SAKYAPA	XIe	1250-1350		Drogmi (992-1072)	Könchog Gyelpo (1034-1102)	Sakya
KADAMPA	XIe			Atisha (982-1052)	Drömton (1008-1064)	Nethang, Reting
KAGYUPA	XIIe	1350-1450		Tilopa, Naropa, Marpa (1012-1097) Milarepa (1040-112)	Gampopa (1079-1153)	
			DRUGPA DRIGUNGPA KARMAPA		Dusum Khyenpa (1110-1193)	Tsurphu
JONANGPA	XIIIe					Influente en Mongolie
GELUGPA	XVe	A partir de 1450			Tsongkhapa (1357-1419)	Sera, Drepung, Ganden, Tashilhumpo, Labrang, Kumbum

## NYINGMAPA "les anciens"

La plus ancienne des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain établie au VIIIe s par le maître indien tantrique **Padmasambhava** (Guru Rimpoche). Elle se développe autour de **Samye** qui devient un grand foyer intellectuel où des centaines de traducteurs transcrivent les textes sanskrits sous le patronage royal. Pendant longtemps l'école n'a pas construit de monastères préférant les ermitages et la vie de pasteur dans les villages. C'est au XVIIe et XVIIIe siècles que sont établis les grands centres Nyingmapa, surtout au **Kham** (Tibet oriental) où se trouvent aujourd'hui la majorité de ses pratiquants ainsi qu'au Sikkim et au Bhoutan. L'école Nyingmapa est axée sur la méditation et orientée vers le tantrisme avec des pratiques parfois inspirées du shamanisme. Elle n'a jamais été impliquée dans le pouvoir politique au Tibet. Parmi les monastères Nyingmapa, on trouve Samye (le plus ancien, 810), **Nechung** (Tibet central) et **Mindrolling** (région de Lhassa). Les Nyingmapa se réfèrent aux premières traductions des textes bouddhistes indiens, supervisées par Padmasambhava au monastère de Samye au VIIIe s et non à celles réalisées au XIe s durant la seconde vague du bouddhisme. L'un de ces trésors est le Livre des morts tibétain, considéré par le Dalai-lama comme l'un des ouvrages majeurs de notre civilisation.

## KADAMPA "liés par l'instruction"

Ecole fondée au XIe siècle par le grand érudit indien **Atisha**. Précurseurs des Gelugpa, les kadampa combattirent les hérésies et les excès déviationnistes dans lesquels sombraient le bouddhisme; ses derniers monastères disparurent entre le XVe et le XVIIe siècle, absorbés par le courant gelug alors en plein essor.





## SAKYAPA "ceux du monastère de Sakya"

Cette école s'est constituée au IX<sup>e</sup> siècle à partir des enseignements du yogi indien Virupa et introduite au Tibet par le traducteur Drogmi au XI<sup>e</sup> s. Axée sur l'ascétisme, elle se distingue par l'importance de l'organisation de son église et par son engagement dans les affaires politiques. Ce sont les 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> patriarches de l'ordre (Sakya Pandita et Phagpa son neveu) qui convertissent les Mongols de Kubilaï Khan au milieu du XIII<sup>e</sup> siècle. Appuyée par les Mongols de la dynastie Yuan, ils détiendront le pouvoir politique et religieux sur le Tibet pendant le XIV<sup>e</sup> siècle. Ainsi fut établie la première relation « patron-prêtre » entre les maîtres Sakya et les souverains mongols, qui permit au Tibet d'échanger savoir spirituel contre protection militaire. L'influence politique de cette école s'affaiblit avec le déclin des Yuan. Le monastère de **Sakya** est le siège des Sakyapa.

## KAGYUPA "ceux de la transmission orale"

Fondée au XI<sup>e</sup> siècle par le moine **Marpa** (1012-1097) à partir de l'enseignement du maître indien Naropa (1016-1100), abbé de la grande université de Nalanda, cette école privilégie l'enseignement de maître à disciple au détriment de l'enseignement livresque. La figure la plus célèbre de la tradition Kagyu est le yogi et poète du XII<sup>e</sup> s **Milarepa** (1052-1135), le saint le plus vénéré du Tibet; sa poésie est, aujourd'hui encore, une composante essentielle du patrimoine culturel tibétain. Le chef du Karma Kagyu, principale lignée de l'école Kagyu, est le Karmapa que de nombreux tibétains vénèrent comme un Bouddha vivant. C'est le grand disciple de Milarepa, **Gampopa** (1079-1153), qui fut le précurseur direct et instructeur du premier Karmapa, créateur de la lignée Kagyu; il s'appelle Dosun Kbyenpa (1110-1193) et son rayonnement est tel qu'il reçoit le nom de Karmapa, *l'homme qui maîtrise le karma* (la loi de cause à effet qui ordonne la succession des existences). A l'âge de 80 ans, il fait bâtir le monastère de Tsourphou au Tibet, qui restera le siège de tous les Karmapa. Il instaure une tradition qui va s'imposer à toutes les lignées de maîtres tibétains : la réincarnation du maître sous la forme d'un *tulku*, un enfant en bas âge. A l'aide des instructions du 1<sup>er</sup> Karmapa, on trouve donc le 2<sup>ème</sup> Karmapa, Karma Pakshi (1204-1283). C'est lui qui introduit au Tibet le mantra suprême de la compassion universelle, « *Om mani padme hounq* ». A l'âge de 47 ans, il restera en Chine pendant 3 ans à l'invitation de l'empereur mongol, Kublai Khan. Le 3<sup>ème</sup> Karmapa, Rangjung Dorjé (1284-1319) intronisera le dernier empereur mongol chinois. Le 4<sup>ème</sup> Karmapa, Rolpe Dorjé (1340-1383) séjournera trois ans auprès de ce même empereur. Le 5<sup>ème</sup> Karmapa, Dezhin Shekpa (1384-1415) passera aussi trois ans auprès du premier empereur de la dynastie Ming. Le 6<sup>ème</sup> Karmapa, Thongwa Dönden (1416-1453) fonde le premier *chedra*, université philosophique monastique. Le 9<sup>ème</sup> Karmapa, Wangchuk Dorjé (1550-1603) fait construire au Sikkim le monastère de Rumtek qui deviendra le siège du Karmapa en exil dans les années 60. Le 15<sup>ème</sup> Karmapa, Khakhyab Dorjé (1871-1922), est le premier Karmapa à se marier et avoir des enfants. Le Karmapa actuel, Orgyen Trinley Dorjé (1986-?), est la 17<sup>ème</sup> réincarnation de cette lignée. Dans la hiérarchie tibétaine, le Karmapa est le numéro trois après de la Dalaï Lama et le Panchen Lama.

## **GELUGPA "les vertueux"**

La plus récente des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain; connue en Occident sous le nom de "bonnets jaunes" (les autres écoles étant connues sous le nom de "bonnets rouges" et "bonnets noirs"), elle est axée sur l'érudition. Elle fut fondée par **Tsongkhapa** au XVe à partir des traditions de l'époque, en particulier kadampa, dont gelug a repris le nom (nouveau kadampa). Gedun Drub, le disciple de Tsongkhapa, qui a consolidé l'organisation de l'ordre à la mort de son maître, sera reconnu a posteriori comme le premier Dalaï-lama. L'école s'impose au cours des siècles. Avec le 5ème Dalaï-lama, elle monopolise le pouvoir politique et religieux et dirige depuis le XVIIe siècle à nos jours la politique et le gouvernement du Tibet (puis le gouvernement en exil depuis 1959). Le **Panchen-lama** est également issu de l'ordre gelugpa. A noter que le Dalaï-lama n'est pas le chef de l'ordre gelugpa, cette position étant occupée par le supérieur du monastère de Ganden. Parmi les monastères Gelugpa, on trouve **Ganden, Drepung** et **Sera**.

# Le bouddhisme d'aujourd'hui au Tibet

Essence même de la civilisation tibétaine, le bouddhisme définit les Tibétains comme peuple et comme nation. Dans la foulée de son invasion du Tibet, en 1950, la Chine mena une campagne de répression violente visant à remplacer le bouddhisme par le communisme et à consolider son emprise sur le pays. Durant les deux décades suivantes, plus de 6000 monastères furent détruits. Des 500.000 moines et nonnes qui comptait la communauté monastique, près de 110.000 furent torturés et 250.000 défroqués en public, dans le cadre d'une campagne brutale que le Dalai-lama a qualifié « d'holocauste bouddhiste ». Plus d'un million de Tibétains laïques furent également tués. Dans les années 80, les Chinois adoucèrent leurs mesures anti-religieuses pour gagner le soutien du peuple mais furent alors surpris par l'ardeur avec laquelle les Tibétains renouvelèrent leurs activités spirituelles. Durant la reprise en main qui suivit, des centaines de moines et nonnes furent arrêtés et des milliers furent chassés des monastères pour avoir refusé de dénoncer le Dalai-lama et d'accepter le nouveau statut du Tibet. Près d'un millier croupit encore dans des prisons où la torture est pratique courante. Cette campagne de répression a créé un climat de peur que le Dalai-lama a comparé à celui des jours sombres de la révolution culturelle.

Avec des monastères réduits à l'état de musée, des moines et nonnes relégués au rôle de gardien ou de curiosité touristique, le bouddhisme n'est plus qu'un pâle reflet de ce qu'il était. Si les autorités chinoises ont allégé les restrictions frappant certaines manifestations extérieures de la pratique religieuse (déambulations autour des sites sacrés, prosternations, offrandes, drapeaux et moulins à prière, ...), l'étude des enseignements du bouddha reste sévèrement limitée. Comme l'exprime le Dalai-lama : « La soi-disant liberté religieuse au Tibet se limite à la possibilité de pratiquer notre religion d'une façon purement rituelle et dévotionnelle ... le bouddhisme se trouvant ainsi réduit à une foi aveugle tout à fait conforme à la façon dont les Chinois communistes conçoivent et définissent la religion ». Dans certaines régions reculées, la pratique bouddhiste a cependant conservé son authenticité. Grâce au soutien moral des maîtres tibétains exilés et à l'appui des sympathisants étrangers, des monastères sont reconstruits et des aides financières parviennent aux moines et nonnes. Faisant fi des énormes obstacles, les Tibétains s'efforcent de sauver le mode de vie traditionnel de leur pays natal.

# Vie monastique

La vie de la Sangha (communauté monastique) est très simple; la nourriture est frugale et les effets personnels, rares. La robe en patchwork bordeaux et jaune, et le crâne rasé, symbolisent la renonciation aux apparences et aux comforts ordinaires. Le célibat est essentiel. Les voeux et les préceptes des moines et des nonnes sont en fait jugés fondamentaux pour leur développement spirituel. Selon le Bouddha, ces préceptes ne visent pas à restreindre la liberté individuelle, mais à aider chacun à s'affranchir définitivement de la souffrance pour le bien de tous les êtres vivants. Par l'ordination, il ne s'agit pas tant d'échapper aux pressions et aux responsabilités de la vie moderne que de cultiver la tolérance, l'autodiscipline et l'introspection au sein d'une communauté bienveillante et obligeante dans laquelle la responsabilité universelle remplace les obligations familiales.

Dans la majorité des monastères, la journée se déroule selon un programme strict et souple à la fois : à l'aube, un gong appelle les moines à se réunir dans le temple principal pour les prières matinales, deux heures passées à chanter des nombreuses pages de textes tibétains; du thé au beurre est servi plusieurs fois durant la cérémonie; après cela, les moines déjeunent ensemble dans un réfectoire, puis entament le premier débat, apprenant ainsi à raisonner. Après le repas de midi, ils sont libres de se reposer, d'étudier ou de flâner dans le village voisin. Les classes reprennent dans l'après-midi avec une autre séance de prières à 4 heures; après cela débutent les débats du soir qui durent trois heures et sont entrecoupés de prières; après une courte pause, la plupart des moines rejoignent leur cellule pour mémoriser et réciter des textes., et s'adonner à leur propre pratique spirituelle.

Chaque religieux nouvellement ordonné est placé sous la tutelle d'un maître qui veille sur lui et le guide. Les jeunes religieux commencent par étudier la langue, la grammaire, la littérature, les prières et les chants tibétains, tandis que leurs aînés apprennent l'histoire et la philosophie, analysent et mémorisent les textes sacrés du bouddhisme. Les arts sacrés, l'astrologie et la médecine sont aussi enseignés. Les études durent entre 12 et 15 ans au terme desquelles les élèves prometteurs peuvent se présenter aux examens de geshe, équivalent tibétain d'un doctorat de philosophie. Un tiers des moines deviennent des lettrés, les autres exercent les tâches administratives ou domestiques, un petit nombre exercent des fonctions purement disciplinaires ou policières.

Au Tibet, les couvents étaient par tradition moins structurés et moins prestigieux que les monastères. Ils disposaient de moins de ressources et offraient peu d'accès aux études bouddhiques supérieures. Aujourd'hui cependant, les nonnes en exil ont des activités religieuses autrefois réservées aux moines, comme les mandalas de sable, les danses rituelles et les débats philosophiques. Dans un couvent au Népal, par exemple, un programme réunissant moines et nonnes mène sur 20 ans au diplôme de geshe.

L'art tibétain du débat, tsod-pa, est pratiqué depuis longtemps pour « éprouver » les paroles de Bouddha et entraîner les élèves à la logique et à la critique. Dans l'Inde antique, et plus tard au Tibet, les grands débats religieux éclairaient les enseignements d'un nouveau jour et seuls survivaient les doctrines résistant à un examen approfondi et répété. Les débats entre moines s'apparentent à un mélange vivant d'interrogatoire judiciaire et d'art martial. Ils visent à développer raisonnement, mémoire, concentration et inventivité, et à s'assurer que les matières ne sont pas justes apprises par coeur, mais qu'elles sont parfaitement assimilées sur de nombreux plans. Les meilleurs débatteurs participent aux joutes dialectiques du grand festival de prière de Monlam dont les gagnants reçoivent le diplôme de Lharam Geshe, grade suprême dans le bouddhisme tibétain.

# Les maîtres du bouddhisme tibétain

Dans l'imagerie populaire, le pratiquant est comparé à un patient. Les enseignements bouddhistes, ou Dharma, sont le traitement. Les maladies sont purement mentales, émotionnelles, et le médecin est le gourou. Les pratiquants étudient généralement auprès de plusieurs maîtres mais il y a toujours un « gourou-racine » avec lequel ils entretiennent une relation privilégiée. Dans le bouddhisme tibétain (différent en cela des autres tradition bouddhistes), quand un maître éveillé meurt, il peut être redécouvert en tant que maître réincarné. Ces maîtres, appelés rinpochés ou tulkous, se trouvent au coeur même de la vie bouddhiste tibétaine. Il y avait autrefois au Tibet quelques 3000 tulkous mais peu ont survécu à l'invasion chinoise. Aujourd'hui les chefs de lignée et les détenteurs du savoir continuent à renaître pour partager leur sagesse avec le monde. On découvre généralement les tulkous dans leur enfance. Ils sont alors authentifiés, intronisés et formés avant de recevoir formellement les charges spirituelles de leur lignée.

L'authenticité d'un tulkou est établie selon une procédure stricte qui comprend les expériences méditatives de grands lamas, la consultation d'oracles et d'autres formes de divinations, et la mise à l'épreuve directe du candidat. Durant le test, le candidat est invité à reconnaître parmi des objets semblables ceux qui ont appartenu à son incarnation antérieure. Les jeunes tulkous montrent une étonnante capacité à assimiler toutes les choses qu'on leur apprend, comme s'ils les avaient maîtrisés auparavant et se les rappelant simplement. Ils semblent souvent reconnaître ceux qui furent leurs élèves dans leur précédente vie. L'authentification des tulkous garantit la continuité des relations maître élève durant de nombreuses vies, c'est à dire un continuum d'instruction et d'apprentissage qui transcende le temps et l'espace.

Outre les tulkous, la tradition bouddhiste tibétaine a produit quantité de grands érudits et maîtres de méditation ou yogis. Certains, tels les khenpos, sont aussi appelés rinpochés. Dans l'école Gelug, khenpo est le titre attribué au grand maître qui préside la cérémonie d'ordination des nouveaux moines, et il sert souvent à désigner la supérieur d'un collège monastique. Ce dernier est nommé par un grand lama, tel que le Dalai-lama, ou par les membres supérieurs de la communauté; il doit aussi être un geshe. Ce terme désigne le plus haut sommet de la hiérarchie Gelug. Comme les khenpos, les geshe sont très souvent estimés pour leur grand savoir. Très peu parviennent à ce niveau car il nécessite 15 à 25 ans d'études intensives. Pour obtenir le titre suprême de Lharam Geshe, il faut passer un examen oral en présence du Dalai-lama et des sommités Gelug. Une fois leurs études achevées, les geshe peuvent entamer une retraite de trois ans.

Les togdens sont une lignée de yogis particuliers qui vivent dans des huttes ou des grottes isolées et pratiquent un yoga unique. Ils mènent une spartiate et s'adonnent à une méditation intense durant de longues années ou parfois tout leur vie. Les ngakpas, adeptes laïques vivant en famille, sont les maîtres du Dzogchen. Un ngakpa peut se marier et avoir des enfants, mais il doit passer beaucoup de temps en retraite.

# Musique sacrée



Parmi les traditions musicales du Tibet, l'une des plus singulières est le style vocal et instrumental de la communauté monastique. Après des années de formation, chaque moine est capable de produire une note dans trois octaves simultanément. Le son résultant a été comparé au didgeridoo, l'instrument traditionnel des aborigènes.

La récitation chantée des enseignements du Bouddha, les vibrations vocales profondes et les accompagnements orchestraux agissent sur les flux d'énergie du corps et de l'esprit. Le chant est supervisé par un umdze, ou maître de chant, qui règle le rythme de la cérémonie.

Parmi les instruments traditionnels figurent les cymbales, les cloches, les tambours, les longues trompes (dung-chen) et toutes sortes de trompettes, dont certaines font jusqu'à 2m50 de long et d'autres sont confectionnées à partir de conques. Les arrangements orchestraux font alterner les phases de calme et les séquences stridentes qui parfois se fondent en un silence total.

## Danse sacrée



Il était de coutume au Tibet, quand un monastère célébrait un festival spirituel, que la communauté laïque se réunisse pour voir les moines se livrer à trois ou quatre jours de dans et de musique sacrées. Les danses dépeignent toutes la lutte entre les forces du Bien et du Mal, et la victoire finale du Bien.

Nées en Inde, les danses sacrées (**tcham**) furent introduites au Tibet et en Mongolie par une lignée d'adeptes du tantrisme. Les moines portent des costumes élaborés figurant des démons, des yogis, des esprits de la nature, des déités protectrices et des animaux. Chaque danseur doit avoir présente à l'esprit la divinité qu'il interprète et ressentir une fierté infinie à incarner ses vertus. Ses gestes sont alors l'expression d'un état d'Eveil et l'aire où il évolue devient la demeure de la divinité. Ce sont les mouvements des danseurs qui guident les musiciens, tels les gestes d'un chef d'orchestre. Les mouvements sont tantôt lents et posés, tantôt rapides et rageurs. Des bouffons offrent des intermèdes comiques en jouant à pourchasser les enfants ou en imitant les spectateurs hilares. Au Tibet, les danses sacrées ne sont plus autorisées qu'en tant qu'attractions touristiques.

## Types de pratiques



Pour les bouddhistes tibétains, compassion ne veut pas dire pitié mais aspiration à libérer autrui de toutes ses souffrances, y compris les plus infimes afflictions mentales ou émotionnelles. Les bouddhistes pensent que tous les êtres ont été notre mère attentive dans une autre vie, même s'ils nous apparaissent comme des ennemis aujourd'hui. Le pratiquant s'efforce de réaliser la **bodhicitta** ou aspiration à connaître l'Eveil en vue d'aider les autres à s'épanouir spirituellement. Une fois cet état mental spontanément et librement atteint, il devient un bodhisattva, ce qui signifie littéralement « héros éveillé ».

- **méditation** : les bouddhistes tibétains pratiquent la méditation contemplative et la méditation analytique; la première vise à apaiser l'esprit pour qu'il se concentre sur le sujet choisi sans être distrait; une fois son esprit calmé, le pratiquant peut faire usage de sa conscience analytique pour examiner le dit sujet
- **mantras** : la pratique bouddhiste tibétaine fait un usage intensif des mantras; le but de cette pratique peut être un bienfait physique ou spirituel pour le pratiquant et pour l'univers entier; à titre d'exemple, lorsque le pratiquant récite le mantra national du Tibet, qui se prononce aom mani pémé hong, c'est envers l'univers entier qu'il envoie sa compassion.
- **offrandes** : les bouddhistes tibétains appellent « puja » une cérémonie d'offrande à des êtres saints; les offrandes ne sont pas destinées aux bouddhas, elles visent en fait à purifier le pratiquant de ses pensées négatives et à emplir son cœur de sentiments altruistes et d'énergie positive
- **Vajrayana** : la pratique tantrique fait appel à des techniques de méditation sophistiquées visent à contrôler l'imagination et les centres d'énergie du corps; sans une préparation approfondie, ces pratiques sont inefficaces voire nocives, d'où l'importance accordée au guide spirituel; l'initiation tantrique de Kalachakra est associée à la promotion de la paix mondiale, on dit qu'elle contribue à réduire la souffrance et les conflits, et développe l'amour, la compassion et le bonheur tant chez le fidèle que dans l'environnement où elle est dispensée
- **pèlerinages** : les tous premiers lieux de pèlerinage furent ceux où le Bouddha vécut et enseigna; ils demeurent sacrés dans toutes les traditions bouddhistes. L'Himalaya compte d'autres lieux de pèlerinage où vécurent des déités puis des maîtres bouddhistes. Le Mont Kailash est l'un des sites les plus sacrés de toute l'Asie. Vénérée par les hindous, les jaïns, les bouddhistes et les bönpos, il représente pour les bouddhistes tibétains la forteresse de la déité tantrique Chakrasamvara. Un seul tour de la montagne (kora, 50 km) est censé purifier toute une vie de karma négatif; on peut parcourir le sentier en 2 à 3 jours alors que les dévots y passent des semaines; le chemin est décoré de drapeaux de prière et de mantras de couleurs peints sur les pierres. Autres lieux de pèlerinage : le Potala, le Jokhang,

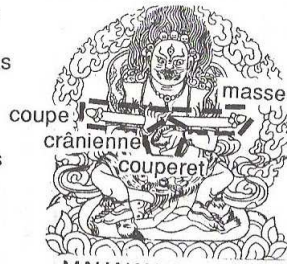


Guide iconographique permettant d'identifier les principales divinités à partir de leurs attributs les plus caractéristiques.



VAJRABHAIRAVA

Couronne de crânes



MAHAKALA



SHAKYAMUNI



AMITABHA



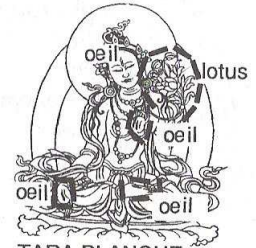
VAJRAPANI



PELDEN LHAMO



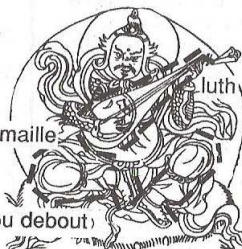
MANJUSHRI



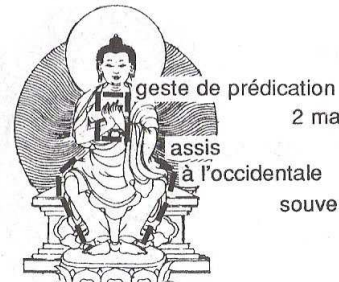
TARA BLANCHE



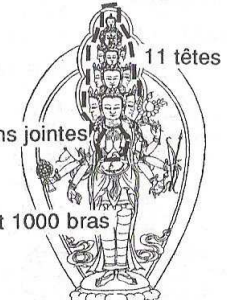
LOKAPALA, VAISHRAVANA



LOKAPALA, DHRITARASHTRA



MAITREYA



AVALOKITESHVARA