

Quelques informations pour mieux comprendre le Tibet

Cuisine

Simple et relativement frugale, l'alimentation tibétaine fait cependant la part belle aux épices et condiments. Et si le piment est rarement utilisé, coriandre, gingembre, cardamome, cumin, girofle et cannelle entrent dans la composition de nombreux mets. Tsampa, fromage de yack, viande de yack et de mouton et thé au beurre sont, quant à eux, les aliments les plus courants. Préparé à base de *qingke*, une variété d'orge de montagne, le *tsampa* est le plat traditionnel du Tibet.

L'orge est successivement grillée puis broyée. On ajoute à cette farine d'orge du lait et du beurre de yack pour obtenir une sorte de pâte que l'on roule en boulettes et que l'on déguste accompagnée de thé au beurre, le *djia tu*



Simple infusion de thé noir salé dans lequel a fondu un bon morceau de beurre de yack, le thé au beurre s'apparente plutôt à un bouillon et est autant une nourriture qu'une boisson. La viande est généralement consommée sous forme de ragoût. Mêlée à des pâtes fraîches et bien cuites, elle est apportée toute sa saveur à la *thupka*,



potage très populaire dans tout le pays.

Le *tsel* est un ragoût de légumes fort prisé et les célèbres *momos*, délicieux raviolis fourrés à la viande ou aux légumes, se servent indifféremment cuits à la vapeur ou frits. Ils sont désignés, dans ce cas, sous le terme de beignets tibétains



Frites elles aussi, les *khoura* sont de petites galettes farcies de viande ou de légumes, leur nom change selon les régions mais la recette reste sensiblement identique. Nous ne saurions terminer cette énumération sans mentionner la célèbre soupe de pommes de terre et l'incontournable *tchang*, alcool local à base d'orge très apprécié qui accompagne fréquemment le repas tibétain.

Souzi nyabo nyango ! Bon appétit !



Festival

Les fêtes tibétaines

Le nouvel an ou « Losar »

Il s'agit du nouvel an tibétain, considéré par les tibétains comme la fête la plus importante de l'année. Les tibétains préparent le nouvel an selon un rituel en deux parties : l'une monastique et l'autre populaire. Ces rituels sont célébrés afin de promettre une année heureuse aux habitants. Le rituel monastique sert à balayer tout les éléments négatifs de l'année précédente. Dans le palais du Potala à Lhassa, ce rituel se déroule comme suit :

Les moines du monastère privé de Namgyal (monastère des Dalai Lama situé à l'intérieur du Potala), le 29ème jour du 12ème mois tibétain, effectuent une longue prière et un rituel tantrique.

Ensuite, au cours d'une danse appelée « Tcham », ils invoquent les divinités protectrices tantriques. Celle-ci dure toute la journée et à la fin, les moines transportent le « Goutor », une sculpture géante, lors d'une procession à l'extérieur du Potala.

Puis, devant la population de Lhassa, les moines brûlent cette sculpture, afin de chasser les mauvais esprits et éliminer les éléments négatifs de l'année précédente. Le rituel populaire dure plusieurs jours et se déroule, lui, de cette façon : Le 29ème jour du 12ème mois tibétain, les tibétains nettoient leur maison de fond en comble et prennent « la Soupe

du 29ème jour », que ceux-ci appellent Gouthouk. Ensuite, la maîtresse de maison distribue à chaque convive une boulette de Tsampa. Ceux-ci se frottent cette boulette sur tout le corps puis laissent dessus l'empreinte de leur main. Ils rassemblent ensuite toutes les boulettes de Tsampa autour d'une effigie à forme humaine, elle-même faite de Tsampa et l'ensemble est déposé à l'extérieur de la maison. Ce rituel sert à éloigner les éléments négatifs.

Le jour de l'an

A l'aube, les Drékars (conteurs) se chargent de réveiller la population de Lhasa. Ces conteurs chantent et dansent et on raconte que les avoir à sa porte le matin du jour de l'an porte bonheur. La tradition veut que, si on le trouve à sa porte, on lui offre un repas et des gâteaux.



Les membres de la famille se mettent ensuite des vêtements neufs et se réunissent. La maîtresse de maison présente ses vœux de « Tashi Déléng Phunsourn Tsog », qui se traduit en français par « bonheur, santé et que toutes les bonnes choses soient réunies pour la nouvelle année ». On mange des Khabsé et on boit du Djiatu ainsi que du Changkhoel. Des offrandes sont posées devant l'autel de chaque maison. On y trouve : La **Derga**, qui symbolise la fertilité et se compose de Khabsé, de fruits et de jeunes pousses d'orge empilés les uns sur les autres. Le **Tchemar**, qui symbolise une bonne récolte et qui se compose d'un mélange de beurre et de Tsampa que l'on présente dans un récipient en bois. Le **Changphu**, qui symbolise une descendance ininterrompue comme une source qui coulerait sans s'arrêter, et qui se compose d'eau et du premier cru de bière d'orge : le Chang. Une **tête de mouton**, symbolisant la chance et la fortune, faite de beurre ou de Tsampa

Le matin, on prie et l'après-midi, on joue, chante, danse...

Le 2ème jour Les tibétains se rendent visite afin de s'échanger leurs vœux, s'offrent des Khabsé et dégustent le Changphu ainsi que le Tchémamar. **Le 3ème jour** On pose les drapeaux de prières, appelés Loungta, sur le toit de la maison et on effectue la cérémonie de la fumigation, en brûlant un genévrier.

Festival du Mênlam Chenmo à Lhasa

Le festival de la Grande Prière Monlam est le plus important événement du calendrier tibétain après Losar. « La grande prière » a été instituée en 1409 par Tsongkpa, fondateur de la secte guélugpa. On célèbre la victoire du Bouddha sur les 6 hérétiques à Sravasti en Inde. À Lhasa, l'économie tourne au ralenti et on observe une forte concentration de pèlerins au Jokhang. Des représentations du bouddha du futur (Jampa) sont promenées en parade autour du Barkhor. Les pèlerins se rendent au temple de Jokhang, font des retraites et s'adonnent à la prière. Les moines se réunissent pour des temps d'échanges et de prières. Parmi les temps forts du Mênlam Chenmo, signalons aussi des danses, des processions, du théâtre masqué, et un concours de sculptures en beurre de yak (les *tormas*).

Festival des lanternes (Butter lantern festival) à Lhasa

Feux sur les toits, lampes aux fenêtres et des gigantesques statues en beurre de yak, érigées dans le quartier du Barkhor.

Anniversaire de l'Éveil de Sakyamuni et de sa mort

C'est l'anniversaire de l'Éveil de Sakyamuni et de sa mort (Saga Dawa Düchen). Les pèlerins envahissent le Jokhang, les animaux capturés sont remis en liberté.

Commémoration du premier sermon du Bouddha Sakyamuni

On commémore le du 1er sermon du bouddha Sakyamuni (Chökhör Düchen). Les pèlerins gravissent montagnes saintes avoisinant Lhasa.

Le festival Saga Dawa

C'est le jour le plus sacré au Tibet, il correspond à la naissance et à l'instruction de Bouddha. La quasi totalité de la population de Lhasa se promène en ville et à la fin de l'après-midi, les habitants piquent-niquent au parc « **Dzongyab Lukhang** », situé au pied du Potala.

Le festival de la récolte

Il a lieu en septembre. Les fermiers de Lhasa, ainsi que ceux de Gyantse et Shangnan célèbrent leur bonne récolte. Des courses de chevaux et des spectacles folkloriques, de chant et de danse sont organisés ainsi que des pique-niques, etc.

Histoire

Les découvertes archéologiques situent les premiers peuplements du Tibet à la période mésolithique (12 000 - 6 000 av. JC).



Selon la légende bouddhiste, l'origine du peuple tibétain serait dû à l'union d'une démonsse et d'un singe, ce dernier étant considéré comme la réincarnation de Avalokhishvara, bodhisattva de la compassion et protecteur du Tibet.

L'histoire légendaire du Tibet débute en 127 av.J-C avec le règne du premier roi mythique Nyatri Tsenpo (d'origine indienne du Kosala).

L'année de son intronisation marque la première année du calendrier tibétain. C'est donc en l'honneur du premier roi du Tibet qu'est célébré le nouvel an tibétain, le Losar. Selon la légende, Nyatri Tsenpo serait descendu du ciel sur la montagne sacrée Yalashangbo. En raison de particularités physiques étranges, comme des mains palmées et des paupières se fermant par en bas, il aurait été accueilli comme un dieu par les indigènes tibétains. La tradition Bön (religion similaire et antérieure au bouddhisme), décrit quant à elle 18 rois ayant régnés avant Nyatri Tsenpo.

Songtsen Gampo

La période monarchique (VII-IX s.)

A la fin du VI^e S., le pays n'est qu'un groupement de 17 fiefs. Le roi Nam-Ri commence par regrouper les fiefs tibétains sous son autorité (début VII s.).

Son fils Songtsen Gampo noue des relations avec la Chine, fonde la ville de Lhasa et y commence la construction du premier bâtiment du Potala. Converti au bouddhisme, il ouvre une route directe vers l'Inde.

Les tibétains repoussent vers 670 les chinois de l'Asie centrale, puis envahissent le Yunnan et le Sichuan (qui se situent à l'est du Tibet), et y établissent des postes.

En 730 est conclu un traité entre la Chine et le Tibet, ce qui n'empêche pas les tibétains de s'emparer en 763 de la capitale chinoise de la dynastie des Tang, dont ils se retirent après l'avoir pillée.

Pendant tout le VIII^e s, les tibétains agrandissent leur empire. Le bouddhisme venu de l'Inde est proclamé religion officielle.



Gedun Drub

Le déclin de l'Etat et la théocratie tibétaine. (à partir du IX s.)

La monarchie disparaît après 850 et le pays tombe aux mains des ministres et des chefs religieux. Les monastères bouddhiques vont prendre un essor sans précédent. Le pays se soumet à Gengis Khan (l'envahisseur mongol) en 1207 et, en 1260, est confié à Kubilay Khan (son petit-fils) le gouvernement religieux du Tibet.

En 1447, Gedun Drub (1391-1474), le 1^{er} Dalai Lama (réincarnation du bouddha de la compassion et qui a atteint le nirvana) fonde le monastère Tashilhumpo, dont les chefs prennent le titre de



Panchen Lama qui est la seconde autorité religieuse après le Dalai Lama. C'est en 1642 que le 5e Dalai Lama, Lozang Gyatso, célèbre pour avoir établi la capitale tibétaine à Lhasa et fait construire le Palais du Potala, est déclaré "chef temporel du Tibet", par l'empereur mongol Güshi Khan.

L'année 1644 marque la chute des Ming et la dernière dynastie, celle des Qing qui sont mandchou, règnera sur la Chine jusqu'en 1911.

Les Dalai Lama gouverneront le Tibet jusqu'en 1949, parfois en tant que chef d'État, parfois en tant que vassal de l'Empereur de Chine et soit comme 1er grand Lama ou partageant le pouvoir avec le Panchen Lama.



Lozang Gyatso

Interventions chinoises et britanniques.

A la suite de querelles intérieures, les chinois interviennent au Tibet en 1720 et y établissent leur domination.

L'intérêt que porte l'empereur chinois au Tibet est d'abord d'ordre stratégique car celui-ci est situé en plein cœur du continent asiatique. C'est pourquoi, sur l'ordre de Pékin, le pays se ferme aux étrangers et restera isolé jusqu'en 1904.

En 1904, la Grande-Bretagne impose son protectorat aux dépendances transhimalayennes du Tibet (Népal, Birmanie, Sikkim) et fait entrer à Lhasa un détachement armé. Après le retrait des britanniques (1908), les chinois occupent le Tibet jusqu'en 1911, date de la révolution chinoise qui marque l'effondrement de la dynastie des Qing. En 1913, le 13e Dalai Lama, Thubten Gyatso, proclame l'indépendance du Tibet et expulse les chinois hors des frontières du Tibet. Il crée l'unité monétaire: la sang. La Mongolie, qui a proclamé son indépendance dès 1911, et le Tibet se reconnaissent mutuellement.

L'invasion.

Mao Tsé Toung en 1946

Le 1er octobre 1949, la République Populaire de Chine est proclamée, avec à sa tête Mao Tsé Toung

En septembre 1950, 80 000 soldats du président Mao envahissent le Tibet, malgré une résistance de 8500 combattants tibétains, le pays est complètement envahi en seulement quelques jours.

Alors que les soldats chinois continuent leur progression, le Dalai Lama alors âgé de 17 ans, est émancipé le 17 novembre 1950. Il peut alors gouverner son Etat.

En avril 1951, des délégués tibétains sont arrivés à Pékin munis des pleins pouvoirs du gouvernement local du Tibet. Des négociations y sont menées.

A la suite de ces discussions, les deux parties sont convenues de conclure un accord en 17 points.

Les Etats-Unis conseillent au Dalai Lama d'ignorer cet accord, mais celui-ci dut, sous la contrainte, se résigner à le signer.

Pendant la révolution culturelle, les troupes chinoises détruisent plus de 6 000 monastères, quant aux autres, ils les transforment en bâtiments administratifs et plus rarement en hôpitaux. Des milliers de moines sont tués, les envahisseurs obligent des enfants à tuer leurs pères. Les Chinois infligent aux Tibétains des tortures physiques, sexuelles et mentales. L'horreur est à son comble.

Lhasa se soulève, et un véritable génocide commence (on estime les victimes à +/- 1 200 000 morts jusqu'à aujourd'hui). La Chine bombarde le Tibet, et une partie de la capitale est détruite.

La fuite du Dalai Lama.

Le 17 mars 1959, le Dalai Lama, dont la vie était menacée, quitte Lhasa sous un déguisement avec



plus de 100 000 Tibétains et passe par l'Himalaya. Il se réfugie en Inde où il obtiendra l'asile politique.

Le P.C.C (Parti Communiste Chinois) dresse une liste des "traîtres" où figure le chef religieux ainsi que les membres qui lui sont proches. Un massacre de ces "traîtres" est effectué place Tian Anmen à Pékin. Après que le Dalai Lama se soit enfui, un mouvement d'exil commence. Entre 1959 et 1960, plus de 800 000 personnes se sont évadées, la plupart allant en Inde, au Népal et au Bouthan.



Un gouvernement d'exil est fondé à Dharamsala en Inde, où est mis en place un ministère de la Culture et de la Religion chargé de préserver et de faire connaître la culture tibétaine.

Rapport de l'O.N.U.

En mai 1959, l'O.N.U rédige un rapport qui démontre que le Tibet était un Etat indépendant avant 1950.

Un comité juridique d'enquête qui voulait se rendre au Tibet, est repoussé par la R.P.C qui a refusé de fournir les visas.

Ce comité a réuni des centaines de témoignages auprès des exilés.

Le rapport établit que la Chine a violé l'accord en 17 points et qu'elle s'est rendue coupable de génocide et de nombreuses violations des Droits de L'homme.

En septembre 1959, le Dalai Lama en appelle une nouvelle fois à l'O.N.U. Grâce au soutien de l'Irlande, de la Malaisie, et de la Thaïlande, le Tibet peut enfin faire entendre sa voix. L'O.N.U constatant la violation des Droits de l'Homme, vote une résolution. L'Assemblée met la Chine en obligation de les respecter.

Mais le silence de celle-ci n'est suivi d'aucune sanction de la part des pays membres de l'O.N.U. Durant l'été 1966, les soldats chinois dévastent tout sur leur passage. Ils suppriment les "Quatre vieilleries" (vieilles idées, culture, coutumes et habitudes).

La destruction culturelle

Le 6 août, les soldats chinois commencent le pillage des temples qu'ils transforment en urinoirs et en boucheries. C'est le point de départ d'une destruction culturelle sans retour. Le Tibet se transforme en un vaste champ de ruines.

Les statues en or qui ornaient les temples sont exportées en Chine où elles sont fondues jusqu'en 1973, date à laquelle Pékin commence à prendre conscience du capital perdu. Les monastères sont pratiquement tous détruits, moines et nonnes sont emprisonnés et torturés.

Le Kora, célèbre chemin de pèlerinage qui mène jusqu'au Potala, a été partiellement détruit et remplacé par des rues accueillant des hôtels chinois, bars, restaurants et autres Mc Do. Les Tibétains ne sont plus majoritaires au Tibet.

En effet, la déportation massive de colons chinois (principalement le peuple Han, qui est le peuple majoritaire en Chine) a dépassé le nombre d'habitants tibétains. Ils seraient aujourd'hui: 7 200 000 Chinois contre 6 000 000 de Tibétains.

Le travail manque et s'il y en a, un Chinois sera privilégié par rapport à un Tibétain. La culture tibétaine est appelée à disparaître si rien ne change.

Les rapports du Dalai Lama et du *Times of India* en 1984, font apparaître que depuis 1951, environ 432 000 personnes ont été tuées lors d'affrontements; 343 000 sont mortes de faim; 173 000 morts en prison; 157 000 exécutés; 93 000 torturés à mort; 9 000 se sont suicidés.



Gendhun Choekyi

Au total c'est 1 habitant sur 5 qui aurait perdu la vie.

*** Le Panchen Lama

Le Panchen Lama est la seconde autorité religieuse après le Dalaï Lama.

Le Panchen Lama tibétain

Gendhun Choekyi Nyima est né le 25 avril 1989 à Nagchu au Tibet, il est le fils de nomades tibétains.

A la mort du 10e Panchen Lama, Choekyi Gyaltsen (19/02/1938 - 28/01/1989), le Parti Communiste Chinois envoya une équipe spéciale chargée de retrouver la réincarnation de ce dernier. Chadrel Rinpoché, le responsable du monastère du Tashilhunpo et de cette équipe, retint 3 enfants dont Gendhun Choekyi Nyima.

Le petit Gendhun reconnut sans hésiter les objets ayant appartenu au 10e Panchen Lama. Il avait d'ailleurs déclaré un jour à ses parents « Je suis le Panchen Lama, mon monastère est le Tashilhunpo. »

Chadrel Rinpoché, fidèle au Dalaï Lama, informa secrètement celui-ci de la nouvelle. Le 14 mai 1995, le Dalaï Lama reconnu officiellement Gendhun Choekyi Nyima comme étant le 11e Panchen Lama.

Trois jours plus tard, le petit Gendhun, ainsi que ses parents, furent enlevés par le gouvernement chinois qui déclara, un an plus tard, qu'ils détenaient l'enfant et qu'ils l'avaient pris pour sa sécurité.

Chadrel Rinpoché, qui ne faisait que respecter les traditions religieuses, fut arrêté et emprisonné pour avoir informé le Dalaï Lama.

Une alerte AMBER, qui est un système d'information rapide lorsqu'une disparition d'enfant est signalée, a été lancée par le monastère Tashilhunpo. Quiconque pouvant fournir une information permettant de localiser Gendhun sera récompensé.

Selon le gouvernement chinois, Gendhun vivrait une vie normale et serait scolarisé (ou "sinisé"). En avril 2006, le gouvernement chinois niait qu'il était retenu en tant que prisonnier politique.



Le Panchen Lama chinois

Gyancaïn Norbu est né le 13 février 1990 à Lhari au Tibet.

Neuf mois après que le Dalaï Lama ait reconnu Gendhun Choekyi Nyima comme étant le onzième Panchen Lama, le gouvernement chinois, qui ne le reconnut pas, mit en place un tirage au sort qui se déroula à Lhassa, dans le monastère de Jokhang. Ils désignèrent Gyancaïn Norbu comme étant le onzième Panchen Lama.

Controverse autour du Panchen Lama actuel

Pendant le règne de la dynastie des Qing en Chine (qui sont d'origine mandchoue et non chinoise), les empereurs mandchou adoraient les Dalaï Lama en tant que guides spirituels. Ils jouissaient d'ailleurs, de bonnes relations "prêtre-patron".

En 1792, un système a été institué pour choisir les réincarnations de hauts lamas par tirage au sort. Ce que les Chinois appliquèrent en novembre 1995 pour choisir son candidat au titre de onzième Panchen Lama.

Mais l'époque "mandchoue" est considérée par les Chinois comme étant une puissance étrangère occupant la Chine, donc ennemie. D'ailleurs, les Mandchous étaient un peuple bouddhiste. En 1911, la Révolution chinoise renversa la Dynastie des Qing après 268 ans de règne (1644-1912). Aussi, le gouvernement tibétain en exil n'accepta pas les réclamations chinoises prétendument héritées du rapport historique de "prêtre-patron" entre le Tibet et les

Mandchous.

En effet, les Tibétains avaient passé un accord avec les Mandchous et non avec les Chinois. Selon le gouvernement de la République populaire de Chine, le Panchen Lama doit être désigné par un tirage au sort effectué dans une urne d'or avant d'être reconnu par le gouvernement central. Cependant, selon l'histoire tibétaine, la confirmation du Dalai Lama ou du Panchen Lama doit être mutuellement reconnue.

Langue

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

Le tibétain est une langue du groupe tibéto-birman parlée au Tibet, au Népal et au Bhoutan. Le groupe tibéto-birman est le plus important des groupes de langues de la famille sino-tibétaine, parlées en Birmanie au Tibet, dans le Nord de l'Inde, au Népal et en Chine du Sud. Le tibétain est une langue parlée par plus de 6 000 000 de personnes en majeure partie dans la Région autonome du Tibet.

Cette langue appartient à la famille des langues tibéto-irmanes et comprend un grand nombre de dialectes. Le tibétain est alphasyllabique, ce qui veut dire qu'il écrit à l'aide de signes.

Au 7ème siècle, il n'existait pas encore de langue écrite au Tibet. Le roi de l'époque, Songsten Gampo, décida d'envoyer un de ses ministres en Inde, afin que celui-ci crée une langue qui servirait de base pour la traduction des enseignements du Bouddha. Le Tibétain respecte la rigueur du sanskrit, tout en restant simple.

C'est une langue essentiellement monosyllabique, chaque syllabe peut à la fois être un nom, un verbe ou un adjectif. Une syllabe peut contenir de 1 à 6 lettres.

Religion

Le Bouddhisme fit son apparition au Tibet dès la fondation du royaume par Songtsan Gambo, au début du VIIème siècle. Il fut introduit à partir du Népal à la faveur de la politique du roi, prônant *l'acceptation et l'assimilation sans différenciation*.

Dès le départ, il entra en concurrence avec la religion locale, le *Ben* ou *Benbo*, religion primitive s'apparentant à l'animisme où les fidèles adoraient les dieux et les esprits de la terre, du ciel et de la nature en général.

Après une période de lutte farouche pour la prééminence, les deux religions finirent par se rapprocher, assimilant chacune une partie de la doctrine et des pratiques de l'autre, jusqu'à cohabiter de manière pacifique.



Le bouddhisme tibétain procède aussi bien du Grand Véhicule, Mahayana, que du Petit Véhicule, Hinayana. Mahayana est le nom donné aux sectes apparues au Ier siècle, prêchant l'altruisme et caractérisées par l'existence simultanée des doctrines ésotériques et exotérique. Hinayana représente pour sa part le bouddhisme primitif.



Egalement appelé *lamaïsme*, du nom des religieux dirigeant autrefois le pays, le bouddhisme tibétain compte plusieurs courants dont les cinq principaux se nomment : *Ningma*, *Sakya*, *Kargyut*, *Gelug* et *Ben*, les quatre premiers représentant les 4 grandes traditions bouddhistes et la dernière c'étant autre que le courant issu de l'ancienne religion originelle. Ces cinq tendances sont distinguées, entre autres, par des particularités vestimentaires ou ornementales. Ainsi, le *Ningma* est dit *secte rouge* en raison de la couleur du bonnet de ses moines et le *Sakya* appelé *secte bigarrée* en référence aux rayures blanches, noires et rouges ornant son monastère. *Kargyut*, qui porte le nom de *secte blanche* d'après la robe de ses bonzes, a longtemps exercé l'autorité sur le pays. Elle a cédé la place à la *secte jaune* ou *Gelug*, dont les religieux arborent le célèbre bonnet safran. Chefs spirituels de la secte jaune, le Dalai Lama et le Pachen Lama, ont fini par imposer leur autorité à tout le pays.



Le *Ben*, quant à lui, est dit *secte noire* et n'est autre que la religion primitive fortement teintée de doctrine bouddhiste.

Du fond de son exil en Inde, le Dalaï Lama met tout en œuvre pour la préserver et la transmettre aux jeunes générations, garantes de la survie, de la cohésion et de la richesse du peuple tibétain. Nous lui laissons la parole :

« Le parcours que j'effectue avec les tibétains nous entraîne à lutter pour nos droits. Certains peuvent penser que cette lutte est uniquement politique. Il n'en est rien. Nous, les tibétains, nous sommes les héritiers d'une culture qui nous est propre, à l'instar des chinois qui ont hérité de la culture de leurs aïeux. Nous respectons la culture chinoise qui remonte à tant de siècles en arrière. Toutefois, bien que nous éprouvions un profond respect pour les chinois, bien que notre lutte ne soit pas dirigée contre eux, les six millions de tibétains que nous sommes avons également le droit de maintenir vivante notre propre culture, aussi longtemps qu'elle ne blessera pas les autres. Sur le plan matériel, nous avons pris du retard. Mais dans le domaine des sciences de l'esprit et dans le domaine de la pensée, nous sommes riches. Nous, les tibétains, nous sommes bouddhistes et nous pratiquons le bouddhisme dans son intégralité. Aussi avons-nous le devoir de lui conserver sa forme active et vivante. Au siècle dernier, nous étions une nation paisible, animée par une seule culture. Aujourd'hui, et nous le déplorons, notre pays, notre culture, sont écrasés depuis ces dernières décennies. C'est au nom de l'amour que nous portons à notre culture, à notre pays, que nous revendiquons le droit de les préserver.

Si nous souhaitons apporter notre contribution aux hommes de cette planète, il nous faut préserver notre culture et notre nation. C'est la raison pour laquelle je poursuis mon chemin. »

Savoir vivre

Règles à respecter au Tibet

Dans les lieux religieux

Si vous décidez de vous rendre au Tibet et de visiter ses monastères, voici quelques règles à respecter :

Habillez-vous décemment : évitez les mini-tops, mini-jupes et autres bouts de tissu dont le nom commence par mini. Ce type de vêtement est strictement interdit au sein des monastères.

Enlevez vos chaussures : vous laissez ainsi à l'extérieur votre esprit profane, et par la même occasion, vous évitez de souiller le sol de ce lieu sacré.

Ne tendez pas les jambes : lorsque vous êtes assis par terre, et que vous vous trouvez en face d'un objet sacré ou d'un lama. Dans la culture tibétaine, il est considéré comme irrespectueux de présenter la partie la plus basse du corps, c'est-à-dire la plante des pieds, à une personne ou un objet sacré.

Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre : lorsque vous contournez un monument sacré, faites-le toujours dans le sens des aiguilles d'une montre.

N'enjambez rien de sacré : si vous vous trouvez au milieu d'une assemblée, évitez d'enjamber des moines, même leur robe si celle-ci traîne par terre, ou objets sacrés. Comme expliqué précédemment, la plante des pieds étant la partie la plus basse de notre corps, il est impoli de la présenter face à quelqu'un, surtout un moine ou un lama.

Lorsque vous êtes chez quelqu'un : évitez d'enjamber tables basses, bols, bouilloires et de passer devant les gens qui sont assis autour de la table. Passez plutôt derrière eux.

Soyez discret : évitez le GSM, parlez à voix basse, ne vous ruez pas sur les objets du monastère et ne photographiez pas les moines et les lamas à tout va, sans leur demander la permission.

Ne pointez rien du doigt : tendez plutôt votre main en direction de l'objet, la paume tournée vers le haut.



Ne fumez pas.

Lorsque vous entrez dans un monastère, vous n'êtes pas obligés de vous prosterner, sauf si vous êtes bouddhiste.

Servez-vous de la main droite dans les plats.

Si vous vous trouvez sur une montagne : veillez à ne faire aucun vacarme. On dit au Tibet que cela cause orages et grêlons.

Lorsque vous saluez un tibétain : dites « la » après votre salut afin de montrer votre respect.

Lorsque vous mangez ou buvez : soyez discret et évitez de mastiquer ou boire bruyamment.

Ne posez pas votre main sur la tête de quelqu'un : au Tibet, ce geste est réservé aux lamas.

Soyez courtois : Lorsque vous croisez quelqu'un sur un chemin étroit, laissez-le passer d'abord.

Lorsque vous visitez une famille tibétaine : votre hôte vous propose généralement un verre de vin d'orge, vous devez d'abord boire une gorgée, l'hôte remplit à nouveau votre verre, vous rebovez une gorgée, l'hôte remplit encore votre verre et alors seulement vous pouvez boire le verre entier.

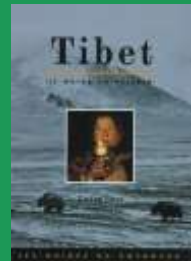
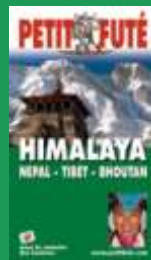
Quelques conseils de lecture

Guides de voyage :

Petit Futé Himalaya

Guide du routard Népal/Tibet

Tibet le guide du pèlerin Edition Olizane



Histoire, religions et culture :

La guerre de Bouddha Edition Acte Sud

Les guerriers de Bouddha : Une histoire de l'invasion du Tibet par la Chine, de la résistance du peuple tibétain et du rôle joué par la CIA Asie

Tibet 20 clés pour comprendre Edition Point

Ce livre répond de manière objective et argumentée aux questions que chacun se pose sur le Tibet : Quelle est l'origine du conflit entre la Chine et le Tibet ? Pourquoi les Tibétains se sont-ils soulevés en 1979, en 1989 et en mars 2008 ? Le Tibet fait-il historiquement partie de la Chine ? Qui est le dalaï-lama ? Qu'est-ce que le bouddhisme tibétain ? Le Tibet traditionnel était-il une société féodale pratiquant le servage ? Quels enjeux stratégiques et économiques représente le Tibet pour les Chinois ? Quelle est la situation réelle des droits de l'homme en Chine et au Tibet ? Autant de clés pour comprendre aussi pourquoi la question tibétaine concerne et passionne l'Occident.

Histoire du Tibet Edition Fayard

Laurent Deshayes, traducteur de tibétain, a publié des travaux sur les lignées religieuses du bouddhisme de rite tibétain ainsi que sur les chants des mystiques. Il est par ailleurs professeur au lycée Saint-Joseph de Sarlat.

Tibet (1846-1952) Edition Indes savantes

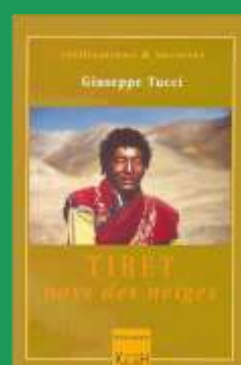
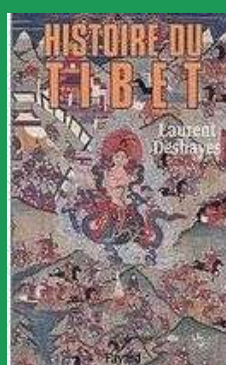
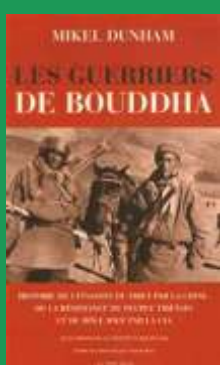
Pionniers et aventuriers par nécessité, les prêtres de la Mission du Tibet (1846-1952), sous la responsabilité de la Société des Missions étrangères de Paris, se heurtèrent à la fermeture totale du Pays des neiges et à son puissant réseau politico-religieux. Réfugiés dans les Marches tibétaines du Yunnan et du Sichuan, l'échec les accompagna jusqu'à leur expulsion de Chine en 1952. Tombés dans l'oubli, ils furent pourtant des acteurs et des témoins importants d'une histoire que partagent la France, la Chine et le Tibet. Au-delà de cette histoire très particulière, l'ouvrage livre un certain nombre de clés sur l'histoire du Tibet pendant un siècle, et son indépendance retrouvée un temps durant la perte temporaire de puissance de la Chine.

Tibet, pays des neiges Edition Kailash

Cet ouvrage fut l'un des premiers livres de vulgarisation écrit par l'un des plus grands tibétologues de ce siècle

Tibet, un peuple en sursis Edition Acte Sud

Présentation de clés culturelles pour comprendre, de l'intérieur, les traditions et les coutumes millénaires du Tibet, ainsi que sa situation actuelle.



Pour comprendre le Bouddhisme Edition Robert Laffont

Tibet les chevaux du vent

Contes des sages du Tibet Edition Seuil

Une approche par les petites histoires du Bouddhisme tibétain... Nous on adore



Tibet une civilisation blessée Edition Poche

En remontant aux racines culturelles des Tibétains, depuis le temps des rois et des conquêtes, et en donnant des clés religieuses et historiques, Françoise Pommaret permet de mieux comprendre ce pays fascinant, « si voisin du ciel » et « où toujours sont retournés ceux qui l'avaient une fois entrevu ».

Les peuples oubliés du Tibet

Depuis les vallées de la Saluen, du Mékong ou du Yang-tsé, jusqu'aux confins de l'Amdo, l'auteur nous entraîne au cœur d'un Tibet toujours féodal et religieux, malgré cinquante ans d'occupation chinoise. Avec lui sur les routes, dans les jungles et les steppes, aux abords des montagnes inviolées, aux portes des temples, des églises et des bordels, dans les forteresses et les tentes des nomades, nous découvrons les redoutables Goloks, les paisibles Loutsés, et d'incroyables bouddhas vivants... Voici ce Tibet réel, en chair et en os, qu'il révèle et fait aimer.

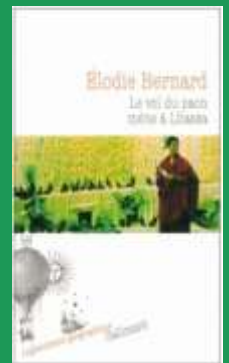
Tibet le choix de la non violence Edition France Télévision

Cet ouvrage est une vaste fresque en images qui raconte l'histoire du Tibet au XXe siècle. L'auteur, Kim Yeshe, a rassemblé ici des témoignages de Tibétains, histoires de vie poignantes, présentant une facette de la mémoire collective de ce peuple. Illustré par une iconographie exceptionnelle et souvent inédite, ce livre se fait le témoin d'une société disparue. Ouvrage incontournable, Tibet, Histoire d'une tragédie, retrace l'histoire d'une nation traumatisée par un exil, une diaspora, et qui survit dans l'attente d'un possible retour sur sa terre d'origine.

Littérature, romans et récits :

Le vol du paon mène à Lhasa Edition Gallimard

Peu de temps après les émeutes de 2008 à Lhasa, alors que la planète regarde vers les Jeux olympiques de Pékin, la situation dans l'Ouest chinois est verrouillée. Elodie Bernard, alors âgée de 24 ans, a choisi de pénétrer seule et sans autorisation sur le Toit du Monde, pour s'immerger dans la société tibétaine, observer la vie quotidienne dans les villes et les campagnes, assembler des témoignages de l'intérieur sur la répression en cours.



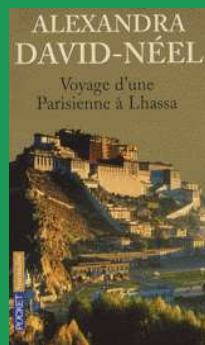
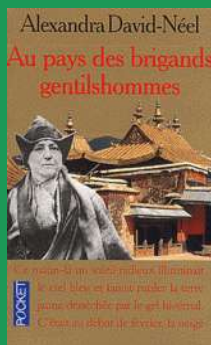
Au pays des brigands gentilshommes

Edition Poche

Voyage d'une parisienne à Lhasa

Edition Poche

Incontournable récit d'Alexandra David-Neel

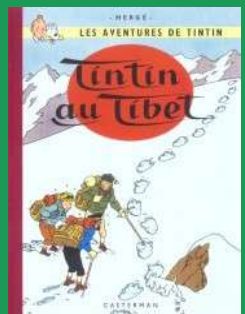


Voyage au Tibet interdit Edition MK2

En 2004, Priscilla Telmon quitte Hanoi pour 5000 kilomètres d'aventure solitaire à travers l'Himalaya. Elle suit l'itinéraire de l'exploratrice Alexandra David-Neel, la première occidentale à pénétrer au Tibet interdit et gagner sa capitale Lhasa en 1924. Plus de 6 mois de marche, de découverte et de cheminement intérieur pour renouer avec le souffle, l'esprit des grandes expéditions passées et mesurer ce qui du Tibet d'aujourd'hui ressemble au pays des neiges qu'Alexandra a connu...

Sept ans d'aventure au Tibet Edition Arthaud

Et bien sûr l'incontournable : Tintin au Tibet ...



Filmographie

