

## 6.7. LES MULTIPLES REPRÉSENTATIONS DU BOUDDHA

Siddhartha Gautama (le bouddha historique mince)

Budai - Chine - ou Ho Tai - japonais - (le bouddha gros)



Bouddha rieur, Pagode My Tho, Vietnam



Siddharta Gautama,

Parivrajaka Foundation, Inde

## **6.8. POSITIONS ET POSTURES DU BOUDDHA**

Chaque pose traditionnelle a une signification liée à un événement important dans la vie - ou les vies passées - du Bouddha historique.

ASANA (assise ou attitude)

Chaque posture a aussi un geste spécifique de la main, appelé MUDRA.

## 6.8.1. Asanas

1. Bouddha de protection

2. Bouddha de méditation

3. Bouddha touchant la terre

4. Bouddha nirvana

5. Bouddha de la médecine

6. Bouddha enseignant (Dharma chakra)

7. Bouddha en marche

1.



2.



3.



4.





5.















6.



7. Putthamonton,  
Thailande

# Utiliser les Mudras pendant la médiation régule le flux énergétique et l'ouverture des Chakras

<p><b>Atmanjali mudra</b> Le fait de joindre les mains à la poitrine, au chakra du cœur, apporte la paix et l'amour</p> 	<p><b>Gyan ou Jnana mudra</b> Action énergétique: renforce facultés mentales, mémoire, concentration</p> 	<p><b>Dhyani mudra</b> Apporte concentration profonde, dissipe l'illusion, fait circuler l'énergie spirituelle</p> 	<p><b>Prana mudra</b> Mudra dynamisant et donnant de la force. Aide aux problèmes des yeux et du sommeil</p> 
<p><b>Shunya ou Shuni mudra</b> Excellent mudra pour purifier et calmer le mental pendant la méditation</p> 	<p><b>Shankh mudra</b> Ce mudra renforçant et améliorant la voix, conseillé aux chanteurs, orateurs, professeurs</p> 	<p><b>Surya mudra</b> Mudra donnant la force physique et provoquant un amaigrissement sain</p> 	<p><b>Yoni mudra</b> Yoni signifiant l'utérus symbolise l'origine de la vie, l'énergie féminine et la fertilité</p> 
<p><b>Ganesha mudra</b> Ce mudra travaille sur l'ouverture de l'Anahata, chakra du cœur, la capacité de recevoir et de donner l'amour</p> 	<p><b>Ksepana mudra</b> Mudra de détoxication, évacuant le stress. Permet d'évacuer toutes les énergies négatives</p> 	<p><b>Lotus mudra</b> Dans les périodes de solitude et de désespoir, aide à développer la compassion et l'acceptation du monde extérieur</p> 	<p><b>Akini mudra</b> Mudra de concentration, de réflexion et d'activation de l'intellect</p> 



## 6.9 LE ZEN

- 6.9.1. Le bouddhisme chinois tch'an (13e).
- 6.9.2. L'illumination intérieure ou MÉDITATION est l'expérience fondamentale

Le ZEN est divisé en deux branches : SOTO & RINZAI

- Soto = méditation assise
- Rinzai = + art des koans (récits courts et parfois absurdes que le maître raconte aux disciples dans le but de susciter en eux un choc libérateur
- 6.9.3. Le Bouddhisme zen et la cérémonie du thé

### *Zazengi (les principes du zazen)*

« Pratiquer le Zen est *zazen*. Pour *zazen*, choisissez un endroit calme, à l'abri du vent, de la fumée, de la pluie et de la rosée. Étendez [sur le sol] une natte épaisse. [...]

Libérez-vous de tout attachement, laissez en repos les dix mille choses. Ne pensez ni au bien ni au mal, ne jugez pas du vrai et du faux. Veillez à ce que n'interviennent ni l'esprit, ni la volonté, ni la conscience, rejetez tout désir, tout concept, tout jugement.

N'ayez pas le désir de devenir un Bouddha ; ne pensez pas que vous êtes assis ou allongé. Mangez et buvez avec modération. Pensez au temps qui passe et engagez-vous dans la pratique comme si vous vouliez sauver votre tête du feu. [...]

Quand vous vous asseyez en *zazen*, utilisez un coussin rond. Seules les fesses y reposent, non les jambes qui doivent être croisées sur la natte, [la base de] la colonne vertébrale s'appuyant sur le coussin. Telle est la méthode qu'ont utilisée tous les Bouddhas-Patriarches.

Asseyez-vous dans la posture du lotus ou du demi-lotus. En lotus, on met le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite. Les doigts de pied doivent être étendus [à l'envers] sur les cuisses et ne pas les dépasser. En demi-lotus, seul le pied gauche est posé sur la cuisse droite... Placez la main droite sur le pied gauche et la main gauche sur la main droite, les extrémités des pouces se touchant légèrement. Tenez les mains dans cette position près du corps, les pointes des pouces se trouvant à la hauteur du nombril.

Redressez votre corps et tenez-vous bien droit. Ne penchez ni à droite ni à gauche, ni en avant ni en arrière. Les oreilles doivent se trouver à l'alignement des épaules, le nez à l'alignement du nombril.

La langue est placée contre le palais et on respire par le nez. Lèvres et dents se touchent. Les yeux sont ouverts ni trop ni trop peu. Après avoir ainsi préparé votre corps et votre esprit, prenez une forte inspiration, puis expirez complètement...

*Zazen* n'est pas l'apprentissage de la concentration. C'est la porte du bien-être et de la joie. C'est la pratique pure de l'Éveil. »

Dôgen Zenji, *Zazengi* (1243)

# Exemple / Koan

**Le supérieur d'un monastère sentant approcher sa fin, fit savoir qu'il choisirait comme successeur celui qui exprimerait le mieux, dans un poème, sa conception du bouddhisme. Un moine présenta le quatrain suivant :**

**Le corps est l'arbre de la Bodhi (l'éveil)**

**L'esprit est un miroir très clair**

**Veille à garder le miroir pur**

**qu'aucune poussière ne vienne le ternir.**

**Le supérieur apprécia et loua fort ce poème, mais donna néanmoins la préférence au suivant, présenté par un autre moine :**

**L'arbre de la Bodhi n'a jamais existé,**

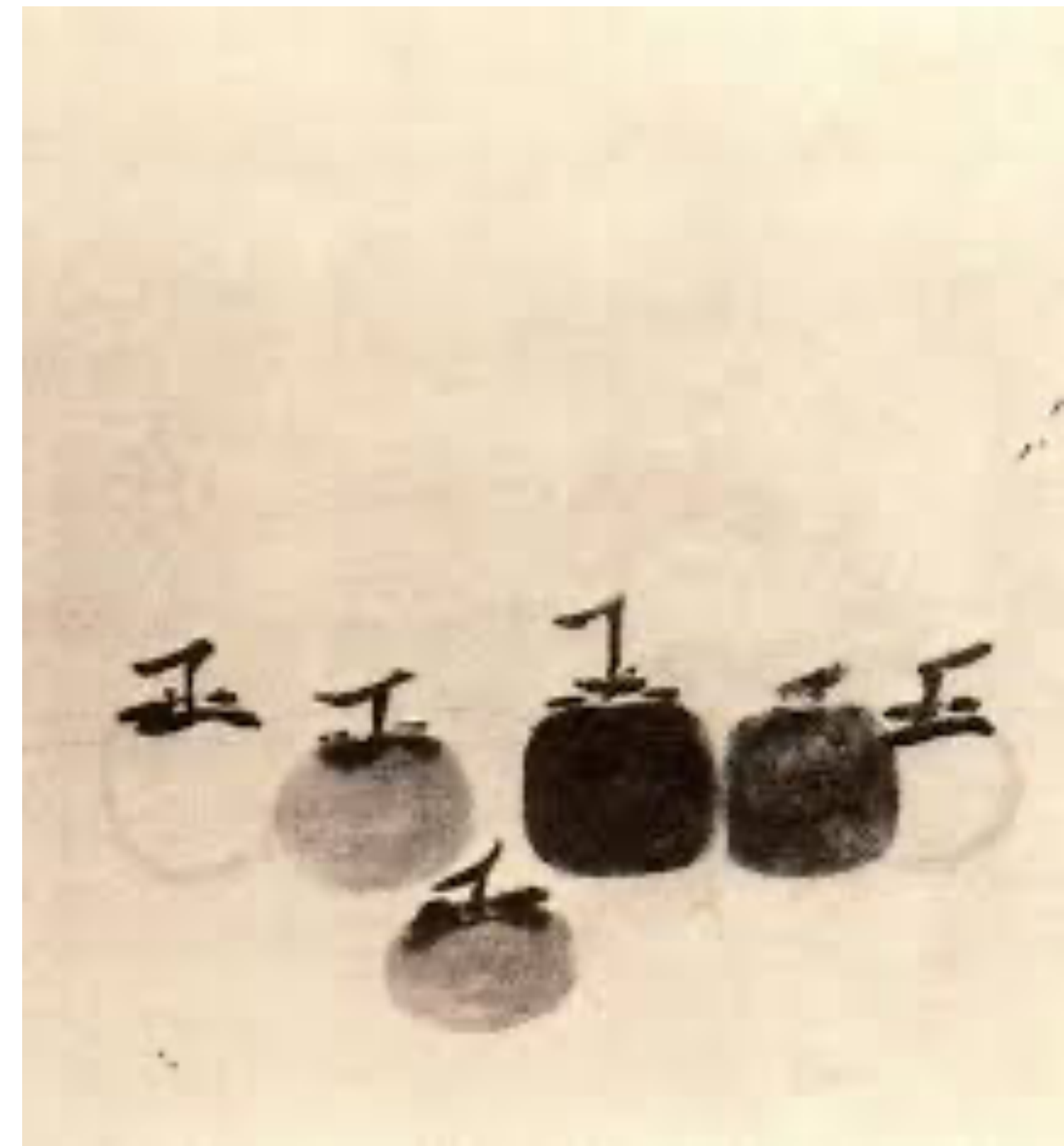
**et le clair miroir pas davantage.**

**Car en vérité, rien n'existe.**

**Alors, où la poussière se poserait-elle ?**



SHOKEI, paysage, fin 15e



MOU K'I, six kakis, 13e

Pierre SOMVILLE, *Donner à voir*, Solédi, 1977

La cérémonie du thé

<https://youtu.be/sWyZrm5p4MY>

## **6.10. LA MÉDITATION**

« on enjolive la méditation dans toutes ses formes comme si immédiatement tout était résolu, tout allait mieux. Plus on entre dans ce chemin, plus on s'aperçoit de ses propres résistances au changement avec ce paradoxe que le changement pourrait venir d'un claquement de doigt ...(...)»

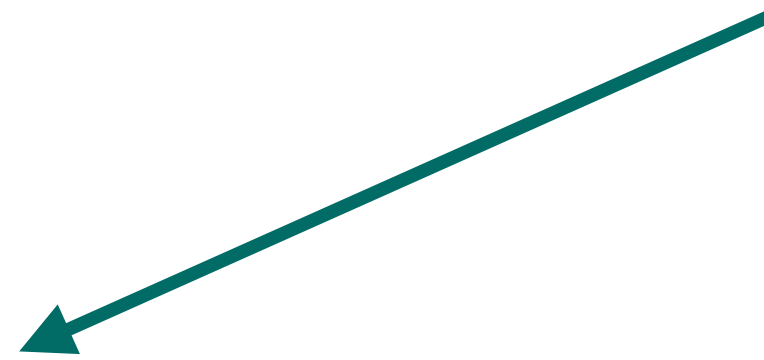
En fait nous sommes dans une forme de résistance au changement et la méditation est une longue longue longue errance dans le néant, pas dans le néant positif, mais un néant de doute, d'incompréhension, de problème, et il faut le dire parce que c'est aussi l'expérience des méditants. Il faut essayer de trouver les moyens qui vont permettre de s'extraire de cette manière d'être englué »

**Eric ROMMELUERE, podcast France Culture**

**[https://youtu.be/f\\_G7Z971-FQ?t=67](https://youtu.be/f_G7Z971-FQ?t=67)**

# BOUDDHISME ZEN

forme *radicale* du bouddhisme : Voie du dépouillement,  
du calme et de la sérénité



## **Discipline de soi**

- culture japonaise -



Lecture extrait R.BENEDICT

*Le chrysanthème et le sabre*

1946

Succès en Occident

## 6.11. LE ZEN & L'OCCIDENT

- Révolution Meiji - 1868 - Empereur Mutshito // modernisation du Japon.
- Echange entre Occident et Japon
- Renouveau par le biais de moines ZEN
- Pensée philosophique : Nishida KITARO (1870-1945)
  
- Épicurisme ....  



- **6.11.1. Le Zen aux États-Unis**



De la Californie en passant par New-York  
mais en revenant essentiellement  
à San Fransisco et Los Angeles  
terrain ++++ que favorable

Julius BISSIER,

4.6.61A

Tempera oeuf

et huile,

Collection particulière,

1957.



**Abstraction**

**lyrique**



Marc TOBEY, Composition n°1,  
Encre sumi sur  
papier marouflé,  
collection particulière, Paris, 1957

- Shaku SOËN : premier moine zen aux États-Unis en 1893 ; Daisetsu SUZUKI (1870-1966)
- Guerre de Corée (1950-1953) et guerre du Vietnam (1965-1975)
- Beat Generation › ◀ American way of life
- Jack Kerouac ; Allen Ginsberg
- Thich Nhat Hahn (1926-2022) ...

- **6.11.2. Le Zen en Europe**
- Taisen DESHIMARU (1914-1982)
  - Paris 1967
  - Publie « Vrai zen » 1969
  - AZI en 1970
  - Dôjô (Budō et méditation)

à sa mort pas de successeur....

- Thich Nhat Hahn (1926-2022) ...
  - célébrité
  - exilé en France en 1969
  - Village des Pruniers en Dordogne
  - ordre de l'INTERÊTRE
  - Mindfull living aux USA en 1983

*Les quatorze préceptes  
de l'ordre de l'Interêtre (résumés)*

1. Ne pas faire de quelque doctrine, théorie ou idéologie que ce soit une idolâtrie. Les systèmes de pensée bouddhistes doivent seulement être considérés comme des guides pour la pratique et non comme la vérité absolue.
2. Ne pas penser que son savoir actuel est immuable. Être prêt à apprendre pendant toute sa vie et à observer la vie en soi-même et dans le monde.
3. Ne pas contraindre les autres, y compris les enfants, à adopter nos points de vue. Respecter la liberté d'opinion de chacun.
4. Ne pas éviter le contact avec la souffrance ni fermer les yeux devant elle. Venir en aide à ceux qui souffrent.
5. Ne pas accumuler de biens, quand des millions d'êtres humains souffrent de la faim. Mener une vie simple et partager ses ressources avec ceux qui en ont besoin.
6. Ne conserver jamais de colère ou de haine en soi. Apprendre à regarder tous les êtres avec compassion.
7. Ne pas se perdre en se laissant aller à la dispersion.
8. Ne pas prononcer de paroles capables de semer la discorde. S'efforcer de résoudre tous les conflits.
9. Ne pas mentir, ne pas critiquer ou condamner.
10. Ne pas utiliser la communauté religieuse à des fins personnelles.
11. Ne pas exercer de profession qui puisse nuire aux autres.
12. Ne pas tuer, ne pas laisser les autres tuer. Préserver la vie et la paix.
13. Respecter le bien des autres.
14. Apprendre à respecter son corps et à préserver ses énergies vitales.

## 6.12. DALAÏ-LAMA

### TIBET

La région autonome du Tibet ou région autonome du Xizang créée en 1965, est l'une des cinq régions autonomes de la république populaire de Chine

Le Dalaï-Lama incarne la résistance non violente à la domination chinoise

Moine bouddhiste, chef temporel et spirituel au Tibet en 1950 ; un mois après intervention de l'armée chinoise

1959 s'exile en Inde

1989 Prix Nobel de la paix







- Euthanasie
  
- Environnement
  - Ashoka promeut la non-violence dans ses édits et dans sa façon de vivre, incitant au végétarisme, interdisant les sacrifices et la torture. Il limite l'abattage des animaux à la cour et remplace la chasse par des pèlerinages.
  
  - Végétarisme