

## Le Bouddhisme tibétain et ses concepts/pratiques

### Introduction

#### Bouddha = Sanggyé (tibétain)

Sang → purifier ce qui est négatif

Gyé → Développer les qualités

L'esprit qui est pure et momentanément couvert par des voiles (ignorance). Ces voiles peuvent être retirés par la sagesse (étude, méditation)

#### ESPRIT//AME dans le bouddhisme tibétain

L'esprit est différent de la matière, mais ce n'est pas ce qu'on appelle l'âme.

→ Esprit= énergie qui change à chaque instant, ce n'est pas immobile, il y a une transformation. C'est impermanent.

→ Ame= Notion qui définit quelque chose de fixe, de permanent.

Dans le Bouddhisme, tout est impermanent. L'ignorance c'est également de voir les choses de manière fixe et permanente. Tout est impermanent sauf l'expérience ultime qui est la réalisation de l'union avec un tout.

#### Il y a trois différentes voies/motivations.

- Le petit véhicule

Objectif : Atteindre une bonne renaissance dans les vies à venir

- Le moyen véhicule

Objectif : Se libérer soi-même des souffrances

Véhicule se dit Yana en sanskrit, ces deux véhicules s'appellent Hinayana. Ces véhicules ont comme objectif de sortir du cycle de rennaissance (Samsara en sanskrit).

- Le grand véhicule

Objectif : Atteindre l'état d'éveil pour aider les autres

Grand véhicule est Mahayana en saskrit. Maha signifie grand. On l'appelle Grand véhicule à cause de l'ampleur de la motivation (se développer pour guider/aider les autres. Le Tantrayana/Vajrayana est partie du Mahayana.

(*Ici Vajra a la même signification que Dorge, c'est le diamant. Il représente l'indestructibilité de la connaissance de la nature des phénomènes.*)

## **1) La discipline**

- La discipline sert à avoir une éthique. C'est la base du Bouddhisme, le prémice philosophique. Tout d'abord, il faut savoir que toute action provoque une réaction, toute action a des conséquences. Comme les théistes se basent sur la croyance en Dieu, Les Bouddhistes se basent sur la loi du KARMA. Le karma est la loi qui explique le déroulement des phénomènes.

**/!\ Ce n'est pas du fatalisme! /!\\**: Il n'y a pas de destin prédéterminé car ce sont nos propres actes qui vont provoquer ce qu'il se passera plus tard, ce n'est pas une force extérieur. Il y a toujours un mouvement constant, une évolution.

« Si tu veux savoir d'où je viens, regarde qui je suis.  
Si tu veux savoir ce que je serai, regarde ce que je fais. »

- La nature de tout être est pure (c'est de la lumière en quelque sorte) mais elle est obscurcie par des idées fausses, des voiles d'ignorance qui nous empêchent de voir la véritable nature des phénomènes.

→ Provoque des émotions négatives qui provoquent la souffrance, on parle des 5 émotions négatives à purifier (SANG) :

- L'ignorance
- La colère/aversion
- L'attachement/désir (*Sorte d'avidité, on exagère les qualités et on diminue les défauts de l'objet/personne auquel nous sommes attachés (craving). On y est attaché d'une manière exagérée. Cependant, ça ne signifie pas qu'il faut se détacher de ce qui nous entoure, nous le verrons après.*)
- La jalousie
- L'orgueil

→ A l'opposé il y a des qualités à développer (GYE)

- L'amour
- La compassion
- La sagesse
- La bienveillance
- Générosité
- Ethique
- Patience
- Persévérance

Ces émotions amènent à agir par le corps, la parole et l'esprit. Des actes *positifs* ou *négatifs*.

Une fois que le Bouddha a atteint l'éveil, lorsqu'on lui demanda d'enseigner, la première chose qu'il a enseignée concerne notre expérience directe de la souffrance :

## **2) La vérité de la souffrance**

les trois types de souffrance :

-la souffrance de la souffrance : c'est ce que nous expérimentons dans la vie de tous les jours comme souffrance grossière (ex: tomber malade, avoir mal, souffrir)

-la souffrance du changement : nous sommes toujours à la recherche de plaisir il faut changer tout le temps (ex : si nous sommes au soleil a un moment donné on aura trop chaud, on va a l'ombre, a l'ombre on aura trop froid, si on est assis on va être fatigués on va vouloir se lever etc...) si ces expériences étaient fiables et pas de la nature de la souffrance, le plus on reste au soleil, le mieux on serait, indéfiniment, mais ce n'est pas le cas, le plaisir à un moment donné devient souffrance donc la nature des expériences est souffrance.

- la souffrance omni pénétrante : plus subtile, plus difficile de s'en apercevoir. C'est la souffrance, par définition, d'un esprit qui est attaché, incarné dans un corps qui se dégrade.

Une fois que le Bouddha a parlé sur la souffrance de l'existence il parlera des causes de ces souffrances :

## **3) Les causes de la souffrance**

La racine de l'ignorance est de croire en l'existence d'un « je » intrinsèque, séparé, autonome et indépendant. De la croyance en ce « je » séparé le « tu » ou « non-je » apparaît ; voilà la naissance de la dualité : toi et moi... d'où vient le mon et le mien. De cette ignorance toutes les émotions négatives en découlent.

- Attachement à ce que j'aime
- Aversion de ce que je n'aime pas
- Jalousie de ce que les autres ont et que je n'ai pas

Les émotions négatives, viennent d'un concept de dualité.

Dualité → Ignorance → Vision erronée de la nature des choses.

Il ne faut pas seulement voir les choses d'une manière dualiste. Le but est de voir au-delà de la dualité. Cette dualité serait de classer les choses dans des catégories soit blanche, soit noire et de les séparer (positif//négatif).

Une fois qu'on connaît les causes de la souffrance on s'engage dans le chemin qui nous mènera au-delà.

## **3) La vérité de la voie**

On s'engage dans les pratiques du mahayana, à savoir : la générosité, l'éthique, la patience, la persévérance, la concentration et la sagesse.

Le Tantrayana est une méthode par laquelle on peut actualiser son potentiel (s'éveiller) en utilisant l'union de la pratique et de la sagesse pour réaliser la nature ultime des choses.

*(Exemple pourri)* Surfer sur les vagues et les maîtriser (colère, jalousie, amour, joie), tout en étant connecté avec le fond de l'océan (donc l'essence des choses).

Le Tantrayana est une méthode/pratique représentée par le masculin/féminin.

**Attention !** Masculin/féminin n'a rien à voir avec homme/femme ou une pratique sexuelle/union sexuelle. Chacun en lui-même a du féminin et du masculin, ce sont des symboles:

Masculin = Méthode

Féminin = Sagesse

*Pour pratiquer le Tantrayana, il faut déjà avoir pratiqué le petit et le moyen véhicule (qui consistent à la connaissance du karma, avoir une éthique, et le fait de réaliser la nature des choses).*

A l'époque au Tibet, le Tantrayana/Vajrayana était une *pratique secrète* (pas dans le sens mystérieux mais dans le sens où il fallait que le candidat ait la bonne motivation, il fallait déjà une éthique, les capacités et un comportement positif. On ne la donne pas à n'importe qui, car ça peut avoir des conséquences négatives si la personne a une mauvaise compréhension)

#### **4) La vérité de la cessation**

En réalité, l'essence des choses est au-delà de la dualité. On peut comparer l'essence des choses au fond de l'océan ou à l'espace, c'est donc quelque chose de très vaste.

Exemple : Si le fond de l'océan est l'essence de toute chose, alors les vagues seraient la manifestation de l'essence. Soit positive, soit négative, la dualité. La dualité, donc les vagues ne sont que la représentation de l'essence. C'est donc une erreur de prendre pour une réalité que l'océan se résume à ses vagues.

Se rendre compte de cela, c'est la cessation de la souffrance.

C'est voir que l'on n'est pas séparé. Tout est partie d'une seule et même chose et tout est connecté. C'est une méthodologie pour changer notre perception des phénomènes et de nous-même pour réaliser le fait que tout est lié. Savoir cela, c'est réaliser la sagesse. C'est une nouvelle perception.

→ C'est donc par la méthode et la sagesse que la souffrance cessera, ce sera la libération. Et on sera apte à aider les autres.

- Pour résumer

Vérité de la cause= Mauvaise alimentation

La souffrance = La maladie

La voie= Faire un régime, suivre un traitement

La cessation= Guérison, retour à la santé