

Qui sont les bouddhistes ?

Vous voyez ce petit monsieur souriant, avec ses drôles de vêtements ? C'est le Dalai-Lama. En Belgique pour le moment, il est le guide spirituel des bouddhistes. Et si on découvrait ceux qui suivent Bouddha, qui rêvent de nirvana et dont les moines font de magnifiques mandalas de sable coloré ?

L'histoire du prince devenu Bouddha

Le bouddhisme est né avec Bouddha. Son histoire ressemble un peu à un conte... Lisez plutôt !

Tout commence il y a 2 500 ans, dans une région d'Inde qui appartient aujourd'hui au Népal (Asie). Un prince vient de naître. Il s'appelle Siddhartha, et c'est un bébé exceptionnel : dès sa naissance, il se met à marcher, et un lotus fleurit sur chaque trace de pas !

Un vieux sage examine l'enfant et constate qu'il a sur le corps les 32 « marques de la perfection » : une bosse de la sagesse sur la tête, les lobes des oreilles allongés... Il annonce que Siddhartha aura une vie exceptionnelle et racontera de belles choses au monde.



(Extrait du livre pour enfants « La Vie de Bouddha », Dirk Nielandt et Lama Karta, Publications Kunchab)



Bouddha est souvent représenté assis. (Photo Belga)

Le prince grandit dans le luxe, à l'abri des soucis. Il épouse la plus belle femme du royaume et a un fils.

Le prince abandonne tout !

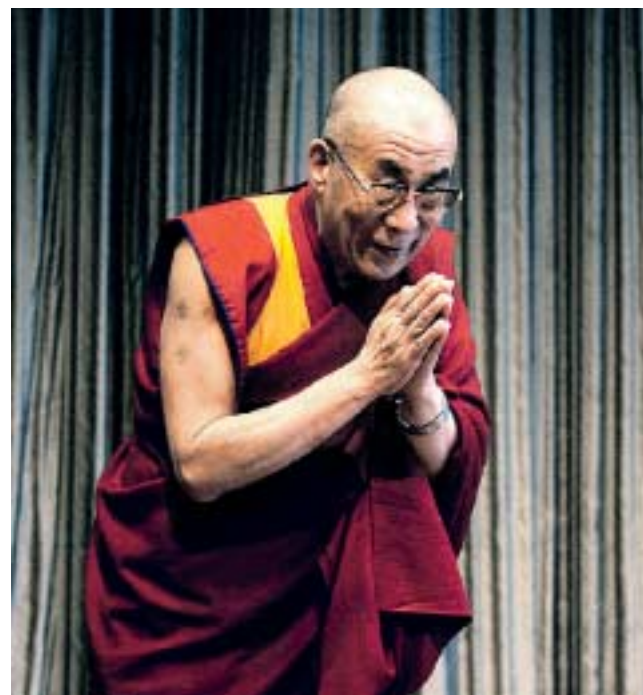
Malgré cette vie confortable, Siddhartha sent que quelque chose lui manque. Il décide de sortir du palais pour voir ce qui se passe ailleurs...

Sur sa route, il croise un vieil homme courbé sur sa canne, un malade gémissant de douleur, un mort, puis un homme pauvre au visage serein.

Ces rencontres le boule-

versent. Il se pose des questions : « Pourquoi la souffrance existe-t-elle ? Comment peut-on vivre en paix malgré la souffrance ? »

Siddhartha veut absolument comprendre. Il sent qu'il ne trouvera pas de réponses à ses questions dans un riche palais... Alors, il s'en va et abandonne tout : palais, richesses et famille ! Il se rase les cheveux et commence à mener une vie d'ascète (personne qui renonce à tout confort). Il dort dehors, mange très peu et étudie avec des guides spirituels (personnes qui



(Photo Belga)

LE DALAI-LAMA EN BELGIQUE

- Le Dalai-Lama est arrivé le 29 mai et il repartira le 5 juin. Pendant son séjour en Belgique, il donne des conférences (il explique des choses, parle) devant des milliers de personnes, bouddhistes ou pas... Lors de ses voyages, le Dalai-Lama rencontre généralement des personnalités importantes (responsables politiques, religieux...) mais aussi des gens qui ont une vie toute simple.
- Le 29 mai, il est allé au centre bouddhiste tibétain de Huy.
- Les 2, 3, 4 et 5 juin, il donne des conférences à Bruxelles.
- Le 5, il sera à Anvers.

réfléchissent au sens de la vie et qui font connaître ce qu'elles savent). Mais les années passent, Siddhartha devient de plus en plus maigre et faible et il ne trouve pas ce qu'il cherche...

Il devient Bouddha

Siddhartha comprend que, trop faible, il n'est plus capable de réfléchir... Il essaie donc de reprendre des forces et s'installe sous un arbre pour méditer (se concentrer, se plonger dans ses pensées). Un jour, il finit par atteindre ce que les bouddhistes appellent le « nirvana », « l'Eveil ». Cela signifie qu'il s'est libéré de la peur de souffrir et qu'il ne doit plus se réincarner (revenir à la vie chaque fois qu'il meurt ; c'est une idée expliquée à la page suivante).

Siddhartha est devenu « Bouddha », ce qui veut dire « l'Eveillé », « l'Illuminé ». Il se met alors à enseigner ce qu'il a découvert

et essaie d'aider les autres à connaître, eux aussi, le nirvana. Pendant 45 ans, il forme autour de lui une communauté (un groupe) de personnes : la sangha.

A sa mort, les membres de la sangha continuent à faire connaître ce que Bouddha leur a appris. Ils créent des monastères et des temples pour enseigner et pour accomplir des rituels (faire des gestes) qui montrent leur respect pour Bouddha. Voilà, le bouddhisme est né !



Les statues de Bouddha sont nombreuses. (Photo Belga)

Une religion sans dieu

Les bouddhistes ne prient pas un dieu. Ils essaient, par contre, de suivre les conseils de Bouddha. Quels conseils? Et pourquoi certains enfants vivent-ils comme des moines?

Souvenez-vous de l'histoire de Bouddha... Il se demandait pourquoi la souffrance existe. Sa réponse se résume en quatre points, que les bouddhistes appellent les « nobles vérités » :

1. Rien n'est permanent (rien n'existe pour toujours), il y a de la douleur dans toute vie.

2. La souffrance vient à cause de certains sentiments : le désir, l'envie qui ne peut pas être satisfaite, la jalousie, la colère.

3. Si on cesse d'avoir ces désirs et ces sentiments, on se libère de la souffrance et on trouve le bonheur.

4. Pour cela, il existe un chemin fait de huit principes de vie, huit « nobles sentiers ». (v. plus bas)

De ce qu'il a vécu, Bouddha retient qu'il vaut mieux éviter le luxe, mais qu'il ne faut pas non plus se priver de tout. Il conseille la Voie du Milieu (ni trop, ni trop peu).



Des bouddhistes font des offrandes au temple. (Photo Belga)

Huit principes

Bouddha donne huit principes de bonne conduite :

1. Comprendre, ne pas rester dans l'ignorance.
2. Eloigner les pensées mauvaises et avoir de bonnes intentions.
3. Ne pas mentir ni blesser les autres par les mots.
4. Bien agir : ne pas voler ni tuer le vivant (beaucoup de bouddhistes sont végétariens, ils ne mangent

pas de viande, de poissons, de crustacés...).

5. Eviter les métiers qui pourraient entraîner la mort (comme fabriquer ou vendre des armes...).

6. Faire des efforts pour tendre vers le bien.

7. Réfléchir, ne pas se laisser tenter par les désirs.

8. Apprendre à se concentrer.

Les bouddhistes essaient de respecter ces 8 grands

principes. Ils accordent beaucoup d'importance à la compassion (le fait de partager les peines des autres personnes) et à la sagesse. Ils passent aussi beaucoup de temps à méditer. Certains font construire des chapelles ou des temples pour améliorer leur karma (lire la cadrée). Les temples abritent des statues de Bouddha. Ce sont des endroits pour méditer.

Des temples et des moines

Certains bouddhistes font aussi des offrandes (cadeaux) de fruits, de nourriture, de fleurs...

Enfin, il y a des hommes et des femmes qui choisissent de devenir moines ou moniales. Ils vivent dans un monastère, respectent environ 200 règles et font connaître les

BOUDDHISMES

- Le bouddhisme est né en Inde il y a environ 2 500 ans.

- Après s'être répandu en Asie, il s'est propagé dans le monde entier. Plusieurs courants (sortes de bouddhismes) existent : bouddhisme zen, Theravada, Mahayana, tibétain, japonais...

- Il y aurait, actuellement, environ 350 millions de bouddhistes dans le monde. Le bouddhisme serait ainsi la quatrième grande religion.

conseils de Bouddha. Pour montrer leur simplicité et leur dépouillement, ils portent une robe de couleur unie et ont le crâne rasé comme Bouddha. Certains garçons, dès 7-8 ans, passent quelque temps dans un monastère en tant que novices. Cela peut être pour une nuit ou une semaine, ou durer des années. Le monastère est parfois loin de chez eux. Les novices ne choisissent pas tous d'être moines plus tard.

Cloches, tambours et moulins à prières

Pour atteindre le nirvana, Bouddha conseille de méditer, d'apaiser son esprit.

Comment? Il existe plusieurs techniques. Certains se concentrent sur leur respiration. D'autres font des gestes précis ou répètent sans cesse des mots ou séries de mots appelés mantras, pour se concentrer et chasser les autres idées.

Les bouddhistes tibétains utilisent parfois une cloche et un tambour pour appeler à la méditation. Ils font aussi tourner des moulins à prières, qui contiennent un rouleau de papier sur lequel est écrit plusieurs fois un mantra.



Cette bouddhiste tibétaine fait tourner un moulin à prières. (Photo Belga)



Moines et novices vivent avec peu d'argent. Ils ont un « bol d'aumône » pour recevoir des dons de nourriture. (Photo Belga)

VIVRE PLUSIEURS VIES ?

RENAISSANCE

Les bouddhistes pensent qu'après sa mort, une personne renaît et devient quelqu'un d'autre. Chacun peut avoir été ou devenir un animal, un humain, ou même un dieu.

KARMA

Les bouddhistes pensent aussi que tout ce que l'on fait et tout ce que l'on dit joue un rôle dans nos vies futures. C'est ce qu'ils appellent la loi du karma.

LE CYCLE

DE LA RENAISSANCE

Naître, mourir, naître à nouveau, mourir... C'est le cycle infini des morts et renaissances. Selon les bouddhistes, ça ne s'arrête que lorsque l'on a atteint le nirvana, l'Eveil. On est alors libéré de ce cycle. Les bouddhistes font tout ce qu'ils peuvent pour renaître dans un monde meilleur et se rapprocher de l'Eveil.

Le Dalai-Lama, prix Nobel de la paix

La vie du Dalai-Lama est liée à celle de son pays, le Tibet, qui a été envahi par les Chinois en 1950. Depuis presque 50 ans, cet homme vit en exil (en dehors de son pays) en Inde. Son peuple souffre, mais il prône (conseille) la paix. Pour cela, il a reçu le prix Nobel de la paix.

Le Tibet est un bout de terre d'1,2 million de km², posé au nord de l'Himalaya. C'est là que Tenzin Gyatso voit le jour en 1935.

Alors qu'il n'est encore qu'un tout jeune enfant, on reconnaît en lui la réincarnation du Bouddha de la compassion. Il n'a que 5 ans lorsqu'il est intronisé (nommé officiellement Dalai-Lama) à Lhasa, capitale du Tibet. Il est le 14^e Dalai-Lama.

Obligé de fuir

En 1950, les Chinois envahissent le Tibet et occupent le territoire. Beau-

coup d'habitants perdent leurs terres, et de nombreux temples et monastères bouddhistes sont détruits. Les Chinois forcent la population du Tibet à renoncer à sa religion, sa langue et sa culture. En 50 ans, plus d'un million de Tibétains seraient morts.

Le Dalai-Lama se sent menacé. En 1959, comme beaucoup d'autres, il quitte le Tibet, à pied, dans des conditions très dures.

Depuis lors, il vit en exil en Inde, à Dharamsala. Depuis plus de 50 ans, il essaie de trouver un accord avec la Chine. Il ne



Le Dalai-Lama est connu dans le monde entier. (Photo Belga)

veut pas que le problème soit résolu par les armes, mais préfère la prière, la patience, le dialogue. Ce combat non violent lui a valu de recevoir le prix Nobel de la paix en 1989.

Le Panchen-Lama, enfant prisonnier

A côté du Dalai-Lama, il y a un autre personnage important au Tibet : le Panchen-Lama.

Le 10^e Panchen-Lama a été emprisonné et torturé par les Chinois dans les années 1970 et 1980. En 1989, il a critiqué la politique chinoise. Quelques

jours plus tard, il est mort de manière bizarre.

Le Dalai-Lama a alors cherché la réincarnation du 10^e Panchen-Lama. Un enfant a été repéré : Gedhun Choekyi Nyima. A 6 ans, ce garçon devient le 11^e Panchen-Lama.

Mais trois jours plus tard, il est emmené par la police chinoise avec ses parents, et ils ont disparu.

A 6 ans, le Panchen-Lama est ainsi devenu le plus jeune prisonnier politique (emprisonné pour des raisons politiques) du monde. Depuis le 17 mai 1995, personne ne sait où il est emprisonné ni dans quelles conditions.

DES LAMAS ?

• LES LAMAS sont des enseignants qui font connaître les pensées de Bouddha. Ils peuvent avoir une vie familiale, des enfants... Il existe des hommes et des femmes lamas.

• LE DALAI-LAMA. Lama veut dire « maître spirituel » et dalai signifie « grand océan ». L'union des deux voudrait dire « maître spirituel qui a un océan de sagesse ». Comme il y a des femmes lamas, on pourrait un jour avoir une femme Dalai-Lama.

Le 11^e Panchen-Lama a aujourd'hui 17 ans. Les autorités chinoises ont désigné un autre Panchen-Lama, en organisant un tirage au sort ! Cet enfant-là vit en Chine, et pas du tout dans le monastère prévu par la tradition tibétaine. La majorité des bouddhistes tibétains ne le reconnaissent pas comme le vrai Panchen-Lama. Pour eux, le véritable Panchen-Lama, c'est le garçon désigné par le Dalai-Lama et enfermé dans une prison chinoise.



La vie des moines tibétains n'est pas facile ! (Photo Belga)



(Photo Belga)

Drôle de monument !

Voici un stupa. Stupa, ou stoupa, c'est un mot en sanskrit (langue de l'Inde ancienne).

Un stupa est un monument bouddhiste. Il est surmonté d'un dôme (sorte de toit ou de couvercle arrondi) et/ou d'une pointe. En général, il abrite des cendres ou des reliques d'un Bouddha (le premier bouddha ou d'autres qui ont, comme lui, atteint l'Eveil) ou d'un maître spirituel.



Ce magnifique stupa de Schwedagon, au Myanmar (Birmanie), abriterait des cheveux de Bouddha. (Photo Belga)



Il y a des bouddhistes en Belgique... Petite visite au centre tibétain de Huy

Sur les hauteurs de la petite ville de Huy (entre Namur et Liège), une ancienne maison est devenue un centre bouddhiste tibétain. Un stupa à l'entrée, un bouddha géant à l'arrière, un étang, une petite forêt... On y va ?

L'institut bouddhiste tibétain existe à Huy depuis 1983. Ce n'est pas un monastère, parce qu'il n'y a que trois lamas et un moine qui y vivent. Il faut dire que les monastères bouddhistes sont rares en Europe : il y en a un dans le sud de la France et un autre en Angleterre.

Lama Karta, Lama Tashi Nyima et Lama Zeupa sont Tibétains et ont quitté leur monastère en Inde pour s'installer en Belgique. Ils étudient, rencontrent des personnes qui souhaitent parler avec eux, méditent ou écrivent des livres... Avec eux, un



La salle de méditation de Huy. (Photo EdA)

moine artiste se charge des peintures qui décorent les monuments et la salle de méditation, entre autres. Des bénévoles (personnes qui travaillent sans être payées) les aident à gérer le centre. Parmi eux, Frans Goetghebeur, président de l'Union bouddhiste de Belgique. C'est lui qui nous accueille et nous explique : « Ceci est un centre bouddhiste tibétain. Mais il existe d'autres centres

bouddhistes en Belgique : zen, sri-lankais, cambodgien... Il y a une grande diversité de groupes, mais tous se réfèrent à Bouddha... »

Ces centres accueillent des personnes, seules ou en groupe, qui souhaitent découvrir le bouddhisme ou qui viennent en stage ou en retraite. Des groupes scolaires y passent quelques heures ou même plusieurs jours.

A Huy, on compte environ

10 000 visiteurs par an. Sont-ils tous bouddhistes ? Frans Goetghebeur sourit : « On ne leur pose jamais la question ni à leur arrivée ni à leur départ... »

Le bouddhisme attire du monde

Le bouddhisme attire la curiosité et l'intérêt de plus en plus de personnes dans le monde. En Belgique aussi, ceux qui s'intéressent au bouddhisme ou qui commencent à adopter cette religion sont de plus en plus nombreux.

« Il est difficile de dire combien il y a de bouddhistes en Belgique, dit Frans Goetghebeur, mais je pense que 40 à 60 000 personnes pratiquent sérieusement ou sont sympathisants. »

Il faut dire qu'il n'y a pas de registre (livre avec tous les noms) bouddhiste, ni de « baptême ». Mais au fait, comment devient-on bouddhiste ? Frans Goetghebeur : « Il existe ce qu'on appelle le rituel de refuge, que l'on peut comparer à un baptême. Mais si quelqu'un considère Bouddha comme un guide et suit ses conseils, il peut être bouddhiste sans passer par le rituel de refuge ».



Le stupa de Huy, monument pour la paix. (Photo EdA)

Le Dalaï-Lama est venu à Huy

A Huy, on commence à se sentir à l'étroit. Un nouveau temple est donc en construction. Il accueillera une salle de méditation plus grande que l'actuelle, mais aussi des chambres et studios pour accueillir les stagiaires.

Lors de sa visite en Belgique, le Dalaï-Lama est venu inaugurer le nouveau temple... encore en chantier ! Il faudra encore attendre quelques mois avant de pouvoir utiliser le bâtiment.

Le deuxième dimanche de septembre, il y a une grande fête du bouddhisme dans toute la Belgique. A Huy, tout le monde est bienvenu pour découvrir des chants bouddhistes, des danses et des plats traditionnels tibétains...



Un tambour pour méditer à Huy. (Photo EdA)

Des mandalas de sable

C'est une tradition du bouddhisme tibétain. Lors de certaines fêtes, des moines se mettent à fabriquer des mandalas géants, avec du sable de différentes couleurs.

Ces dessins compliqués peuvent représenter le cosmos (ciel, étoiles, planètes), des formes inspirées par la nature ou des dessins géométriques...

Réaliser et contempler ces mandalas peut aider à méditer, car on chasse toutes les autres pensées et on est absorbé par les dessins de sable.

Ce travail exige beaucoup de concentration, de patience, de minutie et d'ha-



Des moines tibétains réalisent parfois des mandalas géants avec du sable de couleur. (Photo Belga)

bileté pour ne pas gâcher ce qui a déjà été réalisé...

Que deviennent ces mandalas ? Après des semaines de travail, tout est dé-

truit et le sable est jeté à la mer ! C'est une façon de rappeler que tout est éphémère, que rien n'est éternel.



Les bouddhistes tibétains utilisent une cloche pour prier. Ils répètent des mantras, ici écrits en tibétain. Le chapelet de perles permet de compter les mantras. (Photo EdA)

Dossier rédigé par
Nathalie Lemaire
Journal des Enfants
12 boulevard Mélot
5000 Namur.
Tél. : 081/24 89 86