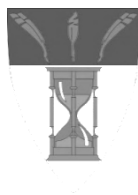


Les mémoires du Lycée Ermesinde Mersch



Le bouddhisme au Tibet

Mémoire collectif

Auteurs : Chloé Miche & Joanna Easter

Classes : 3^e GB

Directeur de mémoire : Julia Pruy

Membres du jury : Philippe Havé & Katy Fox

Mersch - Mars 2014

Table des matières

| | |
|---|----|
| I) Introduction..... | 4 |
| II) Siddharta Gautama, le Bouddha historique..... | 6 |
| III) La philosophie bouddhiste..... | 9 |
| 1) Les quatre nobles vérités..... | 9 |
| 2) Les trois poisons..... | 11 |
| 3) Le karma..... | 13 |
| 4) La renaissance et la réincarnation..... | 14 |
| 5) Les trois yanas..... | 23 |
| IV) Les croyances, pratiques et traditions du bouddhisme tibétain..... | 26 |
| V) L'histoire du bouddhisme au Tibet..... | 32 |
| 1) L'arrivée du bouddhisme au Tibet..... | 32 |
| 2) Les différentes écoles du bouddhisme tibétain..... | 35 |
| 3) Le Tibet en tant que théocratie..... | 37 |
| 4) Le bouddhisme au Tibet sous occupation chinoise..... | 40 |
| VI) Sa Sainteté le 14 ^e Dalaï-Lama..... | 44 |
| VII) Le bouddhisme : philosophie ou religion ?..... | 47 |
| VIII) Conclusion..... | 49 |
| IX) Bibliographie..... | 51 |

I) Introduction

Le bouddhisme est l'une des plus anciennes religions du monde. Elle a pris forme en Inde il y a plus de 2500 ans, puis s'est répandue en Asie et plus récemment en Occident. Avec cette propagation, de nombreux différents courants du Bouddhisme se sont développés. Il est dit que le Bouddha lui-même aurait donné 84 000 formes d'enseignements différents. À cela s'ajoutent les enseignements d'innombrables maîtres spirituels appartenant aux différents courants. Le bouddhisme est donc un sujet très vaste, et il en existe plusieurs formes. Dans ce mémoire, nous allons nous concentrer davantage sur la tradition bouddhiste tibétaine.

En Occident, le bouddhisme tibétain est connu surtout grâce au Dalaï-Lama. Ses paroles sont connues dans le monde entier. Ainsi, quand il dit : "My religion is very simple. My religion is kindness." (« Ma religion est très simple. Ma religion est la gentillesse. »), des millions de personnes entendent son message. Cette citation prise seule simplifie sans doute une religion très complexe dans la tête des Occidentaux. Dans ce travail, nous montrons que le bouddhisme tibétain est bien plus compliqué et plus divers que cela.

Le Tibet est un pays fascinant. Situé sur un plateau au Nord des Himalayas, certaines régions sont très arides, avec un climat inhospitalier de vents forts et de températures basses. Mais la géographie est beaucoup plus variée qu'on ne le pense. La région Changthang à l'ouest du pays, est couverte de steppe presque inhabitable, mais à l'est du Tibet, le climat y est plus doux. On y trouve des collines vallonnées, des vallées fertiles, et d'importantes régions boisées. Les grands fleuves de l'Asie prennent leur source au Tibet et irriguent le Tibet central.

Au sein de ce pays, il y a une culture qui n'a guère changée depuis des centaines d'années. Avant l'occupation chinoise la société était divisée en trois grands groupes. Elle était constituée de nobles, de moines et de *mi ser*, terme qui est souvent traduit comme « serf ». Cette société peut donc être comparée à la féodalité. À ces classes-ci s'ajoutent les nomades qui existent encore aujourd'hui. Ils habitent les hauts plateaux qui semblent si hostiles à toute vie, et ils y élèvent des yaks et des moutons.

Toutes ces classes sont unies par une seule chose : le bouddhisme, la religion qui est si profondément enracinée dans la conscience collective du peuple tibétain.

Le bouddhisme tibétain est sans doute une religion extraordinaire, mais quelles sont les influences qui lui ont permis de se développer de cette façon ? Et quel rôle a-t-il joué dans l'histoire du Tibet ? Et finalement, quelle est la situation actuelle du bouddhisme au Tibet ?

Dans ce mémoire, nous nous intéresserons d'abord à l'origine du bouddhisme, fondé par le maître spirituel et bouddha historique Siddharta Gautama, ainsi qu'à la philosophie bouddhique. Celle-ci constitue la base de toutes les formes du bouddhisme, et elle est indispensable afin de comprendre le bouddhisme tibétain.

Puis nous allons nous concentrer plus spécifiquement sur la forme que le bouddhisme prend au Tibet ainsi que l'histoire singulière de son arrivée et le grand rôle qu'il y a joué historiquement.

Nous terminerons la partie historique en parlant de l'occupation chinoise du Tibet et son influence sur le bouddhisme. Suite à cela, nous passerons à la situation actuelle du bouddhisme au Tibet. Étroitement lié à ce sujet est celui du Dalaï-Lama, que nous traiterons par la suite.

Finalement, nous allons revenir au bouddhisme en général en abordant la question « S'agit-il d'une véritable religion ou plutôt d'une philosophie ? », que nous allons traiter sous forme de dissertation, avant de conclure notre mémoire.

II) Siddharta Gautama, le Bouddha historique

Il y a un peu près 563 avant notre ère, naquit un prince du nom de Siddharta Gautama, fils du roi Shuddhodana et de la reine Māyādevī. Le prince naquit au pied de l'Himalaya, à Lumbini, dans un petit village aujourd'hui disparu, situé entre le Népal et l'Inde, non loin de Kapilavastu où régnait son père. Appartenant au clan des Shakya, on lui donnait aussi le nom de Shakyamuni, qui signifie « le sage de la tribu des Shakya ».

À sa naissance, le peuple était persuadé que la reine avait mis au monde un conquérant, capable de conquérir le monde entier, d'où son prénom Siddharta qui signifie « celui qui atteint le but ». Toutefois, personne ne se doutait à ce moment-là que son but ne serait en réalité ni le titre de roi, ni le pouvoir, la richesse ou encore la gloire...

Une semaine après sa naissance, sa mère décéda. La sœur de sa maman, Mahâprajāpatī, l'adopta et s'occupa de lui comme s'il s'agissait de son propre fils. Il était chouchouté par toutes les femmes du palais. À sept ans, Siddharta, qui faisait partie d'un clan de nobles guerriers instruits et cultivés, fut confié à des maîtres afin qu'ils lui enseignent les langues, les mathématiques, la grammaire, la musique, ainsi que le tir à l'arc, le maniement des armes et tout ce qui fera de lui un grand guerrier.

C'est très jeune que Siddharta eut un premier aperçu de l'Éveil. En effet, Siddharta, alors adolescent, se promenait en compagnie de ses amis, lorsqu'il remarqua dans les champs, de pauvres laboureurs travailler. En les observant, il remarqua la souffrance de ces laboureurs dont les corps étaient maigres et faibles. C'est là qu'il fit l'expérience de la compassion en découvrant pour la première fois la souffrance. Tout en continuant d'observer, le prince aperçut également que de nombreux petits animaux sont blessés ou tués par les socs des charrues. Choqué et troublé par un tel spectacle, Siddharta s'éloigna de ses amis, et s'isola pour méditer. Grâce à la méditation, il réussit à effacer toute douleur, et atteignit un état de parfait calme mental.

À présent adulte, son père veillait à tout prix à ce qu'il ne sorte pas de son domaine, car Siddharta ne connaissait rien au monde extérieur. En effet, des *brahmanes*, ou prêtres, lui auraient prédit que si jamais son fils venait à prendre conscience de la vieillesse, de la maladie, de la mort, ainsi que de l'existence des *arhats*¹, il finirait par s'enfuir de son palais.

Ainsi Siddhartha vivait dans le luxe. On racontait qu'une ombrelle blanche le protégeait de

¹ Sages

toute souffrance : du froid, de la chaleur, de la poussière ainsi que de toute saleté. Il ignorait tout du monde extérieur. Son père pensait cependant qu'il ne pouvait plus garder son fils emprisonné de la sorte. Il fallut donc qu'à chaque sortie de son fils, toutes les rues de la ville soient « nettoyées » et donc désertes afin qu'il puisse s'y promener sans y rencontrer quiconque.

Or un soir, Siddharta, lassé par tout ce luxe, s'enfuit du palais. Le jeune prince se promenait accompagné de son fidèle écuyer, et fit soudainement la rencontre d'un vieil homme édenté. Le vieil homme tenait à peine sur ses jambes. Troublé, Siddharta continua son chemin, et vit un jeune homme malade et hurlant de douleur. Puis des hommes apparurent, portant des cadavres. Ceux-ci étaient allongés sur un brancard, et transportés vers le bûcher.

Après ces trois rencontres, Siddharta comprit que la vie est souffrance, que le monde est rempli de tristesse, d'inquiétudes, de séparations, de vieillesse et de douleurs qui occupent la vie de tous les hommes. Tout ce qu'il a vécu jusqu'à maintenant n'était qu'un rêve, qu'un mensonge. La vérité est telle que tous les hommes souffrent. Il voulut venir en aide aux êtres misérables qu'il ignorait jusqu'à présent, et voulut trouver un moyen de se délivrer de la souffrance. Pour cela, il renonça à tout, quitta sa jeune épouse et son fils nouveau-né, et consacra désormais sa vie à la méditation.

Alors âgé de 29 ans, Siddharta était un élève attentif et doué. Il s'était adressé à deux grands maîtres afin qu'ils le guident dans sa quête spirituelle. Toutefois, les méthodes enseignées par ses maîtres ne le conduisaient pas à la délivrance de la souffrance comme il le recherchait. C'est pourquoi, il décida de se retirer au cœur de la forêt, suivi par cinq condisciples.

Six à sept longues années s'écoulent, où il tente tout afin d'y parvenir. Un jour vint, où très affaibli et épuisé, il s'évanouit. Une jeune bergère le découvrit. Inquiète, elle lui fit boire du lait. Siddharta, de nouveau conscient, comprit qu'il s'était trompé, que pendant toutes ces années il ne se faisait que du mal. L'attitude juste est celle de la Voie du milieu, la voie qui se situe entre la souffrance qu'il a faite endurer à son corps pendant de longues années, et l'extrême sensualité dans laquelle il vivait auparavant. Après cette rencontre, Siddharta s'alimenta à nouveau correctement. Invité à des fêtes, il s'y rendit et s'amusa avec tout le monde. Ses cinq compagnons décidèrent de l'abandonner, l'accusant d'avoir renoncé à la voie d'ascète.

Un soir, alors que Siddharta méditait sous un arbre comme à son habitude, un personnage démoniaque, accompagné de ses trois filles, s'attaquèrent à son esprit afin de l'éloigner de la voie. Après avoir combattu toute la nuit, la lutte arriva désormais à son terme. Une lumière

apparut à son esprit : Siddharta Gautama atteint l'Éveil, le nirvana. À présent Bouddha, qui signifie l'Éveillé, toute souffrance a disparue en lui. En même temps, il est relié aux souffrances et aux peines du monde. Il réalisa également que tout être, sensible, si petit soit-il, dispose du même potentiel, de la nature de bouddha, et que d'autres pouvaient aussi parvenir à l'Éveil tout comme il y est parvenu. Bouddha décida ainsi d'enseigner afin que tout le monde puisse parvenir à l'Éveil.

Le Bouddha avait pour souhait de mourir dans son pays de naissance. Une fois arrivé à Kushinagara, il s'allongea sur le côté droit, et prit une posture que l'on appelle la *posture du lion*. Il entra dans des niveaux de méditations très profonds, et s'éteignit. Il aura enseigné toute sa vie, jusqu'à sa mort à l'âge de 83 ans.

III) La philosophie bouddhiste

1) Les quatre nobles vérités

Après avoir atteint l'éveil, le Bouddha a tenu un sermon dans le Parc des Gazelles, près de Bénarès, devant cinq ascètes qui devenaient alors ses premiers disciples. Lors de ce sermon, le Bouddha a enseigné ce qu'on appelle les quatre nobles vérités, des vérités universelles qui forment une base pour tous ses enseignements. Ces vérités sont acceptées et enseignées dans chaque école et tradition du Bouddhisme dans le monde entier, et d'après le Dalaï-Lama, il est impossible de suivre le Dharma² sans les avoir comprises.

Les quatre nobles vérités sont les suivantes :

1. La vérité sur la souffrance (*dukkha*)

La souffrance est universelle. Chaque être vivant souffre, car l'existence est remplie de souffrance.

2. La vérité sur l'origine de la souffrance (*samudaya*)

Les origines de la souffrance se trouvent dans notre esprit et non pas dans le monde extérieur. Ces causes de la souffrance sont appelées les Trois Poisons, qui sont l'attachement, l'aversion et l'ignorance. À cause de ces Trois Poisons, la souffrance devient un cercle vicieux.

3. La vérité sur la cessation de la souffrance (*nirodha*)

C'est seulement en faisant cesser les causes de la souffrance que l'on peut faire disparaître la souffrance elle-même. En changeant nos idées, nos émotions et nos actions, on peut réussir à éliminer les causes de la souffrance de son esprit, et ainsi atteindre l'éveil.

4. La vérité sur la voie qui mène à la cessation de la souffrance (*marga sacca*)

C'est possible de faire cesser la souffrance en suivant le Sentier Octuple du Bouddhisme, qui comporte « la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste »³

C'est important de noter que les quatre nobles vérités ne sont pas vues comme des idées doctrinaires auxquelles chaque Bouddhiste doit croire, mais plutôt comme réalités incontestables qui s'appliquent à tout le monde.

² L'ensemble des enseignements du Bouddha ; la voie qu'il faut prendre pour atteindre l'éveil

³ LUDWIG, Quentin, Le bouddhisme, Éditions Eyrolles, 2005, p. 236.

On compare souvent les quatre nobles vérités à la méthode d'un médecin : d'abord, le Bouddha a constaté le problème (la souffrance), puis il a trouvé les causes du problème (les Trois Poisons), ensuite il a défini la solution (L'élimination des Trois Poisons), et enfin le remède pour atteindre la solution est présenté (Le Sentier Octuple).

2) Les Trois Poisons

Quand le Bouddha s'est demandé pourquoi l'humanité souffre tant, bien que tout le monde désire le bonheur, il s'est rendu compte que les gens ne comprenaient pas la vraie nature du bonheur. Les hommes confondent les petits bonheurs momentanés avec le véritable bonheur, qui est durable et non pas temporaire. Les causes de cette confusion, selon le Bouddha, sont les Trois Poisons qui se trouvent dans notre esprit : l'attachement, l'aversion, et l'ignorance. Ces Trois Poisons nous font agir de manière égoïste, car on pense que cela nous rapporte quelque chose de bon. Les bonheurs que l'on peut obtenir en agissant de cette manière ne peuvent être que momentanés, car on ne peut pas être vraiment heureux alors que nous sommes entourés de la souffrance des autres. Le Bouddhisme nous apprend que le vrai bonheur vient de l'altruisme et de la compassion.

Les Trois Poisons causent des actions irréfléchies qui, à leur tour, causent de la souffrance soit à nous-mêmes, soit aux autres. Ils sont donc, selon le Bouddha, à l'origine de toute souffrance.

L'attachement

L'attachement peut être défini comme une soif, ou un désir insatiable. Le Bouddha a fait la distinction entre trois différentes sortes d'attachement : le désir des plaisirs sensuels ou des objets, le désir d'exister, et le désir de la non-existence.

Le désir des plaisirs sensuels et des objets est une chose que tout le monde connaît. Certaines choses nous donnent du plaisir, comme par exemple le chocolat ou l'alcool, et puisque nous sommes attachés au plaisir, nous ne nous satisfaisons pas avec une expérience, mais nous voulons la répéter. Les plaisirs qu'on obtient de ces objets sont momentanés et nous laissent insatisfaits parce qu'ils ne durent pas. Selon la philosophie bouddhiste, on peut comparer les plaisirs sensuels à l'eau salée : plus on en consomme, plus on en veut pour assouvir son besoin.

Le désir d'exister est le désir d'être quelqu'un, par exemple d'être une certaine sorte de personne, ou d'être célèbre. Si on a un désir irréalisable, on sera insatisfait, et même si on atteint son but, on sera mécontent parce que la situation est toujours différente de ce qu'on l'imaginait.

Le désir de la non-existence peut apparaître par exemple quand on est déprimé. C'est l'envie de n'être personne ; de ne plus devoir interagir avec le monde ; de disparaître. Le suicide est un exemple extrême d'une action basée sur le désir de la non-existence. Selon le bouddhisme,

toute action basée sur ce désir a des conséquences négatives sur nous-mêmes et sur notre entourage.

L'aversion

L'aversion peut se montrer par exemple en tant que colère, jalousie, haine ou désir de se venger. C'est évident, même aux non-bouddhistes, qu'agir sur ces sentiments cause de la souffrance non seulement à autrui, mais également à celui qui agit, qui est peut-être arrêté pour son crime, ou qui a des sentiments de culpabilité. La colère est notre moyen de tenir quelqu'un d'autre coupable pour notre propre misère, qui, d'après le bouddhisme, ne vient que de nos propres actions.

L'ignorance

Sous l'ignorance, on ne comprend pas ici seulement le fait de ne pas savoir comment les choses sont réellement, mais également les déceptions que nous avons sur la véritable nature des choses ; des fausses idées auxquelles nous croyons. L'ignorance est, selon le Bouddha, l'origine des deux autres Poisons. C'est parce que nous ne connaissons pas la forme du vrai bonheur que nous agissons sur nos soifs et nos envies, et nous nous mettons en colère parce que nous n'avons pas compris la vérité sur l'origine de la souffrance.

3) Le karma

Dans le bouddhisme, le karma est une loi dite « naturelle » qui a comme effet que chaque action, qu'elle soit positive ou négative, a des conséquences morales pour celui qui agit. Contrairement à la compréhension qu'on en a généralement en Occident, le karma n'est pas la conséquence d'une action, mais plutôt une loi de cause à effet. Elle n'est pas exécutée par un dieu, et elle est indépendante de la croyance religieuse.

L'effet du karma ne dépend pas seulement de la nature de l'action, mais de l'intention. Un bon exemple pour ceci est un accident de voiture. Imaginons qu'on est en train de conduire dans le brouillard. Peut-être qu'on est un peu fatigué, et on ne se concentre pas tout à fait sur la route. Soudain, une voiture surgit du brouillard, et on ne peut plus éviter la collision. Lors de l'accident, l'autre chauffeur meurt. Bien qu'on soit peut-être responsable de sa mort, on ne subira pas d'effets karmiques pour avoir tué le chauffeur. Les seules conséquences karmiques qu'on souffrira sont celles d'avoir commis une action irréfléchie, à ne pas avoir agi de manière responsable.

De la même façon, une intention, même une sur laquelle on ne réussit pas à agir, a des conséquences karmiques. La satisfaction qu'on a après avoir accompli son action joue également un rôle important.

Une mauvaise action qu'on réussit à effectuer et dont la réussite nous donne de la satisfaction a des conséquences karmiques négatives plus fortes qu'une mauvaise action qu'on regrette. Par exemple, quelqu'un qui parvient à cambrioler une maison et qui est content d'avoir réussi subit les conséquences karmiques maximales qu'on peut souffrir pour le cambriolage, tandis que quelqu'un qui fait la même chose mais qui le regrette aussitôt aura des effets karmiques moins importants.

Les effets karmiques peuvent prendre beaucoup de différentes formes, par exemple la maladie, la pauvreté, être « mal » traité par les autres gens, ou tout simplement qu'on ne se sent pas bien. Ces conséquences ne doivent cependant pas nécessairement se produire dans cette vie-ci, car le karma peut également affecter le monde dans lequel on renaîtra, et quel genre de vie sera la prochaine.

4) La Renaissance et la Réincarnation

Le cycle des renaissances est une réalité pour les bouddhistes, un phénomène réel et indiscutable, tel que le cycle des saisons.

Bien que l'interprétation bouddhique de ce phénomène soit nettement plus complexe que celle des hindouistes, le mécanisme de base est clair : Les conditions de la prochaine renaissance sont déterminées par le karma, c'est-à-dire par la valeur morale de nos actes accomplis au cours d'une existence qu'est le samsara.

Le samsara est une ronde sans fin de l'existence cyclique, le cycle de la vie telle que nous la connaissons tous; la vie remplie d'attentes et de déceptions, de joies comme de chagrins, d'espoirs ainsi que de craintes. Un cycle dans lequel on éprouve une insatisfaction permanente, où l'amour cède sa place à la possessivité et à la jalousie. On répète les mêmes erreurs, les mêmes comportements, fait durer les mêmes illusions... Un cycle duquel on ne peut se détacher qu'uniquement en atteignant l'Éveil. Afin d'y parvenir, il faut s'abstenir de toute malveillance et pratiquer le bien autour de soi, purifier sa pensée et progresser dans la méditation. Cette juste connaissance permet aux êtres d'exception d'échapper au samsara et de se délivrer de la souffrance.

Il est important de savoir que tout comme le samsara, le nirvâna, n'est pas un lieu. Il ne s'agit pas d'une localisation, mais plutôt d'un état qui se situe en nous-mêmes. Contrairement à ce que l'on peut croire, la réincarnation n'est pas la destinée de tous les êtres. Il faut en effet faire la distinction entre la renaissance et la réincarnation. Tous les êtres renaîtront, suivant le karma qu'ils auront créé, la façon dont ils auront mené leur vie, dans les enfers, sous forme animale, dans des corps d'hommes misérables, dans le monde des déités ou, dans les conditions les meilleures, dans des corps d'êtres humains sains, beaux et riches. Uniquement ceux ayant atteint le nirvana, c'est-à-dire les bodhisattvas, peuvent se réincarner afin de venir en aide aux autres. Ils choisissent le lieu ainsi que le corps (que ce soit sous forme humaine ou même animale) dans lequel ils vont se réincarner.

Les bodhisattvas sont des maîtres de méditation ayant acquis un contrôle convenable sur leur esprit grâce à la pratique spirituelle. Au moment de mourir, ils peuvent rester conscients et ainsi choisir en quel lieu et chez quelle famille ils renaîtront. Étant donné qu'ils choisissent et laissent derrière eux des indications sur le lieu de leur prochaine renaissance, il y a plus de chance à ce que l'on les découvre en bas âge. Le plus souvent, ces enfants, que l'on appelle « tulkus » ou « lamas réincarnés », sont découverts par leurs anciens disciples ou amis

proches, suite à une vision ou un rêve, et sont par la suite élevés aux disciplines spirituelles autrefois maîtrisées par leurs prédécesseurs. Les leçons qu'ils enseignaient à leurs disciples leur sont désormais accordées, et vu qu'il s'agit d'un enseignement qu'ils maîtrisaient dans leurs vies antérieures, ils apprennent généralement assez vite. Enfin, ils peuvent entreprendre à nouveau leur fonction, qui est celle de venir en aide à leurs prochains et de leur distribuer les bienfaits suprêmes.

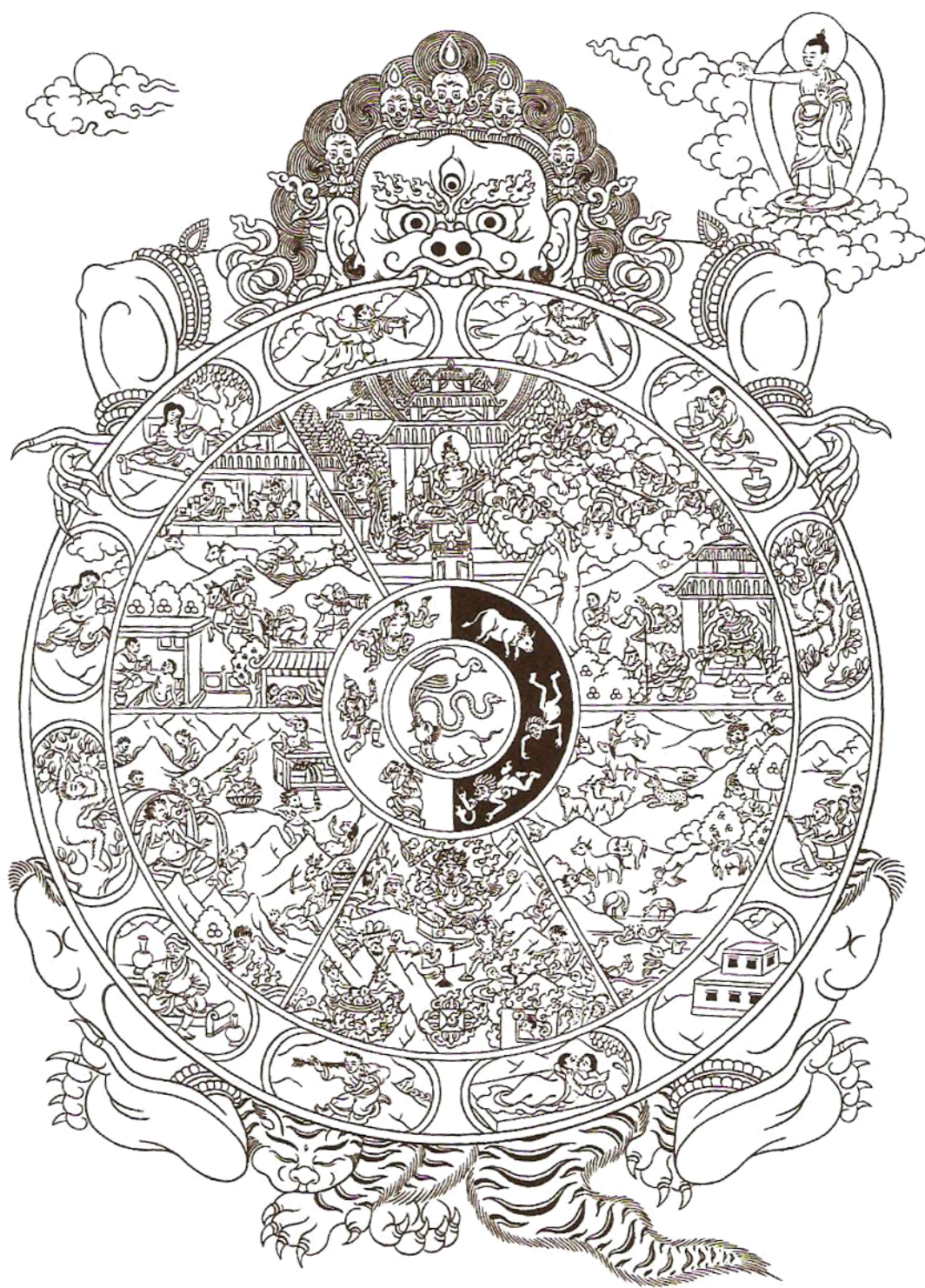
Avant l'invasion chinoise dans les années 1950, le Tibet fut habité par un grand nombre de lamas réincarnés. Peu de lamas réussirent à s'enfuir. Le Dalaï-Lama fut le plus important des tulkus qui réussit à s'échapper. On le considère comme l'incarnation humaine du bodhisattva de la Compassion Infinie, ou « Chenrezig » en tibétain. *Chenrezig* est vénéré comme le protecteur du Tibet et la divinité protectrice des Tibétains.

Enfin, afin de décrire les différents états psychologiques de l'être humain, le bouddhisme tibétain utilise un diagramme que l'on appelle **la roue de la vie**. Celle-ci illustre les causes principales de la souffrance, les six mondes dans lequel les humains se trouvent, ainsi que les raisons qui les mènent à ces royaumes.

La roue de la vie

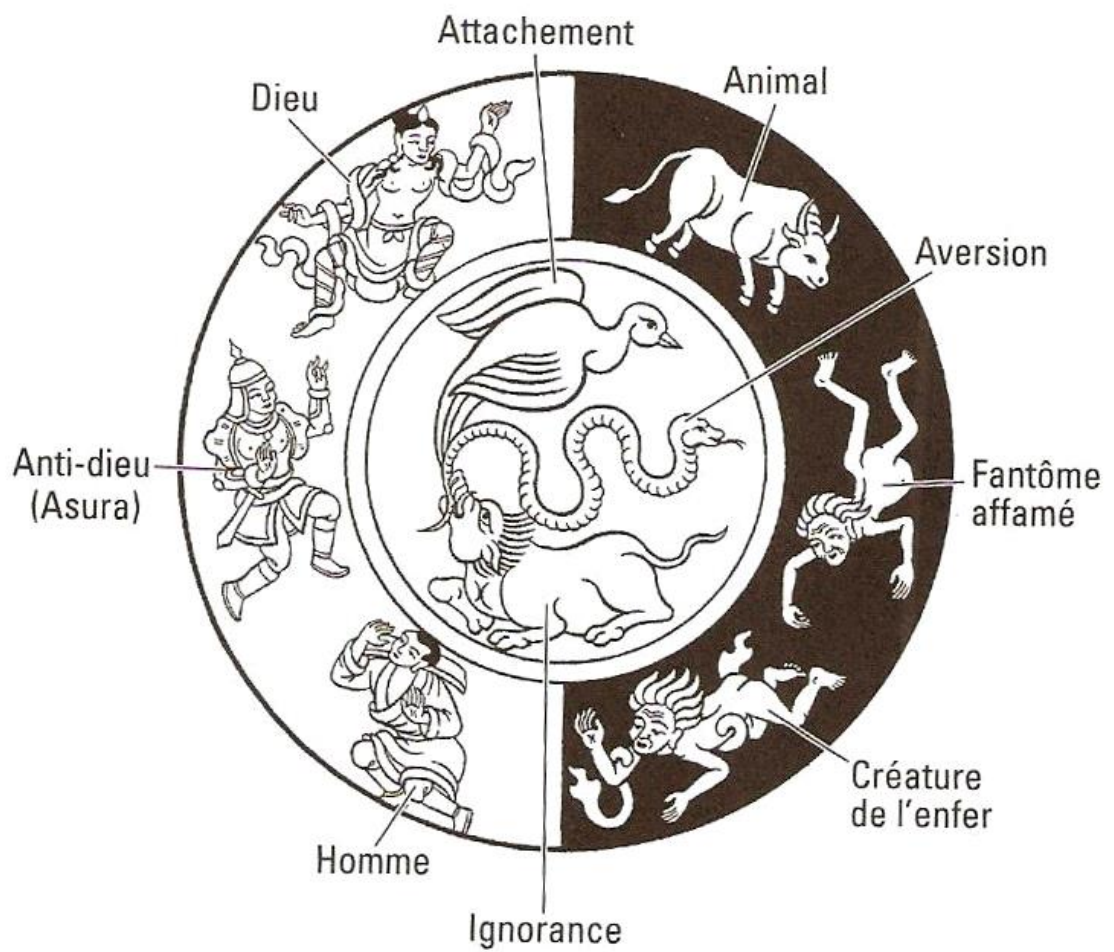
La roue de la vie est un diagramme qui représente le mécanisme de cause à effet. Au centre de la roue, le moyeu, on observe trois animaux : le porc, l'oiseau⁴ et le serpent. Le porc, alors qu'il s'agit d'un animal plutôt rusé, représente ici l'ignorance. De sa bouche émerge l'oiseau, l'incarnation du désir ou de l'attachement, et le serpent, la représentation de la haine ou de l'aversion. On comprend ainsi que l'ignorance est la source de toute illusion. Néanmoins, contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'ignorance ne signifie pas le fait que l'on ne sache rien, mais le fait que l'on possède une conception erronée de ce qui nous entoure. Ce n'est donc pas que l'on ne sait absolument rien, mais au contraire, on s'accroche à une vision erronée des choses.

⁴ Dans certaines versions il s'agit d'un coq



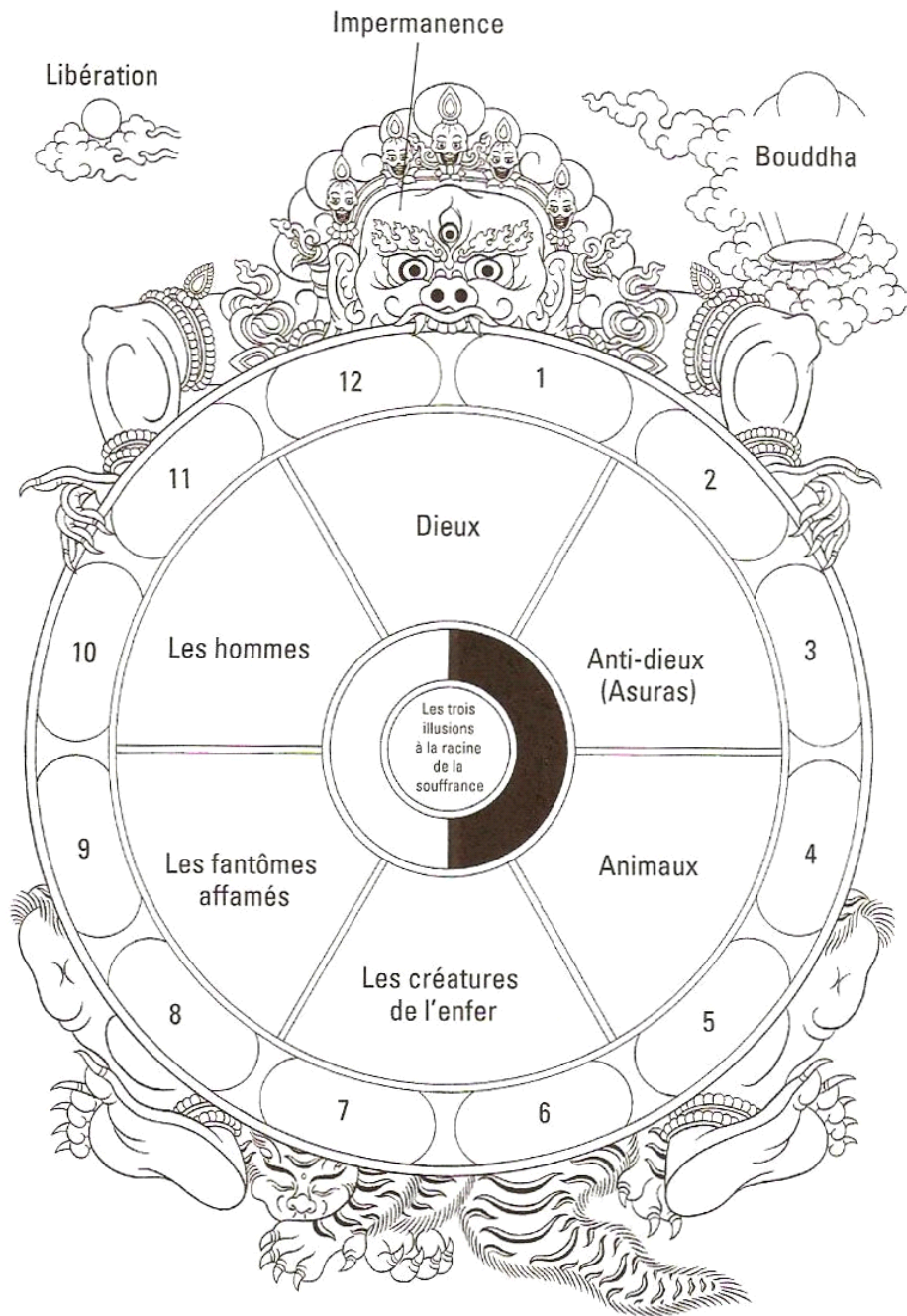
5

⁵ Source : LANDAW, BODIAN, Jonathan, Stephan, Le Bouddhisme pour les nuls, FIRST Editions, 2003 Wiley Publishing, Inc., imprimé en France 2005



6

⁶ Source : LANDAW, BODIAN, Jonathan, Stephan, Le Bouddhisme pour les nuls, FIRST Editions, 2003 Wiley Publishing, Inc., imprimé en France 2005



- | | |
|--|------------------------|
| 1. Ignorance | 7. Sensations |
| 2. Formations karmiques (actions volontaires) | 8. Désir insatiable |
| 3. Conscience | 9. Attachement |
| 4. Nom et forme | 10. Devenir |
| 5. Bases des sens (organes sensoriels plus l'esprit) | 11. Naissance |
| 6. Contacts (impressions sensorielles) | 12. Vieillesse et mort |

7

⁷ Source : LANDAW, BODIAN, Jonathan, Stephan, Le Bouddhisme pour les nuls, FIRST Editions, 2003 Wiley Publishing, Inc., imprimé en France 2005

Le cycle des existences

Les explications traditionnelles⁸ présentent les six royaumes comme s'ils possédaient une existence réelle. Or, il ne s'agit pas d'endroits préexistants conçus afin de récompenser ou punir les êtres. Ces royaumes sont utilisés afin de décrire les différents états psychologiques ou les perceptions dans lesquels les êtres humains peuvent se retrouver piégés. Les causes de ces états sont créées par les êtres humains, et cela par ce qu'ils font, disent ou pensent.

C'est pourquoi, il faut également veiller à ne pas donner autant d'importance aux termes « supérieur » et « inférieur ».

- * Dans la position la plus élevée du cycle des existences, on y retrouve les dieux, ou *devas* qui signifie « êtres célestes ». Suivant le karma qu'ils ont créé afin de renaître dans ce royaume, ces êtres dont l'existence date depuis longtemps passent leur vie soit à se divertir, soit absorbés dans une sorte de concentration profonde. Comme les cinq autres, ce royaume n'est que temporaire, bien que certains dieux le confondent avec le nirvana. Étant donné que le karma ne dure pas infiniment, dès qu'ils ont terminé de le consommer et que leur karma est épuisé, les dieux sont contraints de retomber dans l'un des royaumes inférieurs, bien moins plaisants. Leur style de vie est comparable aux vies des riches et des célébrités. En ce qui concerne les plaisirs hors du commun, ils entreprennent une existence divine, mais également menacée par la peur que ces plaisirs leur soient volés.
- * Juste en-dessous du royaume des dieux se trouve un royaume semblable. Ce royaume est habité par les anti-dieux, aussi appelés *asuras*. Ces êtres, alors qu'ils vivent une existence semblable à celle des dieux, ne peuvent cependant pas profiter entièrement des plaisirs de leur royaume. Leur karma positif étant inférieur, les anti-dieux se tourmentent à l'idée de savoir leurs plaisirs inférieurs à ceux de leurs voisins plus puissants. Leur royaume est donc prédominé par une jalousie permanente et ils luttent sans cesse contre les dieux. Certains humains ne possédant pas une aussi grande fortune ou célébrité, rencontrent les mêmes problèmes de jalousie et possèdent un esprit de compétition semblable à celui des anti-dieux.
- * Le troisième de ces royaumes supérieurs est celui des humains. Il s'agit d'un monde créé par notre propre esprit. Nous le percevons et en faisons l'expérience dans cette vie. Tout comme le Bouddha l'a remarqué, la souffrance de la naissance, de la maladie, de la vieillesse, et de la mort, ainsi que la frustration que l'on ressent lorsqu'on n'obtient pas ce que l'on désire, sont présentes dans ce monde. On éprouve des

⁸ La mythologie bouddhique

bonheurs temporaires, tels que le fait d'être entouré de ses amis, de sa famille, de connaître le succès, la reconnaissance, ou bien de posséder tel ou tel objet. La naissance dans ce royaume peut être également heureuse, car en endurant la souffrance, il arrive que l'on parvienne à trouver la motivation qui nous conduira à la libération du cycle des existences, ou du moins un chemin semblable, ce qui est impossible dans les autres royaumes.

- * Ensuite, le plus élevé des trois royaumes inférieurs est celui des animaux, un monde caractérisé par l'ignorance. Le monde des animaux entretient des rapports étroits avec celui des humains. Les animaux doivent lutter afin de survivre. Tout en évitant de se faire dévorer, ils sont constamment à la recherche de nourriture. En plus de la peur et de la faim, les animaux doivent se protéger de la chaleur ainsi que du froid, et éprouvent de la douleur lorsque ces derniers doivent exécuter de durs travaux forcés. Certains humains vivent une vie peu différente à celle de leurs voisins les animaux.
- * Le prochain royaume est celui des fantômes affamés, aussi appelés *pretas* ou *esprits errants*. Il s'agit d'êtres malheureux tourmentés par une faim et une soif inassouvies. Étant le royaume de la frustration, du désir mécontenté et de l'avidité, la renaissance dans ce royaume est ainsi causée par l'avarice. On illustre les *pretas* souvent avec des cous étroits et des ventres distendus. Ils possèdent de grandes difficultés à s'alimenter et à consommer des boissons. Les humains s'accrochant à leurs biens et richesses avec avidité et n'étant jamais satisfaits de ce qu'ils possèdent, bannissent leur joie de vivre et finissent par devenir des *pretas*.
- * Pour finir, le royaume le plus bas du cycle des existences : il s'agit du royaume des créatures de l'enfer. La souffrance la plus intense et la plus insupportable règne en ce monde. Ceux ayant commis des actes profondément nuisibles sous l'influence de la haine, comme des meurtres, subissent une renaissance douloureuse dans les enfers. Dans le royaume humain, on dit que la vie d'une personne est un enfer lorsque cette personne endure et éprouve des formes de supplice physique ou mental très intenses. Ils vivent dans un état d'agressivité ou de peur constant.

Les douzes liens d'origine interpédante ou la coproduction

Le cycle des existences est une chaîne de royaumes qui possède ses maillons, aussi appelés *nidanas* (du sanskrit *ni* = *en bas*, *da* = *relier* et signifie « chaîne de la causalité »). Ceux-ci expliquent la coproduction conditionnée, un mécanisme de la chaîne qui conduit les êtres d'un état à un autre. Chaque maillon est influencé par le précédent et inversement.

1. **Le premier maillon** : Le premier maillon représente un homme aveugle qui avance en

vacillant. Il peine à trouver son équilibre ainsi que son chemin, car il est aveuglé par l'ignorance, la racine de tous les maux.

2. **Le deuxième maillon :** Le deuxième maillon représente un potier. Celui-ci décrit les actes volontaires ou actions commises lors d'une vie. Il travaille l'argile afin de réaliser un pot, tout comme les actions du corps, de l'esprit ou de la parole, forment une nouvelle vie. Tant que l'homme s'accrochera au premier maillon, bien qu'il ait accumulé du karma positif, il continuera à vivre à l'intérieur du samsara.
3. **Le troisième maillon :** Un singe s'accroche aux branches d'un arbre et passe à un autre. Il s'agit ici d'une représentation de la conscience, dont les impressions, influencées par les maillons et les actions précédents, sont transmises aux prochaines vies. On passe d'une vie à la suivante, tout comme le singe se déplace d'un arbre à un autre.
4. **Le quatrième maillon :** Souvent représentés par une ou deux personnes dans un bateau, le nom et la forme symbolisent l'esprit et le corps embryonnaires d'un nouvel être.
5. **Le cinquième maillon :** La maison vide représente le fœtus qui croît dans l'embryon. Il développe petit à petit ses six sens, or ils ne fonctionnent pas. C'est pour cela que les bases de ces sens sont représentées par une maison vide : à l'extérieur tout semble accompli, or l'intérieur est complètement vide.
6. **Le sixième maillon :** Le sixième maillon symbolise le contact. On y aperçoit un homme et une femme en train de s'embrasser. Les organes de sens du fœtus se développent et établissent un contact.
7. **Le septième maillon :** L'homme souffre d'une flèche dans l'œil. La flèche représente la sensation : les sensations de douleur, de plaisir ou même les sensations neutres. Nous éprouvons les résultats déterminés par nos actions passées. Le karma positif conduit à des sensations agréables tandis que les actions négatives conduisent à la souffrance.
8. **Le huitième maillon :** Dans le huitième maillon, on y aperçoit un homme buvant de l'alcool. Il s'agit d'une représentation du désir ou de la soif. On apprend que du maillon précédent se crée un attachement. Lorsqu'on éprouve du plaisir, on souhaite que cela dure éternellement, contrairement à lorsqu'on souffre, on désire que la souffrance cesse.
9. **Le neuvième maillon :** Il existe cependant un désir, une soif encore plus intense. Le singe cueille le fruit tout comme l'homme s'empare des plaisirs.
10. **Le dixième maillon :** La femme enceinte symbolise une renaissance assurée : une vie est sur le point d'exister. Il s'agit du maillon du devenir ou de l'existence.
11. **Le onzième maillon :** La conscience du mourant s'avance vers une naissance nouvelle.

Une femme accouche et donne vie à nouveau-né.

12. **Le douzième maillon** : Une fois au monde, le processus de la croissance, de la vieillesse et de la mort, recommence et on est contraint à souffrir.

5) Les trois yanas

Après ses débuts en Inde, le bouddhisme s'est graduellement répandu à travers l'Asie. Avec cette propagation, des différentes écoles bouddhistes se sont inévitablement développées. Ces nombreuses écoles se basent toutes sur les enseignements du Bouddha, mais ont souvent des interprétations légèrement différentes de ces enseignements. Elles diffèrent également en ce qui concerne l'aspect du bouddhisme auquel ils donnent la priorité. Certaines écoles insistent plus sur l'importance des actions altruistes, tandis que d'autres privilégient la méditation, par exemple.

On dit généralement que les écoles bouddhistes peuvent être divisées en trois courants, appelés *yanas*, un mot sanscrit dont la traduction serait « véhicule ». Ici le terme est cependant utilisé figurativement pour représenter la « voie ». Il est important de retenir qu'aucun yana n'est « meilleur » ni plus « correct » que les autres, puisqu'ils sont tous fondés sur les leçons du Bouddha historique.

Les anciennes écoles du bouddhisme sont regroupées dans le courant du **hinayana**, terme qui signifie « Petit Véhicule ». Il faut d'ailleurs noter que ce nom est considéré comme légèrement péjoratif ; il a été créé par les mahayanistes, qui voulaient montrer que leur courant était supérieur au hinayana. Le courant hinayana est la forme la plus ancienne et la plus fondamentale du bouddhisme, à partir duquel les autres courants se sont développés.

Au total, il existait dix-huit écoles connues appartenant au hinayana, dont seulement une a survécu jusqu'à nos jours : le theravada. Pour cette raison, « theravada » et « hinayana » sont souvent incorrectement utilisés comme des mots interchangeables. Aujourd'hui, on retrouve le Theravada surtout dans le sud-est de l'Asie, par exemple au Sri Lanka, au Cambodge, au Laos, au Myanmar et en Thaïlande.

Le mot « **mahayana** » signifie « Grand Véhicule » en sanscrit. Le courant mahayana est apparu vers le 1^{er} siècle au nord de l'Inde, d'où il s'est répandu. Aujourd'hui, il est présent en Inde du Nord, en Chine, en Corée, au Japon, et parmi d'autres pays. Le bouddhisme Zen, qui est entre-temps une des écoles du bouddhisme les plus populaires en Occident, est également une branche du mahayana.

Le grand principe du hinayana est de ne jamais faire du mal, ni aux autres ni à soi-même. Le mahayana, qui va encore plus loin à cet égard, nous apprend que ne pas faire de mal ne suffit pas ; il faut toujours faire le bien. C'est donc un principe qui demande plus d'effort dans le quotidien que celui du hinayana.

De plus, le but du mahayana est non seulement d'atteindre l'éveil mais d'aider les autres à le faire. Cette motivation est appelée *bodhichitta*, définie comme l'envie d'atteindre l'éveil pour le bien des autres. Les deux aspects principaux du *bodhichitta* sont la compassion pour tout être vivant ainsi que l'éveil et la sagesse absolue.

Le but du hinayana, par contre, est l'éveil de l'individu, et chacun le pratique pour son éveil personnel. À cause de cette différence, le hinayana est parfois aperçu comme une pratique égoïste.

Dans le mahayana, on apprend que chaque être vivant porte en soi une « nature de bouddha », appelée *tathâgatagarbha*, qui est toujours présente et qui doit seulement être réveillée. Cette idée n'est pas acceptée par le hinayana. Celui-ci considère la vie monastique comme meilleur moyen d'atteindre l'éveil. Malgré cela, l'éveil reste principalement accessible à tous.

Une autre différence est que l'usage du terme « bodhisattva », qui signifie en sanscrit « quelqu'un qui cherche l'éveil ». Pour les adhérents du hinayana, ce mot désigne principalement le Bouddha historique dans ses vies précédentes, c'est-à-dire avant qu'il soit devenu bouddha. Ainsi, ils ne vénèrent que ce Bouddha. Les mahayanistes par contre ne vénèrent pas seulement le Bouddha historique, mais également plusieurs bodhisattvas, le terme signifiant pour eux un individu qui est en train de devenir bouddha. Ces bodhisattvas sont suffisamment avancés sur le plan spirituel qu'ils peuvent aider les autres gens.

Bien que les enseignements du hinayana forment la base du mahayana, ces deux courants entrent souvent en conflit. D'un côté, les mahayanistes accusent les partisans du hinayana d'être égoïstes, et de l'autre côté, les adhérents du hinayana accusent les mahayanistes d'avoir changé les enseignements originaux du Bouddha, car le mahayana est apparu plus tard. Cette attitude n'est bien sûr guère bouddhiste.

Aujourd'hui, le mahayana est nettement plus répandu que la hinayana.

Le bouddhisme **vajrayana** est une forme du bouddhisme dérivée du mahayana qui s'est développée vers le 6^e ou le 7^e siècle en Inde. Le mot « vajrayana » signifie « la voie du diamant », et ce courant est aussi parfois appelé le « bouddhisme tantrique » ou le « bouddhisme ésotérique ». Le vajrayana est particulièrement connu pour son symbolisme et ses rituels complexes, par exemple l'utilisation de tantras⁹, de mantras¹⁰ et de mandalas¹¹ dans la méditation. Le vajrayana se distingue également par l'importance qu'il donne à la relation

⁹ Textes sacrés.

¹⁰ Groupes de mots ou de syllabes répétés de façon rythmique.

¹¹ Œuvres artistiques sacrées circulaires.

entre un disciple et son maître spirituel. Le bouddhisme vajrayana est pratiqué au Tibet, au Népal, au Bhoutan, et en Mongolie.

IV) Les croyances, pratiques et traditions du bouddhisme tibétain

En pensant au Tibet, on y associe immédiatement le bouddhisme. Mais le bouddhisme n'a pas toujours été la religion principale du pays. Avant son arrivée, la plupart des Tibétains pratiquaient le *bön*, une religion polythéiste dont les dieux créateurs étaient appelés *pcha*. En outre, ils croyaient à tout un panthéon d'autres divinités, bienveillantes ainsi que malveillantes, qui étaient par exemple liées aux éléments ou aux endroits. Pour apaiser ces divinités, les prêtres, appelés *bönpo* ou *shen*, pratiquaient de nombreuses cérémonies et de rituels dans lesquels le sacrifice animal jouait un grand rôle. Le *bön* fut graduellement remplacée par le bouddhisme, et n'existe aujourd'hui que dans de petites communautés isolées au Tibet, mais son influence sur le bouddhisme tibétain est encore présente de nos jours.

Le bouddhisme au Tibet est très particulier, car il s'agit d'un des seuls pays où tous les yanas sont enseignés. Le bouddhisme tibétain est généralement classifié comme une partie du vajrayana à cause de ses rituels élaborés, mais il enseigne que pour le comprendre, il faut d'abord avoir compris tous les yanas. On explique cette affirmation de la façon suivante : le vajrayana fait partie du mahayana, qui s'est développé à partir du hinayana. Donc, pour comprendre le vajrayana il faut tout d'abord avoir compris le mahayana, et pour comprendre le mahayana il faut d'abord avoir compris le hinayana. Pour résumer, pour comprendre un yana il faut toujours avoir compris le précédent. C'est pour cette raison que le bouddhisme tibétain insiste sur l'importance de les enseigner tous.

Un aspect important du bouddhisme tibétain est le tantra. Bien que le mot désigne également un certain type de texte sacré, ici le tantra est une méthode pour atteindre l'éveil décrite dans ces textes. Cette méthode riche en symbolisme consiste en une combinaison de rituels, de yoga et de méditation. On appelle parfois erronément le bouddhisme tibétain « tantrisme », quoique le tantra soit d'origine indienne et joue également un rôle important dans l'hindouisme. De nos jours, le tantra évoque pour le grand public occidental un certain type de pratiques sexuelles. En réalité, même si le yoga sexuel appartient aux pratiques tantriques, il n'en est qu'une infime partie qui n'appartient pas aux pratiques courantes. En effet, le tantra met l'accent sur l'union non pas littérale mais symbolique du masculin et du féminin.

Dans le tantra et donc également dans le bouddhisme tibétain, il existe un grand nombre de bodhisattvas et de bouddhas. À ceux-ci s'ajoutent des déités prébouddhiques qui furent

intégrées dans le panthéon du bouddhisme tibétain. Pour simplifier, nous allons les désigner tous par le mot « déités », mais il faut noter que, pour les adhérents du bouddhisme tibétain, ce mot n'est pas un synonyme de « dieu ». Ces déités sont plutôt des incarnations symboliques de différentes qualités et idées. Elles aident les pratiquants du bouddhisme à se relier à l'idée qu'elles incarnent en visualisant la représentation symbolique de la déité lors de la méditation, et on s'adresse souvent à elles lors des rituels. Un maître spirituel choisira souvent une déité personnelle, appelée *yidam*, pour son élève. Ce *yidam* est choisi selon la personnalité du pratiquant, qui doit pouvoir s'identifier à lui. Le but est que l'élève ait une aide de méditation qui lui permet de faire des transformations internes.

Les déités sont représentées sous différentes formes selon l'aspect de la qualité qu'elles représentent, et une déité a fréquemment une « contrepartie » du sexe opposé. Il s'agit ici du *parèdre*, un mot qui signifie le conjoint ou la conjointe d'une déité. Le même mot est d'ailleurs utilisé pour désigner le consort spirituel ou la consort spirituelle de quelqu'un. Parfois on représente une déité en union sexuelle, appelée *yab-yum*, ce qui signifie littéralement « père-mère », avec leur *parèdre*. Ceci symbolise non seulement l'union du masculin et du féminin, mais également celle de la compassion et de la sagesse, une combinaison très importante dans tous les enseignements bouddhiques.

Les mantras jouent aussi un rôle important dans le tantra. Ces groupes de syllabes sacrés sont souvent associés à une déité, et on les répète lors de la méditation pour se relier à la déité et donc à la qualité qu'elle représente. La traduction traditionnelle du mot mantra est « ce qui protège l'esprit », mais certains intellectuels le traduisent comme « moyen pour penser ».

Les mantras ne sont pas seulement utilisés oralement, mais également par écrit. On les retrouve par exemple sur les drapeaux de prières, des carrés de tissu colorés sur lesquels sont imprimés des mantras ainsi que les images ou symboles de différentes déités. Attachés à des cordes en rangées, on les accroche dehors, pour qu'ils puissent voler dans le vent. D'après leur croyance, ce mouvement active les mantras et répand leurs bienfaits.



12

Un autre exemple des mantras écrits sont les moulins à prière. Un moulin à prière consiste en un cylindre en métal rempli de feuilles de mantras imprimés, avec un manche au milieu autour duquel le tout peut tourner. La rotation est facilitée par une chaîne lestée attachée au cylindre qui lui permet de rester en mouvement plus longtemps. La plupart des moulins à prière sont des petits objets portables, mais il y en a également des plus grands, qui sont par exemple fixés à un mur.



13



14

¹² Image : drapeaux de prières. Source :

http://www.isp.msu.edu/awards/photocontest/byyear/2002/alumni/winners/hr_5.html

¹³ Image : moulin à prières portable. Source : http://www.buddhanet.net/e-learning/history/b_prayer.htm

Le mandala est également une aide à la méditation typiquement tibétaine. Un mandala est une œuvre artistique circulaire sacrée faite de sables colorés. Chaque mandala est composé de formes géométriques et de symboles spirituels, et est considéré comme une représentation du cosmos. Parfois un mandala est dédié à une déité spécifique. En méditant, le pratiquant visualise mentalement comme il entre dans le mandala et se dirige vers son centre. Ainsi, il est symboliquement guidé à travers l'univers vers la vérité ultime.

Traditionnellement, un mandala est construit par quatre moines qui y travaillent pendant plusieurs jours ou même plusieurs semaines avant qu'il soit terminé. Mais ce qui est vraiment extraordinaire n'est pas la construction du mandala, mais le fait qu'après son achèvement, le mandala est détruit. Ce rituel sert à nous rappeler un enseignement fondamental du bouddhisme, l'impermanence de toute chose.



15

Les rituels dans le bouddhisme tibétain sont très divers et complexes, au point que le grand public les comparerait à de la magie. Leurs buts varient énormément. Il y a une multitude de rituels spécifiques, par exemple pour apaiser des esprits locaux en colère, pour protéger un voyageur, ou pour augmenter les chances d'une bonne récolte ou même d'une longue vie. Ils peuvent s'adresser au Bouddha, au grand maître spirituel Padmasambhava ou à une divinité, et ont lieu dans un temple, dans une maison privée, ou dehors dans un endroit sacré.

¹⁴ Image : grands moulins à prières fixés à un mur. Source : http://www.seuqcj.net/assets/images/Sakya_large_prayer_wheels-Tibet.jpg

¹⁵ Image : moines tibétains qui créent un mandala. Source : <http://news.illinois.edu/ii/09/1001/index.html>

Différents rituels incluent la fumigation avec des herbes sacrées spécialement choisies, une variété d'instruments de musique, et différents objets sacrés. Certains nécessitent également beaucoup de préparation, par exemple la fabrication de *tormas*, des gâteaux sacrificiels faits de farine d'orge colorée et de beurre. Cette tradition vient d'ailleurs des sacrifices animaux pratiqués dans le *bön*, qu'on remplaça par les *tormas* pour éviter de prendre une vie.

Un exemple des pratiques quotidiennes populaires est le *sang*, une fumigation destinée à purifier et à faire plaisir aux déités.

Au quotidien, le chef de famille est responsable pour les rituels. Certains rituels spéciaux ne peuvent cependant être exécutés que par les moines.

Les moines bouddhistes sont des religieux qui ont pris des vœux, entre autres le vœu de célibat. Ils vivent généralement dans un monastère sous l'autorité d'un abbé. Contrairement aux préconceptions communes, un moine n'est pas tenu de rester moine toute sa vie, ni stigmatisé s'il renonce à la vie monastique.

Les nonnes bouddhistes au Tibet, appelés *ani*, sont moins nombreuses que les moines. Leurs monastères sont séparés de ceux des moines, et les vœux qu'elles sont obligées de prendre sont beaucoup plus nombreux.

Historiquement, les monastères jouaient un grand rôle pour la société tibétaine. Les moines qui y vivaient étaient souvent plus instruits que la population locale, et c'est pour cela que les monastères obtinrent leur rôle d'écoles. Ils étaient également versés dans la médecine, et les monastères servaient d'hôpitaux pour les habitants de la région. Mais leur rôle ne s'arrêtait pas là : les moines se chargeaient de régler les problèmes entre les gens et de punir ceux qui avaient commis une infraction grave. Ainsi, un monastère pouvait servir en tant qu'une sorte de gouvernement local.

Les moines et les nonnes ne sont bien sûr pas les seuls religieux bouddhistes au Tibet. Il existe également des lamas, des maîtres spirituels qui ne doivent pas nécessairement être moine et qui ne sont pas obligés à prendre des vœux. Le statut de lama n'est pas nécessairement atteint en suivant la voie de la vie monastique.

Bien qu'un lama puisse devenir moine et qu'un moine puisse un jour devenir lama, il y a une catégorie qui est encore plus difficile à atteindre : celle des tulkus. Un tulku est un membre d'une lignée de réincarnés. Une telle lignée débute quand un maître spirituel annonce qu'il renaîtra dans ce monde, puis la recherche de l'enfant réincarné commence. Ceci est un processus très compliqué qui inclut des prophéties, la divination, l'observation de différents

signes naturels, et l'examen de certains objets ayant appartenu au prédécesseur du nouveau tulku. Même après cela, l'enfant doit être formellement reconnu comme tulku par un autre grand réincarné, parfois le Dalaï-Lama lui-même, pour éviter des erreurs. Une fois trouvé, le jeune tulku reçoit la meilleure éducation possible, et il est très respecté.

Puisqu'un tulku renaît dans notre monde, on ne dit pas qu'il est mort lorsqu'il décède, mais qu'il est absent. Quand on trouve sa prochaine incarnation, on dit qu'il est revenu.

Lors de la mort d'un bouddha, d'un maître vénéré ou d'un homme saint, ses restes matériels, appelés reliques, deviennent des objets vénérés. On les préserve souvent dans un monument sacré appelé *stupa* ou, spécifiquement au Tibet, *chorten*. Certains *chortens* contiennent donc des reliques, mais d'autres contiennent des objets ayant appartenu à un grand maître ou d'autres objets sacrés. Il y a également des *chortens* purement commémoratifs.



16

On voit donc que le bouddhisme tibétain est très cérémoniel, et se distingue par l'influence de la religion prébouddhique ainsi que par son vaste panthéon. Bien qu'il prenne une forme très particulière, le bouddhisme tibétain se base néanmoins sur les mêmes enseignements fondamentaux que les autres formes du bouddhisme.

¹⁶ Image : *chorten* tibétain. Source : <http://www.mexicanpictures.com/archives/2007/03/chorten-at-pass.html>

V) L'histoire du bouddhisme au Tibet

1) L'arrivée du bouddhisme au Tibet

Les trois rois religieux

À l'époque de l'introduction du bouddhisme, le Tibet était un pays puissant, et son territoire était beaucoup plus grand qu'aujourd'hui. On parlait de l'Empire du Tibet, appelé également Bod.

Le bouddhisme arriva au Tibet graduellement, sous l'influence de trois rois différents de la dynastie Yarlung. Aujourd'hui, on les appelle les trois rois religieux.

C'est pendant le VII^e siècle que le bouddhisme commença à se propager au Tibet, sous le règne de **Songtsen Gampo** (vers 610-650), le premier de ces rois religieux du Tibet. Songtsen Gampo était le premier véritable empereur de l'Empire du Tibet. Brillant politicien et guerrier accompli, il avait réussi à unifier le Tibet et même à agrandir son territoire en conquérant le Népal ainsi qu'une partie de l'Inde.

Même la Chine se sentait menacée par la puissance militaire de l'Empire du Tibet, et l'empereur chinois offrit une de ses filles à Songtsen Gampo pour assurer la paix entre les deux pays. Songtsen Gampo accepta, malgré le fait qu'il s'était déjà marié avec une princesse népalaise. Le roi fut influencé par ses femmes, qui étaient toutes les deux bouddhistes. Le bouddhisme arriva donc au Tibet de deux pays différents en même temps : le Népal et la Chine.

Le deuxième roi religieux était **Trisong Detsen** (vers 742-797), qui a établi le bouddhisme au Tibet de façon permanente. En 779, il déclara le bouddhisme comme religion de l'État.

Sous son règne, plusieurs grands maîtres bouddhistes indiens étaient invités au Tibet, parmi lesquels Shantarakshita, Vimalamitra et Padmasambhava. Ce dernier allait être connu là-bas principalement sous le nom de Guru Rinpoché, ce qui signifie « maître précieux ».

Selon la légende, c'était Shantarakshita qui arriva au Tibet en premier lieu, avec l'intention de construire un monastère bouddhiste. Il trouva un site qui lui semblait favorable et fit les plans pour le bâtiment, qui se basaient sur le monastère indien d'Odantapuri. Lors de la construction, il y avait cependant un problème : à chaque fois que le bâtiment arrivait à une certaine hauteur, il s'écroula.

Les ouvriers croyaient que ceci était l'œuvre des déités locales qui se fâchaient à cause du monastère, car il se trouvait sur leur territoire. Ils expliquaient le problème au roi, qui fit venir Padmasambhava et lui chargea d'apaiser la malveillance de ces déités hostiles. Celui-ci réussit sa tâche, et les déités ont dû se soumettre. Dès lors, il n'y avait plus de problèmes, et la construction se terminait vers 779. C'est ainsi que Padmasambhava fonda Samyé, le premier monastère bouddhiste au Tibet.

Pendant son séjour au Tibet, Padmasambhava a rencontré Yeshe Tsogyel, une noble tibétaine. Intéressée par le bouddhisme, elle devint le disciple et la *parèdre* de Padmasambhava, qui lui transmit un grand nombre d'enseignements importants. On ne sait pas beaucoup sur l'identité de Yeshe Tsogyel, mais selon certains historiens elle était l'épouse de Trisong Detsen, qui l'offrit à Padmasambhava comme geste d'amitié.

Lors du départ de Padmasambhava, Yeshe Tsogyel continua à répandre ces enseignements au Tibet, et on dit que c'est elle qui avait caché la plupart des *termas*¹⁷ écrits par Padmasambhava.

Le troisième roi religieux était **Tri Ralpachen** (815-838), un des petits-fils de Trisong Detsen. Un bouddhiste dévoué, il fit construire de grand nombre de temples. Il est cependant surtout connu pour avoir fait réviser les traductions de certains textes bouddhistes importants.

Il invita pour cela de nombreux intellectuels, qui vinrent de l'Inde pour comparer les traductions tibétaines avec les textes originaux, qui étaient en sanskrit. Ensuite, ils révisèrent les anciennes traductions, dont le langage était archaïque et qui n'était plus conforme aux règles de la grammaire de l'époque. La révision de ces traductions était très importante pour la propagation du bouddhisme au Tibet, car on a rendu les enseignements bouddhiques accessibles à des personnes qui n'auraient pas compris les anciennes traductions.

Langdarma, le frère de Tri Ralpachen, s'opposait cependant fortement au bouddhisme, et en 838 il assassina le roi. Ainsi, Langdarma est devenu le nouveau roi du Tibet. Pendant son règne il réprima le bouddhisme en fermant les monastères et persécuta les moines bouddhistes. Mais en 842, Langdarma fut assassiné à son tour par un moine bouddhiste.

Suite à la mort de Langdarma les rivalités politiques divisèrent le pays, et le Tibet fut morcelé. Ceci marqua la fin de l'Empire du Tibet.

¹⁷ Signifiant littéralement « trésor caché », un *terma* est un texte spirituel caché par un maître bouddhiste pour être retrouvé postérieurement.

La deuxième diffusion

On ne connaît pas beaucoup sur l'histoire du bouddhisme au Tibet pendant le siècle qui suivait la mort de Langdarma, car il n'y a pas beaucoup de documents. Il y a cependant des indications qu'un grand nombre de moines avaient fui le Tibet central pour éviter les persécutions et s'étaient installés au nord du pays.

Puis, vers le X^e siècle, les moines commençaient à retourner au Tibet central, où ils créèrent des petites communautés religieuses.

En même temps, certains descendants de la dynastie royale avaient formé le royaume de Guge, à l'ouest du Tibet. Le roi de Guge, Yeshe Ö (959–1040), avait comme but de rétablir le bouddhisme au Tibet. Pour atteindre ce but, il choisit 21 adolescents qu'il envoya en Inde et au Cachemire, où ils étudièrent auprès de différents maîtres pour apprendre les enseignements du bouddhisme ainsi que le sanscrit. Après leurs études, ils devaient retourner au Tibet pour réintroduire le savoir qu'ils avaient acquis.

La plupart des jeunes hommes ne survécurent cependant pas le voyage, surtout à cause du climat inclément, et finalement seulement deux atteignirent le Tibet sains et saufs.

L'un d'entre eux était Rinchen Zangpo, qui allait compter parmi les plus importants traducteurs dans le bouddhisme tibétain. Lors de son retour, il travailla dans un centre de traduction patronné par Yeshe Ö, où il traduisit des textes canoniques bouddhistes et révisa certaines anciennes traductions. Rinchen Zangpo fonda aussi de nombreux temples et monastères sous le patronage du roi.

Cette deuxième période de diffusion eut un très grand effet sur la culture tibétaine et réussit à établir le bouddhisme au Tibet une fois pour toutes.

2) Les différentes écoles du bouddhisme tibétain

Le bouddhisme au Tibet se divisa graduellement dans plusieurs écoles, dont chacune était fondée par un autre maître bouddhiste. Selon le 14^e Dalaï-Lama, bien que les écoles insistent sur l'importance de différentes pratiques et enseignements, elles n'ont pas de différences de philosophie fondamentales.

De ces écoles, il y en a quatre qui sont encore généralement reconnues aujourd'hui.

L'école **Nyingma** est la plus ancienne, et son nom signifie littéralement « les anciens ». Elle fut fondée vers la fin du VIII^e siècle par Padmasambhava lui-même. Une des particularités de l'école est qu'elle classifie le bouddhisme en neuf yanas au lieu de trois. Les adhérents du Nyingma attribuent une importance particulièrement grande aux *termas*, surtout ceux de Padmasambhava. Une partie centrale des enseignements de l'école est une doctrine appelée le *Dzogchen*, ou la « grande perfection », d'où le fait qu'on l'appelle parfois « l'école de la grande perfection ».

Le **Kagyu** est une école dont le nom signifie « lignée de transmission orale ». Les enseignements de cette école furent introduits au Tibet par le traducteur Marpa, qui les apprit en Inde, au XI^e siècle. Une des pratiques les plus importantes pour le Kagyu est le *mahamudra*, signifiant le « grand sceau ». Cette technique de méditation se base sur la réalisation que tout consiste finalement de vide, de néant.

L'école **Sakya** prend son nom du monastère Sakya, signifiant « terre grise », fondé au sud du Tibet par Khon Konchok Gyelpo, un noble tibétain, en 1073. Celui-ci fut succédé par son fils, Sachen Kunga Nyingpo, qui continua à développer l'école. Dès lors, le chef du Sakya a toujours été un membre de la famille Khon. La pratique fondamentale du Sakya s'appelle *Lamdre*, ou « le chemin et son résultat », une méthode de méditation structurée introduite dans l'école par Sachen Kung Nyingpo. Sachen et ses quatre prochains successeurs sont aujourd'hui appelés les Cinq Vénérables Maîtres Suprêmes, et leurs écrits ont une grande importance pour l'école. Le Sakya fut historiquement une école très puissante, et le clan aristocratique Khon avait des liens par mariage avec la dynastie impériale.

Pendant que le Tibet était morcelé suite à la mort de Langdarma, la Mongolie devint de plus en plus puissante sous le règne de Gengis Khan. Au XIII^e siècle, Godan Khan, le petit-fils de Gengis Khan, ordonna une invasion du Tibet. Il finit par conquérir le pays et l'intégra dans l'Empire mongol. Godan Khan appela l'abbé de Sakya, Pandita Kunga Gyeltsen, le quatrième

des Cinq Vénérables Maîtres Suprêmes, à sa cour en tant que représentant du peuple tibétain. Après quelque temps celui-ci devint également son conseiller spirituel.

Plus tard, un autre petit-fils de Gengis Khan, Kubiläi Khan, commença à s'intéresser au bouddhisme. Il contacta Chogyal Pagpa, le cinquième et dernier Vénérable Maître Suprême de Sakya, qui devint son maître spirituel. Ainsi le Sakya devint l'école la plus puissante au Tibet. Pagpa et son école finirent par obtenir le droit de gouverner le Tibet de la part des Mongols. L'école garda le pouvoir politique pendant plus ou moins un siècle, jusqu'à ce qu'elle fut renversée par le clan Phagmodrupa, une branche de l'école Kagyu. Sous le règne des Phagmodrupa, le Tibet se libéra graduellement de l'influence mongole.

Le **Gelug** est une école qui fut fondée par les disciples de Tsongkhapa (1357-1419), un homme qui étudia auprès de différents maîtres des écoles Sakya et Kagyu. Tsongkhapa rassembla tout son savoir acquis lors de ses études pour créer une nouvelle approche au bouddhisme. Lors de sa mort, il était considéré comme membres du Sakya, ainsi que ses disciples. Ceux-ci fondèrent alors leur propre école basée sur les enseignements de Tsongkhapa, et lui donnèrent le nom de Gelug, « la tradition vertueuse ». L'école Gelug mise traditionnellement sur l'importance de l'érudition et la logique, ainsi que celle de la discipline monastique.

Contrairement aux moines des trois autres grandes écoles, dont les bonnets cérémoniels sont rouges, les moines appartenant au Gelug portent des bonnets cérémoniels jaunes. Ceci est l'origine du nom populaire du Gelug, « les Bonnets Jaunes ».

Le Gelug est aujourd'hui l'école la plus puissante, car c'est à cette école qu'appartient le Dalaï-Lama, tout comme ses prédécesseurs.

À ces quatre écoles principales s'ajoute le Jonang, une école fondée au XIII^e siècle qu'on a longtemps cru disparue. On a cependant découvert quelques monastères qui pratiquaient encore les traditions du Jonang, et le Dalaï-Lama a récemment officiellement reconnu le Jonang comme école indépendante.

Le Dalaï-Lama reconnaît également le Bonpo, une tradition mélangeant la religion prébouddhique *bön* au bouddhisme, comme école du bouddhisme tibétain. Il faut cependant dire que les adhérents du Bonpo voient leur tradition comme indépendante du bouddhisme.

3) Le Tibet en tant que théocratie

À partir du XII^e siècle, la sagesse traditionnelle tibétaine fut transmise par réincarnation en lignées de maîtres. Cette tradition fut inspirée des croyances ancestrales indiennes nées au sein de l'école karmapa, une branche du Kagyu. Les enseignements des écoles se diversifièrent quelque peu, car le questionnement des hommes évolua avec le temps.

La réforme de Tsongkhapa aux XIV^e et XV^e siècles donna naissance à l'école Gelug, qui reprit également le système des *tulkus* du karmapa. Cette nouvelle école fonda les trois grands monastères Drepung, Séra et Ganden dans la région de Lhassa, et obtint également le soutien du clan Phagmodrupa, qui était en possession du pouvoir politique. L'école Gelug avait des rivalités importantes avec les karmapa, qui étaient soutenus par un clan appelé Rinpung.

Tout changea en 1577, quand Altan Khan, chef d'une tribu mongole, invita Sonam Gyatso, le troisième abbé du monastère Drepung, à venir en Mongolie. Il arriva en 1578 et convertit Altan Khan et sa tribu au bouddhisme de l'école Gelug. Le titre de Dalaï-Lama lui fut attribué par Altan Khan. Le mot tibétain « dalaï », traduit du mongol « talé » signifie « océan », ce qui représente la sagesse infinie. Le titre fut également attribué posthument aux deux prédécesseurs de Sonam Gyatso.

Lors de la mort de Sonam Gyatso en 1588, le 4^e Dalaï-Lama fut trouvé dans la famille d'Altan Khan, ce qui cimenta définitivement l'alliance entre les Mongols et l'école Gelug. Malgré cela, les conflits avec les karmapa continuèrent, et la position de l'école Gelug était souvent faible. Le pouvoir politique était détenu par un roi fidèle aux karmapa. Pour cette raison, le Gelug cachait la reconnaissance du 5^e Dalaï-Lama pendant quelques années, craignant pour sa vie. Il ne fut intronisé à Drepung qu'en 1622, quand les troubles s'étaient un peu calmés.

Ce fut d'ailleurs le 5^e Dalaï-Lama, Lozang Gyatso, appelé le « grand cinquième », qui était le premier à obtenir le pouvoir politique. Les Mongols envahirent le Tibet en 1640, renversèrent le roi, et donnèrent le pouvoir à leur allié, le Dalaï-Lama. Sous son règne, il unifia à nouveau le Tibet, et répandit partout les monastères de l'école Gelug. Le 5^e Dalaï-Lama établit aussi des relations diplomatiques avec la dynastie mandchoue Qing, qui régnait sur la Chine. La lignée des Panchen Lamas, des maîtres spirituels très importants dans l'école Gelug, commença sous son règne, et c'était lui qui a fait bâtir le Palais du Potala, qui a longtemps été un des sièges principaux du Dalaï-Lama, à Lhassa. Le 5^e Dalaï-Lama est souvent considéré comme le plus important, car son règne marquait le début de la théocratie tibétaine.

Le 5^e Dalaï-Lama mourut en 1682, mais son régent le cacha jusqu'en 1696 à cause d'instabilités politiques. Les Mongols l'accusèrent de vouloir garder le pouvoir politique pour soi-même, et il fut assassiné par un d'eux en 1705.

Suite à cela, le 6^e Dalaï-Lama monta sur le trône. Jusqu'à ce jour, il a été le seul Dalaï-Lama à refuser de prendre des vœux monastiques. Sa personnalité excentrique ne plaisait cependant pas aux Mongols, ni aux Qing, qui ne le respectaient pas en tant que chef d'état. Finalement il fut déposé par les Mongols, et il mourut avant sa majorité en route vers l'exil.

Ils suivaient des décennies de turbulences pour le Tibet, qui fut envahi successivement par les groupes mongols Qoshot et Dzungar avant que les Mandchous ne leur envoient de l'aide. Les Mongols furent donc chassés grâce aux Qing, mais beaucoup de gens ne soutenaient pas la dynastie et les luttes pro et anti-Qing s'intensifièrent. La situation résulte en une prise du pouvoir violente par le général tibétain Pholané en 1728. Celui-ci travaillait en coopération avec les Qing, et installa deux commissaires impériaux, appelés *amban*, au Tibet. Le 7^e Dalaï-Lama, qui était anti-Qing, se trouva exilé à l'extrême-est du pays, et certaines régions passèrent sous le contrôle des Qing. Le règne de Pholané, qui dura jusqu'à sa mort en 1747, était le seul gouvernement laïque tibétain après l'Empire.

Après la mort de Pholané, le pouvoir passa de nouveau aux Dalaï-Lamas et donc à l'école Gelug. L'influence mandchoue ne diminua cependant pas immédiatement, et les *amban* gardaient leur poste. Ceci avait des avantages pour le Tibet, par exemple l'aide qu'il reçut pour repousser les Gurkhas du Népal, qui attaquèrent le pays plusieurs fois.

Au cours du XIX^e siècle, l'influence mandchoue sur le Tibet diminua cependant graduellement, et les garnisons furent réduites à un minimum, car la dynastie avait d'autres priorités.

Pendant ce temps, l'Empire britannique s'étendait de plus en plus, et finalement son regard tomba sur le Tibet. Les Britanniques craignant que le pays tombe sous l'influence de l'Empire russe, qui était également très puissant à cette époque, le Tibet pouvait être utilisé pour attaquer l'Inde, qui appartenait à l'Empire britannique. Ils envoyèrent donc une expédition militaire au Tibet pour forcer le pays à signer un accord commercial. Ainsi ils croyaient pouvoir équilibrer toute influence venant de la Russie. Les troupes britanniques se retirèrent en 1908, mais les accords entre les deux pays restèrent valables.

L'invasion britannique avait obligé le 13^e Dalaï-Lama à quitter le pays, et pendant son absence le peuple des régions encore occupées par les Qing ne cessait pas de se révolter contre les

Mandchous. Ceux-ci réagirent en envoyant le général Zhao Erfeng au Tibet, qui s'imposa à l'est du pays avec une extrême brutalité, d'où son surnom « le boucher du Kham ».

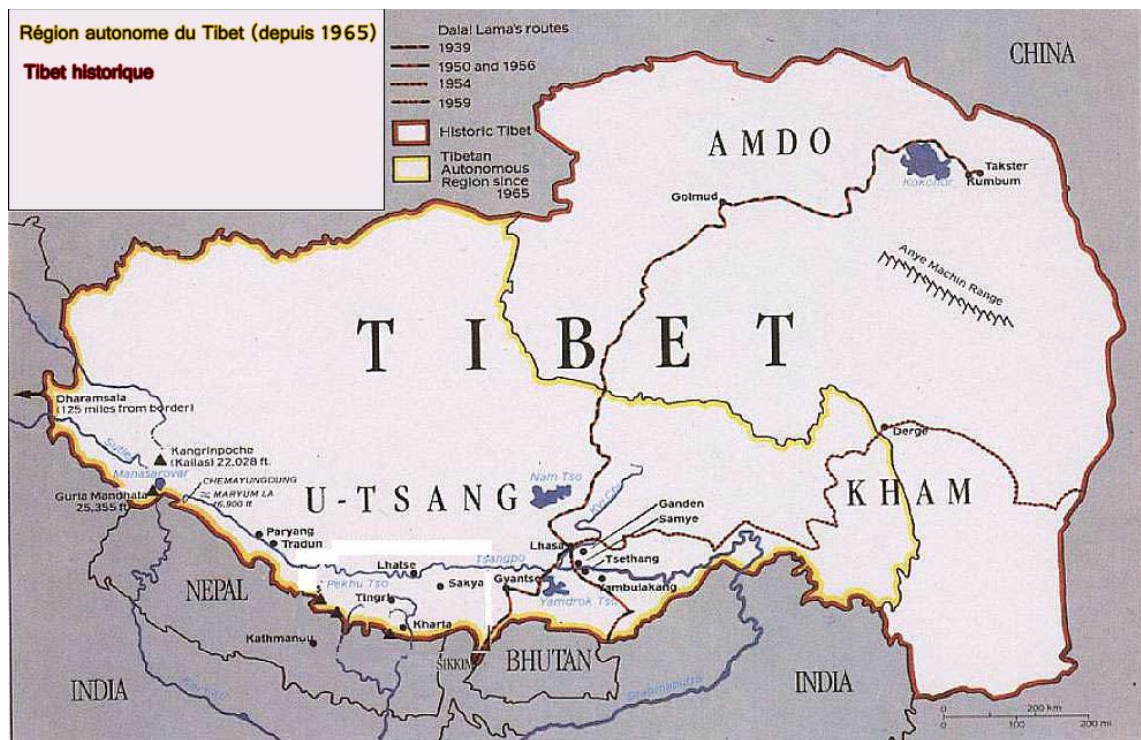
Heureusement pour le Tibet, la dynastie Qing fut renversée par des révolutions à l'intérieur de la Chine. Le 13^e Dalai-Lama en profita pour rentrer à Lhassa, et déclara formellement la rupture avec la Chine. Fin politicien, le 13^e Dalai-Lama assura l'indépendance du Tibet de 1911 jusqu'à sa mort en 1933. Le Tibet resta neutre pendant la seconde guerre mondiale, et garda son statut de pays indépendant jusqu'en 1950, où il fut envahi par la République populaire de la Chine.

4) Le bouddhisme au Tibet sous occupation chinoise

Après la révolution chinoise de 1911, l'indépendance complète du Tibet fut donc rétablie grâce au XIII^e Dalaï-Lama, Thubten Gyatso, un chef d'État à forte personnalité. Les troupes chinoises qui occupèrent alors Lhassa furent expulsées, et le Tibet connut une période de liberté. Néanmoins, le XIII^e Dalaï-Lama qui fut profondément affecté par la persécution des moines bouddhistes en Mongolie, redouta qu'un sort semblable ne s'abatte sur le Tibet. Peu avant sa mort, il écrivit en 1933 son « testament politique » dans lequel il prédit son pays privé de sa religion et de ses traditions. Tous les monastères ainsi que la prêtrise seraient détruits. Les officiers de l'État perdraient leurs biens et leurs terres, devraient servir l'ennemi ou seraient contraints d'errer dans tout le pays. Tous les êtres seraient envahis par la peur et vivraient dans la souffrance.

Moins de vingt ans plus tard, à l'automne de 1950, le régime communiste chinois, qui auparavant sortit victorieux de la guerre civile, envoya une armée au Tibet. Une résistance à l'égard des troupes chinoises fut organisée, or elle fut rapidement défaite. Les troupes chinoises pénétrèrent ainsi en 1951, pour la première fois depuis 1911, dans Lhassa. Le XIV^e Dalaï-Lama, Tenzin Gyatso (né Lhamo Dhondup en 1935), alors âgé de seize ans, devint le chef d'État du Tibet.

Dans l'est du Tibet, une révolte de grande ampleur éclata en 1956 suite au développement d'un affrontement à la domination chinoise. Un tel soulèvement se produisit ensuite peu après la célébration de la dernière Grande prière à Lhassa le 10 mars 1959, une date qui restera jusqu'à nos jours une journée de commémoration de l'insurrection du Tibet. Le Dalaï-Lama fut contraint de fuir le Tibet afin de se réfugier en Inde. Suite à cela, la totalité du Tibet fut soumis à l'administration directe de la Chine. Désormais « Région autonome du Tibet » en 1965, la région comprenait plus au moins les zones autrefois sous l'autorité de Lhassa. La plus grande partie du Kham et de l'Amdo furent supprimées et incluses aux provinces voisines de la Chine. La longue histoire des relations entre la Chine et le Tibet semblait ainsi s'achever vers la fin des années soixante-dix, après l'annihilation de ce dernier.



18

En 1966, le dirigeant Mao Zedong du Parti communiste chinois prit le contrôle de l'État et lança la Révolution culturelle en Chine. Il remit en cause les valeurs traditionnelles du pays et décida de les faire disparaître. Toutes formes de religions furent ainsi interdites. Des milliers de sculptures et temples, dont bouddhistes, furent détruits en Chine. Au Tibet, l'influence du bouddhisme fut également extirpée. Les tentatives de supprimer la Doctrine du Bouddha causèrent d'innombrables souffrances. La pratique de la religion y fut strictement interdite. Environ 6000 monastères, couvents et temples furent aussitôt pillés, rasés ou transformés en casernes. 96% des lieux de culte furent anéantis. Tous les livres et manuscrits anciens, ainsi qu'un grand nombre de statues religieuses furent détruits. De nombreux moines furent exécutés après avoir subi des humiliations publiques et des tortures. Des milliers d'autres moines furent envoyés dans des camps de travail forcé ou furent emprisonnés. La Révolution culturelle causa la mort de plusieurs millions de personnes.

La Révolution culturelle prit fin en 1976 à la mort de Mao Zedong. Les Chinois obtinrent le droit de critiquer le gouvernement et exigèrent plus de liberté. Suite à cela, quelques monastères et temples furent à nouveau ouverts au Tibet. Les monastères Drepung et Tashilhunpo furent partiellement restaurés. Les fresques et les charpentes furent repeintes dans le style traditionnel, et les statues furent rangées à leur place. À Drepung et à Tashilhunpo, quelques moines purent à nouveau exercer leurs fonctions. Le monastère Jo-

¹⁸ Image : carte du Tibet comparant le territoire du Tibet historique avec celui de la région autonome du Tibet.
Source : <http://www.korubo.com/TIBETDOC/map.JPG>

khang fut ouvert au public pendant certains jours de la semaine et le Potala fut ouvert en tant que musée. Des pèlerins de tout le pays purent se rendre au Jo-khang afin de se prosterner devant la statue d'Avalokiteçvara, bien que l'on dise qu'il s'agisse en réalité d'une copie installée par les Chinois. Les laïcs purent à nouveau pratiquer leur religion sans devoir se cacher, et des textes sacrés, cachés et enterrés dans les années cinquante et soixante, furent retrouvés. Le gouvernement chinois autorisa à des groupes de pèlerins de se déplacer jusqu'en Inde afin de pratiquer leur religion en assistant à des cérémonies religieuses et en recevant la bénédiction du Dalaï-Lama.

Depuis 1990, la Chine apporte des aides financières afin de reconstruire la plupart des monastères au Tibet. En plus de cela, la Chine compte de nos jours officiellement cinq religions dans le pays dont le confucianisme, le taoïsme, le christianisme, l'islam et le bouddhisme. Selon une étude réalisée récemment, la Chine serait en effet le pays le plus bouddhiste au monde. Parmi le très grand nombre de bouddhistes chinois, beaucoup d'entre eux s'intéressent au bouddhisme tibétain. Ils sont ainsi nombreux, hommes et femmes, à venir étudier à Larung Gar, le plus grand institut bouddhiste au monde créé en 1980 par le maître Jigmé Phuntsok. Cependant en 2001, le gouvernement chinois ordonna la destruction de la ville de Larung Gar afin de faire réduire le nombre d'étudiants à Larung Gar. Les maisons des habitants furent anéanties et les étudiants chinois furent ramenés de force à Pékin.

Aujourd'hui, la ville a été reconstruite. Elle compte à présent une école pour les femmes, une maison de thé, deux temples et un hôtel. L'institut bouddhiste de Larung Gar est à nouveau très réputé. Il offre des enseignements sur tous les courants du bouddhisme. Environ 10'000 personnes dont des Chinois et des Tibétains vivent actuellement dans la ville de Larung Gar. Ainsi, le profond sentiment religieux des Tibétains refait quelque peu surface.

Cependant, les droits fondamentaux du peuple tibétain ne sont toujours pas respectés. En effet, bien que les moines et laïcs puissent en théorie à nouveau pratiquer leur religion, ils sont constamment surveillés par le gouvernement chinois. Les monastères et couvents sont contrôlés par la Chine, et les pèlerinages sont limités. Les droits de l'homme de la constitution chinoise, qui concernent la liberté d'expression, l'association, la presse ainsi que la religion, ne sont pas accordés au peuple tibétain. Parler de liberté ou de politique entre amis, lire une autobiographie ou posséder un portrait du Dalaï-Lama peut être considéré comme un crime grave qui doit être sévèrement puni. Les prisonniers, dont beaucoup de jeunes, vivent dans d'atroces conditions : ils sont battus, torturés, privés de nourriture, manquent de repos et vivent de longues périodes enfermés dans des cellules isolées.

Le peuple tibétain souhaitant conserver son identité culturelle et religieuse, les Tibétains expriment désormais leur désaccord dans la musique et dans la poésie afin de faire vivre leur langue ainsi que leurs traditions. Ceux qui y participent se font cependant aussitôt emprisonner.

En raison du soulèvement de 1959, à peu près quatre-vingt mille Tibétains quittèrent le Tibet afin de trouver refuge en Inde, au Népal, et au Bhoutan. Plusieurs autres milliers s'installèrent en Europe, plus particulièrement en Suisse, et en Amérique du Nord. Après avoir trouvé refuge, les Tibétains s'efforcèrent sans plus attendre d'organiser à nouveau leur vie religieuse telle qu'ils la connaissaient au Tibet, créèrent ainsi un grand nombre de temples et centres monastiques, ces derniers étant tous rattachés à l'une ou à l'autre des écoles traditionnelles. On ordonna sans cesse de nouveaux moines et découvrit de nombreuses incarnations.

Le Dalai-Lama, ayant installé en 1960 son quartier général dans la station de montagne de Dharamasala au nord-ouest de New Delhi en Inde, devint le centre de la foi religieuse et du sentiment national chez les exilés. Bien qu'il ait été invité plusieurs fois par les Chinois, depuis plusieurs années, à rentrer au Tibet, le Dalai-Lama répondit constamment qu'il refuserait de retourner au Tibet tant que la liberté d'expression en matière de gouvernement ne sera pas accordée aux Tibétains. Lors de son discours du prix Nobel le 10 décembre 1989, le Dalai-Lama établit son plan de paix dans lequel il exprima son souhait de voir le Tibet, sans oublier les provinces d'Amdo ainsi que du Kham, transformé en une zone d'*ahimsa*¹⁹. Afin que cela soit possible, il est nécessaire que la Chine abandonne tout d'abord sa politique de transfert de population chinoise au Tibet, que les droits fondamentaux ainsi que les libertés démocratiques des Tibétains soient respectés, que l'environnement soit restauré et protégé, et pour finir, que le Tibet devienne entièrement autonome ainsi qu'une essence politique démocratique.

¹⁹ Non-violence

VI) Sa Sainteté le XIV^e Dalaï-Lama

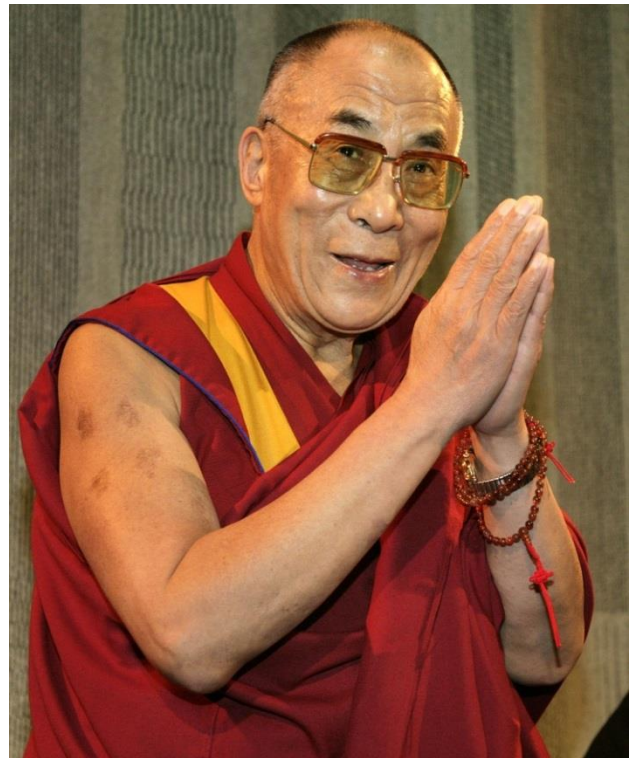
À la mort du treizième Dalaï-Lama Thubten Gyatso en décembre 1933, celui-ci laissa derrière lui de nombreuses indications révélant le lieu de sa prochaine réincarnation. De nombreux signes révélèrent qu'il se réincarnerait quelque part au nord-est de la capitale du Tibet. Deux ans plus tard, le régent Reting Rinpoche, occupant désormais la fonction de souverain temporaire, ainsi que le gouvernement tibétain décidèrent de se mettre à la recherche du prochain Dalaï-Lama. Selon la tradition, ils interrogèrent oracles et lamas dont l'oracle d'État, un moine possédant des dons de voyance, qui affirma que la réincarnation du Dalaï-Lama se situerait dans la province d'Amdo à l'extrême nord-est, près de la frontière chinoise. Suite à cela, en 1935, le régent consulta le lac sacré, Lhami Latso, et reçut une vision où il perçut un monastère de trois étages, dont le toit était de couleur or et turquoise, ainsi qu'une maison avec des gouttières entourées de genévriers. Après de longues recherches, le comité responsable constata qu'il s'agissait du monastère Kumbum, un site sacré situé dans l'ancienne province d'Amdo construit en l'honneur du fondateur de la branche Gelug, Tsongkhapa, et que la maison aperçue par le régent se trouvait au village de Takster également placé dans la province d'Amdo. Suite à cela, le chef de la mission Kewtsang Rinpoché ainsi qu'un groupe de lamas de haut rang se rendirent au village de Takster. À la porte de la maison familiale, Kewtsang Rinpoché se fit passer pour un simple domestique et demanda l'amabilité d'être logé pour la nuit. L'hospitalité lui fut accordée immédiatement. Les visiteurs ne dévoilèrent cependant pas le but de leur passage, mais inspectèrent les alentours tout en se fiant aux indices confiés par les oracles. Assis près de l'âtre dans la cuisine, Kewtsang Rinpoché fit la rencontre d'un petit garçon du nom de Lhamo Dhondup, alors âgé de deux ans. Ce dernier aperçut le rosaire qu'il portait autour de son cou et lui ordonna de le lui rendre. Ce chapelet avait auparavant appartenu au treizième Dalaï-Lama. Kewtsang Rinpoché accepta, à condition que le garçon se présente. Celui-ci répondit, tout en s'exprimant dans le dialecte de Lhasa²⁰, « Un lama de Séra, et ce rosaire est à moi ! ». Plus tard, ils découvrirent que ce petit garçon était en réalité la quatorzième incarnation de la lignée des Dalaï-Lamas, Tenzin Gyatso.

²⁰ Dialecte inconnu dans la région de Takster

Né le 6 juillet 1935 à Takster, désormais considéré comme le nouveau Dalaï-Lama, vénéré par la plupart des Tibétains en tant que Tchènrézi (Chenrezig), le bodhisattva de la Compassion infinie ainsi que Protecteur du Tibet, Lhamo Dhonup fut placé sur le trône à l'âge de cinq ans.

21

En 1949, les autorités chinoises prirent le contrôle du Tibet. Le Dalaï-Lama tenta pendant une dizaine d'année de négocier avec la Chine afin de protéger son peuple. Après avoir été invité en 1954 à se rendre à Pékin, les hauts dirigeants chinois tentèrent de le convaincre des bienfaits qu'apporte le communisme. Cependant, alors que le Dalaï-Lama se plaignait auprès du président Mao des attaques commises par les troupes chinoises ainsi que de la destruction des institutions religieuses tibétaines, celui-ci lui répliqua « La religion, c'est du poison. » Après une telle réponse, le Dalaï-Lama mesura désormais l'état catastrophique de la situation.



Lors du 2500^e anniversaire de la mort du Bouddha en 1956, le Premier ministre indien Nehru invita le Dalaï-Lama à venir séjourner en Inde afin de célébrer ce grand événement. Le Dalaï-Lama informa Nehru des dangers auxquels son pays était exposé. Le président indien déclara que si la guerre venait à éclater avec les Chinois, le Dalaï-Lama et le peuple tibétain pourraient choisir l'Inde en tant que terre d'exil.

Le Dalaï-Lama n'abandonna cependant pas ses études monastiques, et malgré la situation entre le Tibet et la Chine qui ne cessait d'empirer, il obtint son diplôme de *geshe*²² en début mars 1959. Quelques jours après, le 10 mars, les forces chinoises tentèrent de l'enlever. Elles furent cependant stoppées à temps grâce aux dizaines de milliers de Tibétains qui s'empressèrent d'entourer la résidence d'été du Dalaï-Lama, la Norbulingka, afin d'empêcher son enlèvement. Depuis, le 10 mars est commémoré en tant que journée nationale de l'insurrection.

²¹ Image : Tenzin Gyatso, le 14^e Dalaï-Lama. Source : <http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/a4/f2/b0/a4f2b0cdcc57eca678391cc10bb9e331.jpg>

²² Savant appartenant à l'école Gelug

Suite à cela, l'oracle d'État conseilla au Dalaï-Lama de fuir aussitôt vers l'Inde et d'y poursuivre sa campagne afin de sauver le Tibet. Déguisé en soldat, le Dalaï-Lama disparut de sa résidence le 17 mars 1959, et partit pour l'Inde.

Deux semaines plus tard, le 31 mars 1959, après avoir supporté le froid, la malnutrition et la maladie, le Dalaï-Lama et son parti quittèrent Mangmang, le dernier avant-poste tibétain, et atteignirent Arunachal Pradesh, État situé au nord-est de l'Inde. Des soldats de l'Assam Rifles ainsi que plusieurs officiers indiens se regroupèrent à la frontière afin d'accueillir dans leur pays le chef spirituel et politique du Tibet, accompagné de plusieurs réfugiés tibétains. Une fois à Tezpur, le Dalaï-Lama fut surpris et très ému lorsqu'il apprit que mille télégrammes furent enregistrés afin de le soutenir. Une centaine de journalistes et photographes vinrent également à sa rencontre afin de retranscrire l'événement de l'année.

En 1959, le Dalaï-Lama s'installa à Dharamsala, une ville située dans le nord de l'Inde. Il fonda par la suite le gouvernement tibétain en exil après que plus de 100 000 tibétains l'aient rejoint. Le gouvernement indien aida le Dalaï-Lama dans ses projets. Des monastères ainsi que des communautés de peuplement furent établis. Le Dalaï-Lama fit ensuite construire des écoles, des centres d'artisanat, des centres hospitaliers ainsi que d'autres associations culturelles. Grâce à cela, l'identité culturelle tibétaine fut préservée.

Le monde du Dalaï-Lama fut autrefois assez limité. Cinquante ans auparavant, il eut un accès restreint au monde et peu de personnes purent le rencontrer.

De nos jours, son visage souriant ainsi que son rire sont connus à travers le monde. Le Dalaï-Lama passe beaucoup de temps à voyager, à se rendre régulièrement dans des communautés tibétaines à l'étranger, et à accorder ses enseignements à des milliers de personnes. En 1989, il reçut le prix Nobel de la paix après avoir tenu un discours sur la non-violence et devint le bouddhiste le plus renommé du monde. Il est vénéré et respecté pour sa sagesse, sa compassion, sa tolérance ainsi que pour son respect.

VII) Le bouddhisme : philosophie ou religion ?

Pour les Tibétains, le bouddhisme est omniprésent. Il est enraciné dans la mentalité de toute une nation, et on pourrait même dire qu'il a formé leur entière vision du monde. Mais quel rôle a-t-il vraiment au Tibet ? On le classifie souvent comme religion, mais est-ce vraiment si simple que ça ? N'est-il pas plutôt une philosophie ?

Selon le dictionnaire en ligne Larousse, la religion est définie comme « [Un] ensemble déterminé de croyances et de dogmes²³ définissant le rapport de l'homme avec le sacré. »

La philosophie, par contre, est définie comme « [Un] ensemble de conceptions portant sur les principes des êtres et des choses, sur le rôle de l'homme dans l'univers, sur Dieu, sur l'histoire et, de façon générale, sur tous les grands problèmes de la métaphysique. »

La plupart des religions possèdent une vision du monde basée sur l'existence d'un dieu créateur. Or, certaines personnes croient que les bouddhistes vénèrent le Bouddha historique en tant que dieu créateur alors que ce n'est pas le cas. En effet, dans le bouddhisme, il n'existe pas de dieu créateur du monde. Le manque de croyance en un dieu créateur est exceptionnel pour une religion, mais ce n'est pas impossible. Le jaïnisme en est un autre exemple. La croyance en un dieu créateur n'est donc pas essentielle.

Le bouddhisme est caractérisé par une absence de dogme, ce qui est également un cas rare pour une religion. La croyance seule ne suffit pas pour vraiment pratiquer le bouddhisme : il faut non seulement comprendre le sens des enseignements bouddhiques mais en faire l'expérience dans sa propre vie. Comme disait le Bouddha, "I have shown you the path to liberation. You should understand that your liberation depends on yourself." – « Je vous ai montré le chemin vers la libération. Vous devez comprendre que votre libération dépend de vous-même. » C'est donc vraiment au pratiquant de faire ses propres expériences.

De plus, les maîtres bouddhiques encouragent leurs disciples à recevoir les enseignements avec discernement, même s'ils viennent d'une haute autorité spirituelle. Certains enseignements ne conviennent pas à tout le monde, et on apprend qu'il vaut mieux laisser ceux-là de côté pour le moment. Chacun doit trouver sa propre voie dans la multitude des méthodes enseignées, d'où l'importance d'avoir un guide sous forme d'un maître qualifié.

Bien que l'absence de dieu créateur et de dogme soient des anomalies pour une religion, on peut cependant constater beaucoup d'aspects ressemblants à une religion comme on la connaît.

²³ Vérité indiscutable

Le bouddhisme possède un panthéon de divinités et de bodhisattvas. Le Dalai-Lama, par exemple, est l'incarnation du bodhisattva de la Compassion Infinie et le Protecteur des Tibétains, Chenrezig. Les maîtres spirituels voient ces divinités comme incarnations de différentes qualités. Cela n'empêche que des pratiquants tibétains non instruits dans le Dharma s'adressent aux bouddhas et bodhisattvas comme des protecteurs dans des situations de difficulté. Il semble là y avoir des parallèles avec la prière dans le christianisme.

De plus, les rituels mêmes sont très cérémoniels et sont centrés sur de divers objets sacrés – ce qui prouve que le bouddhisme est certainement bien plus qu'une simple philosophie.

En effet, on pourrait conclure qu'il s'agit ici d'une religion, ce qui n'est sans doute pas faux. Mais le bouddhisme va beaucoup plus loin que la définition donnée du terme « religion ». Il ne s'occupe non pas seulement du « rapport de l'homme avec le sacré », mais également de la nature de l'existence en général. Il ne s'agit pas seulement d'une croyance spirituelle, mais plutôt d'une approche quasi-scientifique au monde, qui est basée sur l'expérience. Les explications qu'on reçoit sur les causes de la souffrance, par exemple, ne sont nullement liées au spirituel. On cherche plutôt à comprendre l'esprit humain et d'y trouver les réponses. D'ailleurs, en tibétain, le terme « bouddhiste » n'existe pas. Le pratiquant du Dharma est appelé *nang pa*, ce qui signifie « celui qui cherche la vérité à l'intérieur de soi-même » (tib. *nang* = intérieur).

De plus, les bouddhistes ne se comportent pas d'une certaine façon par peur d'une punition divine. Ils agissent bien parce qu'ils sont conscients des conséquences de leurs actions. Ceci est dû au karma, qui n'a rien à voir avec la croyance religieuse – il s'agit plutôt d'une loi naturelle qui s'applique à tout le monde, qu'ils y croient ou non.

Cette loi naturelle, cette logique avec laquelle le bouddhisme est imprégné, lui donne un aspect à la fois philosophique et scientifique. En effet, il est parfois décrit comme une « science de l'esprit » ou un « art de vivre ». Ou comme affirme le Dalai-Lama, le bouddhisme est une science, une philosophie et une religion liées de façon inséparable.

Nous pouvons en conclure que malgré la multitude d'aspects divers qu'il englobe, le bouddhisme est avant tout une philosophie, car tous ses aspects semblent couverts par la définition de la philosophie citée ci-dessus.

VIII) Conclusion

La première introduction du bouddhisme au Tibet a eu lieu il y a environ 1400 ans, lors de l'arrivée des deux femmes bouddhistes du premier « roi religieux » Songtsen Gampo. L'une d'elles était népalaise et l'autre était chinoise. Dès son arrivée, le bouddhisme au Tibet avait donc plusieurs origines. Plus tard, il a surtout été influencé par les maîtres spirituels indiens invités par les deux autres « rois religieux », Trisong Detsen et Tri Ralpachen. Le plus important de ces maîtres spirituels était Padmasambhava, qui fit construire le premier monastère bouddhiste au Tibet.

Une autre grande influence qui venait également de l'Inde était le tantra, qui a contribué au panthéon du bouddhisme tibétain ainsi qu'à certaines pratiques de méditation et de yoga.

Mais le bouddhisme tibétain n'a pas seulement été formé par des influences externes. Il a également été influencé par la religion prébouddhique *bön*, qui est à l'origine de nombreux rituels du bouddhisme tibétain.

Le résultat de ces influences est une tradition bouddhiste singulière, qui combine les enseignements classiques du bouddhisme avec les traditions profondément mystiques et cérémonielles qui proviennent du tantra ainsi que du *bön*.

Historiquement, le bouddhisme a joué un très grand rôle au Tibet, même avant la théocratie. Dès son arrivée, le bouddhisme a été populaire auprès des monarques. Sa diffusion a donc été encouragée par les hautes autorités, ce qui a facilité sa propagation dans le pays. Le soutien des « rois religieux » signifie également que le bouddhisme a pu être déclaré comme religion de l'État en 779, seulement environ 150 ans après son introduction initiale.

Plus tard, après les turbulences qui suivaient la chute de l'Empire du Tibet, le bouddhisme a permis une certaine autonomie au Tibet face aux envahisseurs mongols.

Au XIII^e siècle, l'abbé de Sakya est devenu le conseiller spirituel de Godan Khan, et grâce à son influence, son école a fini par obtenir le pouvoir politique de la part des Mongols.

Puis, au XVI^e siècle, Sonam Gyatso, le troisième abbé du monastère Gelug de Drepung, était invité en Mongolie par le chef de tribu Altan Khan, et réussit à le convertir au bouddhisme. Altan Khan lui donna le titre de Dalaï-Lama. La découverte du prochain Dalaï-Lama dans la famille d'Altan Khan a cimenté l'alliance entre l'école Gelug et les Mongols. Ainsi, lorsque ceux-ci ont envahi le Tibet en 1640, ils ont donné le pouvoir au cinquième Dalaï-Lama, ce qui marqua le début de la théocratie tibétaine – un système qui a subsisté pendant plus de trois cents ans.

Suite à l'invasion chinoise de 1950, la pratique du bouddhisme a été strictement interdite, et le gouvernement a pris des mesures extrêmes pour supprimer complètement le bouddhisme. Les monastères ont été pillés, les manuscrits bouddhistes détruits, et les moines torturés et exécutés.

Après la mort de Mao Zedong en 1976, la situation des Tibétains s'est un peu améliorée. On a restauré certains monastères, et la pratique de leur religion est de nouveau permise. Ils sont cependant strictement contrôlés par le gouvernement chinois, qui ne respecte toujours pas leurs droits fondamentaux de liberté d'expression, de presse et de religion.

Les Tibétains ont beaucoup souffert sous l'occupation chinoise. On leur a pris leur liberté et leurs droits, et on leur a même interdit de pratiquer le bouddhisme, qui est inextricable de leur culture. Malgré cela, on n'est jamais vraiment parvenu à leur prendre leur religion. Peut-être que ceci est dû au bouddhisme même qui les a aidés à persister, sans doute en souffrance, mais en gardant toujours une lueur d'espoir pour un futur meilleur.

IX) Bibliographie

Livres

- * BECHERT, GOMBRICH, Heinz, Richard, Le Monde du Bouddhisme, Thames & Hudson, 1984 à Londres, 1998 à Paris, imprimé en Slovénie
- * BOISSELIER, Jean, La sagesse du Bouddha, Gallimard 1993, imprimé en France
- * CHASSÉRIAU, Nathalie, Bouddhisme au quotidien, imprimé en Italie, Éditions HACHETTE, 2005
- * FAVRY, Roger, BROISIN, Marité, Le Bouddhisme, PEMF, Mouans-Sartoux - 06 FRANCE, 1997
- * Kalou Rinpoché, Enseignements bouddhistes qui illuminent tous les êtres comme la lumière du soleil et de la lune, Editions Kunchab*, 2010, Bruxelles
- * KEOWN, Damien, A Dictionary of Buddhism, USA: Oxford University Press, 2003
- * LABBÉ, Brigitte, PUECH, Michel, De vie en vie, Bouddha, 300, rue Léon-Joulin, 31101 Toulouse Cedex 9 - FRANCE, Éditions MILAN, 2003
- * LANDAW, BODIAN, Jonathan, Stephan, Le Bouddhisme pour les nuls, FIRST Editions, 2003 Wiley Publishing, Inc., imprimé en France 2005
- * LEVENSON, Claude B., Le Dalai Lama, GRAND caractère, 1998
- * LUDWIG, Quentin, Le bouddhisme, Éditions Eyrolles, 2005
- * PIBURN, Sidney, Sa Sainteté le Dalai Lama : Le pouvoir de la bonté, Préface de Matthieu Ricard, Marabout, imprimé en France par Brodard et Taupin 29661 - La Flèche (Sarthe), le 20-05-2005
- * POMMARET, Françoise, Le Tibet : une civilisation blessée, France : Gallimard, 2002
- * SIDE, Dominique, Buddhism, Haddington : Scotprint, 2005
- * Sogyal Rinpoché, Le livre tibétain de la vie et de la mort, Avant-propos de Sa Sainteté le Dalai Lama, Le Livre de Poche, Imprimé en France
- * Thubten SAMPHEL, Tendar, The Dalai Lamas of Tibet, Foreword by His Holiness the Dalai Lama, Roli Books Pvt. Ltd. 2000 Lustre Press Pvt. Ltd., M-75, Greater Kailash-II Market, New Delhi- 110 048, INDIA

Sites internet

- * BERZIN, Alexander, The Terms Hinayana and Mahayana, dans :
http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/study/comparison_buddhist_traditions/theravada_hinayana_mahayana/terms_hinayana_mahayana.html
- * BERZIN, Alexander, Introductory Comparison of Hinayana and Mahayana, dans :
http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/study/comparison_buddhist_traditions/theravada_hinayana_mahayana/intro_comparison_hinayana_mahayana.html
- * BERZIN, Alexander, The History of the Early Period of Buddhism and Bon in Tibet 2: From Emperor Tri Songdetsen to the Eleventh-Century Revival of Buddhism, dans :
http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/study/history_buddhism/buddhism_tibet/details_tibetan_history/history_early_period_buddhism_tibet/Part_2.html
- * LIEBERMAN, Philip & Marcia R., Brief Introduction to Basic Concepts of "Tibetan" Buddhism: Vajrayana and Tantrism, dans :
<http://library.brown.edu/cds/BuddhistTempleArt/buddhism2.html>

- * O'BRIEN, Barbara, The Six Schools of Tibetan Buddhism, dans :
<http://buddhism.about.com/od/vajrayanabuddhism/tp/Schools-of-Tibetan-Buddhism.htm>
- * Tibetan Buddhism: schools, dans :
http://en.wikipedia.org/wiki/Tibetan_Buddhism#Schools
- * O'BRIEN, Barbara, Nyingma: School of the Great Perfection, dans :
<http://buddhism.about.com/od/vajrayanabuddhism/a/Nyingmapa.htm>
- * O'BRIEN, Barbara, Sakya, dans :
<http://buddhism.about.com/od/vajrayanabuddhism/a/Sakya.htm>
- * O'BRIEN, Barbara, Gelugpa, dans : <http://buddhism.about.com/od/Schools-of-Tibetan-Buddhism/a/Gelugpa.htm>
- * O'BRIEN, Barbara, Gods, Goddesses and Buddhist Tantra, dans :
<http://buddhism.about.com/od/vajrayanabuddhism/a/tantradeity.htm>
- * O'BRIEN, Barbara, How Buddhism Came to Tibet, dans :
<http://buddhism.about.com/od/vajrayanabuddhism/a/tiberthist1.htm>
- * SCHUMACHER, Mark, Overview: History and Timeline of Buddhism's Spread, dans :
<http://www.onmarkproductions.com/html/schools-three-vehicles.shtml>
- * Bouddhisme tibétain : histoire, dans :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Bouddhisme_tib%C3%A9tain#Histoire
- * King Tri Ralpachen, dans : http://www.rigpawiki.org/index.php?title=King_Tri_Ralpachen
- * Mandalas: Sacred Art and Geometry, dans :
<http://www.religionfacts.com/buddhism/things/mandalas.htm>
- * Monasteries of Tibet, dans : <http://www.thlib.org/places/monasteries/>
- * Nidana, dans : <http://en.wikipedia.org/wiki/Nidana>
- * Padmasambhava, dans : http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Guru_Rinpoche
- * Printemps de Pékin (1978-1979), dans :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Printemps_de_P%C3%A9kin_%281978-1979%29
- * Révolution culturelle, dans : http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9volution_culturelle
- * Samyé, dans : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Samye>
- * Société tibétaine, dans :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A9t%C3%A9_tib%C3%A9taine
- * Tibetan Buddhism, dans : <http://www.religionfacts.com/buddhism/sects/tibetan.htm>
- * Tibet's History, dans : <http://www.freetibet.org/about/tibets-history>
- * Timeline of Tibetan Buddhism, dans : http://www.buddhanet.net/e-learning/history/tib_timeline.htm
- * Twelve Nidanas, dans : http://en.wikipedia.org/wiki/Twelve_nidanas
- * Vajrayana, dans : <http://www.tamqui.com/buddhaworld/Vajrayana>

Films

- * GRUBIN, David, The Buddha, PBS, 2010

Articles

- * ANCELLIN, Nicolas, Tibet: À l'école du bouddhisme roi, dans : GEO, mars 2014, N°421, p. 54-73

Texte de couverture

Ce mémoire aborde le sujet du bouddhisme et son développement au Tibet. Afin d'entrer dans le vif du sujet, les origines du bouddhisme et la vie du Bouddha Siddharta Gautama sont traités. Ensuite, le travail couvre plusieurs aspects du bouddhisme au Tibet dont les aspects philosophiques, culturels, historiques et politiques. Il explique les enseignements philosophiques sur lesquels se basent toutes les formes du bouddhisme ainsi que les influences du bouddhisme sur la culture tibétaine. Le bouddhisme joue également un grand rôle pour l'histoire du Tibet, que ce mémoire explore également. Il contient aussi des aspects politiques, en abordant l'occupation chinoise au Tibet et le sujet du 14^e Dalai-Lama. Finalement, il expose la question « Le bouddhisme est-il une religion ou une philosophie ? » sous forme de dissertation.