

Bouddhisme

La terre et les autres éléments

des esprits dans la nature

Il existe de nombreuses manières de classer les différents esprits. Le plus simple est une division en trois ordres : les *lha* ou dieux d'en haut, les *nyen* ou dieux du milieu, c'est-à-dire des lieux où vivent les hommes, et les *lou*, dieux souterrains, qui correspondent aux *naga* de la tradition indienne.

L'espace céleste de la couleur immaculée des neiges éternelles est le domaine des *lha*, les dieux du ciel revêtus d'armures en cristal. Les *nyen* sont des dieux de l'atmosphère, et parfois les protecteurs des esprits ancestraux. [...] Au Tibet, les *lou* ont une fonction particulière d'écologie cosmique, visant à faire respecter l'interdépendance de l'homme et de la nature. La terre étant sacrée, il est important de ne pas troubler l'équilibre de la nature. Si quelqu'un pollue un ruisseau ou altère un lieu spécifique où réside un pouvoir naturel particulier, le *lou* se met en colère.

Extrait de *Mythes et dieux tibétains*, de Fabrice Midal

Au Ladakh, la référence y est quotidienne. La coutume exige en effet que l'on offre les premières miettes de son repas ou les premières gouttes de son verre de bière (ou de thé) en les envoyant d'une pichenette de l'index vers le ciel pour les *lha* d'en haut, devant soi pour les *btsan* du milieu, vers le sol pour les *klu* d'en bas. [...]

Nul, pas même le roi, ne peut déroger au code de conduite qui concrétise le pacte entre les hommes et « les différentes espèces de propriétaires du sol » sans s'exposer à des malheurs.

Extrait de l'article « De quelques histoires de *klu* et de *btsan* », in *Revue d'études tibétaines* N°2,
Pascale Dollfus

Commentaire : Les croyances populaires sont parfois bien éloignées de ce que les textes bouddhistes enseignent. Pourtant, elles nous apprennent aussi, à leur façon, à considérer autrement notre place sur cette terre.

se prosterner

J'ai recommandé que tous les amis qui viennent ici au village des Pruniers pendant l'été apprennent et pratiquent le toucher-de-la-terre. Toucher la terre est une des nombreuses pratiques que nous faisons au village des Pruniers afin de toucher la nature de notre non-soi. C'est une pratique très efficace de guérison. Elle guérit le corps et l'esprit. Nous devons faire cette pratique tous les jours.

Vous vous tenez ainsi, mains jointes sur la poitrine, devant un arbre par exemple, ou le ciel bleu, ou un pissenlit, ou la statue du Bouddha, ou ce que vous voulez – parce que toute chose a en soi le Bouddha, cette dimension ultime. Se prosterner devant toute chose est bien, la lune, l'étoile du matin... Vous laissez advenir votre vraie présence et vous êtes là à cent pour cent. Alors vous vous prosternez et touchez la terre. Touchez la terre de vos pieds, vos bras, votre front. Touchez-la profondément, pas à moitié.

Parce que dans cet acte, vous vous rendez. Rendre quoi et à quoi ? Vous rendez le moi, l'idée du moi. Penser que vous êtes une entité séparée est la cause racine de votre souffrance. Quand vous touchez la terre profondément – la terre peut être votre mère, votre père, la base de votre être, vous-même – vous rendez l'idée d'exister séparément.

Extrait d'un enseignement donné par Thich Nhat Hanh, en juillet 1996

Commentaire : Se prosterner avec son corps, c'est le plier. Mais c'est aussi plier son esprit, et plier son ego.

s'asseoir

Le yogi que rien n'ébranle est heureux
A l'image du Mont Sumeru au centre du monde.
Je regarde la voûte bleue là-haut
Et découvre soudain le vide de la réalité...
Je regarde lune et soleil là-bas
Et découvre soudain la luminosité de l'esprit...
Je regarde le pic montagneux par là
Et découvre soudain la concentration immuable...
Souvenez-vous qu'à la mort
Vous partirez nu, les mains vides, démunis.
Prenez en exemple l'espace,
méditez l'absence de centre et de limite !
Prenez l'exemple de soleil et lune,
méditez sur la clarté sans ombre !
Prenez la montagne en exemple,
Méditez ce qui ne bouge ni ne s'altère !
Prenez le grand lac en exemple,
Méditez les profondeurs insondables !
Avec le but en l'esprit,
Méditez sans avidité ni mépris !

Extrait des *Cent Mille Chants*, de Milarepa (XIe-XIIe siècle)

Commentaire : Méditer ce n'est pas se laisser aller, ce n'est pas laisser partir son esprit n'importe où. Méditer est une action, un entraînement. Pour entraîner la posture, il est courant de prendre la montagne en exemple : inébranlable, enracinée, et touchant le ciel avec la tête. Mais la montagne est également un exemple pour la posture intérieure.

mandala

Notre existence entière est déterminée par les éléments terre, eau, feu, air et espace, qui forment notre corps et le maintiennent en vie. Lorsqu'ils se dissolvent, nous mourons. Nous sommes familiarisés avec les éléments externes qui conditionnent notre mode de vie, mais il est intéressant de voir de quelle façon ces éléments sont en interaction avec les éléments internes au sein de notre corps physique. Par ailleurs, le potentiel et les qualités de ces cinq éléments existent également dans notre esprit. L'aptitude de l'esprit à servir de support à toutes les expériences est la qualité de la terre ; sa continuité et sa faculté d'adaptation sont celles de l'eau ; sa clarté et sa capacité de percevoir celles du feu ; son mouvement continu celle de l'air, et sa vacuité sans limite celle de l'espace.

Extrait du *Livre tibétain de la vie et de la mort*, de Sogyal Rinpoche

Commentaire : Le mot mandala désigne beaucoup de choses. D'abord le mandala est comme une configuration de l'espace, du macrocosme formé des cinq éléments. Mais il y a aussi le mandala intérieur du corps, puis le mandala plus profond encore des structures subtiles liées aux énergies. A chaque niveau, équilibre et harmonie sont essentiels.



le mudra de prise à témoin de la terre

La main droite est pendante, la paume tournée vers le Bouddha, les doigts allongés touchent le sol. Juste avant son Éveil, Śākyamuni, assis sous l'arbre de la bodhi, subit les assauts du « régent » du saṃsāra, Māra. Craignant de perdre son ascendant sur les êtres dominés par les passions, celui-ci envoie d'abord ses armées, dont les flèches se transforment en fleurs dès que le futur Bouddha les regarde ! Dépité, Māra déclare alors avec orgueil qu'il doit sa position insigne aux très nombreux mérites qu'il a accumulés au cours de ses vies antérieures et dénie au futur Bouddha d'en avoir autant que lui... Le maître touche alors la terre pour prouver sa détermination inébranlable à rester sur les lieux et pour prendre à témoin la déesse-terre Sthāvarā. Celle-ci apparaît, lui rend hommage et, tordant sa chevelure, en extrait toute l'eau accumulée au fil des ères cosmiques, chaque fois qu'une libation a été effectuée lors d'un don du bodhisattva. Cette eau est si abondante qu'elle emporte les armées de Māra !

Extrait du dossier thématique sur les *mudra* de l'IEB (Institut d'études bouddhiques)
(<http://www.bouddhisme-universite.org/reconnaitre-les-mudra>)

Commentaire : Dans la statuaire bouddhiste, les représentations de bouddhas répondent à des normes très précises. Et en particulier, les gestes esquissés par les mains (*mudra*) ont chacun leur signification symbolique. Ils permettent notamment d'identifier l'épisode de la vie du Bouddha qui est évoqué. CG