

Université de Montréal

**Performances et performativités du  
« Mantra de la compassion » au sein d'un centre bouddhiste  
tibétain de Montréal**

*Par*

Constant Brancourt

Faculté de musique

Mémoire présenté à la Faculté de musique  
en vue de l'obtention du grade de Maître ès Arts (M.A.)  
en Musique – Option Musicologie

Janvier 2023

© Brancourt, 2023

Université de Montréal

Faculté de Musique

---

*Ce mémoire intitulé*

**Performances et performativités du « Mantra de la compassion »  
au sein d'un centre Bouddhiste de Montréal**

*Présenté par*

**Constant Brancourt**

*A été évalué par un jury composé des personnes suivantes*

**Sylvain Caron**

Président-rapporteur

**Caroline Traube**

Directrice de recherche

**Diana Dimitrova**

Codirectrice de recherche

**Jonathan Goldman**

Membre du jury

## Résumé

Le mantra de la compassion fascine depuis très longtemps de nombreux chercheurs de tous bords et de différentes époques. Ces derniers semblent cependant s'être toujours plus intéressés à sa signification plutôt qu'à sa fonction, son usage ou son utilité.

Ce mémoire, qui se base sur l'expérience d'un travail de terrain ethnologique au sein d'un centre bouddhiste affilié à l'école guélougpa, vise autant à se rapprocher de l'authenticité de sa signification que d'un usage de la formule pouvant être utile afin de protéger l'esprit. L'une des traductions du mot mantra est « protection de l'esprit ».

Nous nous intéresserons particulièrement à notre objet sous le prisme de sa performance. La question du sens de la formule sera progressivement déplacée d'une dimension statique et sémantique à une autre plus dynamique et métapragmatique. Nous profiterons notamment des outils fournis par l'ethnomusicologie afin d'observer la part prise au sein de cette protection par les composantes musicales de la récitation.

Ce travail sera aussi l'occasion de rassembler différentes théories et plusieurs concepts occidentaux au sein d'un même cadre théorique. Le cadre de la sémiologie de la musique proposé par Molino et Nattiez, constituera une fondation étique solide à laquelle nous tenterons d'intégrer et d'articuler deux autres pensées majeures : la pensée austinienne de la « performativité » et la conception bachelardienne des images.

Une fois nos outils d'observation affinés, nous regarderons mieux comment doit être comprise la « compassion » au sein de l'épistémè bouddhiste tibétaine, comment celle-ci est évoquée au sein de notre terrain de recherche et le lien tout à fait particulier qu'elle entretient avec le mantra qui porte son nom. La performance du mantra sera considérée comme étant, et au moins partiellement, une manifestation sonore de cette compassion.

**Mots-clés :** mantra de la compassion, sémiologie, performance, performativité, formes symboliques, poésie chantée, récitation, esprit.

## **Abstract**

The mantra of compassion has long fascinated many scholars from all walks of life and from different eras. However, they seem to have always been more interested in its meaning than in its function, use or utility.

This M.A. thesis, which is based on the experience of ethnological fieldwork in a Buddhist center affiliated with the gelugpa school, aims to get closer to both the authenticity of its meaning and to a use of the formula that may be helpful in protecting the mind. One of the translations of the word mantra is "protection of the mind".

We will be particularly interested in our object under the prism of its performance. The question of the meaning of the formula will then be progressively moved from a static and semantic dimension to a more dynamic and metapragmatic one. We will use the tools provided by ethnomusicology, to observe the part taken by the musical components of the recitation in this protection.

This work will also be an opportunity to bring together different theories and several Western concepts within the same theoretical framework. The framework of the semiology of music proposed by Molino and Nattiez, will constitute a solid etic foundation to which we will try to integrate and articulate two other major thoughts: the austrian thought of the "performativity" and the bachelardian conception of images.

Once we have refined our tools of observation, we will look more closely at how "compassion" is to be understood within the Tibetan Buddhist episteme, how it is evoked within our research field and the very particular link it has with the mantra that bears its name. The performance of the mantra will be considered as being, at least partially, a sound manifestation of this compassion.

**Keywords:** mantra of compassion, semiology, performance, performativity, symbolic forms, sung poetry, recitation, spirit

# Table des matières

Résumé	3
Abstract	4
Table des matières	5
Liste des figures	10
Remerciements	13
Avant-propos	14
Chapitre I – Introduction	16
1.1 Présentation de l’objet « mantra de la compassion »	18
1.1.1 Un « man-tra »	18
1.1.2 Brève revue de la littérature	20
1.2 Terrain d’ethnologie - Positionnement émique et contexte de la recherche : Le Centre Paramita et sa « communauté sonore »	25
1.3 Problématique, limites et hypothèses	29
1.4 Plan du mémoire	32
Chapitre II – Positionnement étique, théorique et méthodologique : Intégration de la performativité austiniennne et de la conception bachelardienne des images au sein de la sémiologie molinienne de la musique	35
2.1 La « performance », sa complexité et l’être humain musicien	35
2.1.1 Le vaste champ des « performance studies »	35
2.1.2 Le « fait musical » et la « performance totale »	39
2.1.3 « Homo musicus »	42
2.2 La sémiologie molinienne de la musique et le cadre d’analyse de la “poésie chantée”	46
2.2.1 La tripartition sémiologique	46

2.2.2 Le cadre d'analyse de la « poésie chantée »	51
2.2.3 Une « partition commune »	54
2.3 La performativité austinienne	56
2.3.1 « Quand dire c'est faire »	56
2.3.2 Application du cadre d'analyse de la « performativité heureuse » au mantra de la compassion	58
2.3.3 Les trois aspects de « l'acte de parole » et le soliloque	61
2.3.4 Une parole-outil et l'influence du discours métapragmatique sur la performance	63
2.4 La conception bachelardienne des images	65
2.4.1 Philosophie des images ordinaires et de l'efficacité de ces images	65
2.4.2 La multiplicité des images au sein du bouddhisme, les images de la performance et de son objet	68
CHAPITRE III – Une brève épistémè du bouddhisme et de l'idéal du Bodhisattva	71
3.1 Les origines du Bouddhisme, le Mahayana et de l'idéal du Bodhisattva	71
3.1.1 Les origines du Bouddhisme, le Bouddha historique et son enseignement	71
3.1.2 Le Bouddhisme tibétain et ses différentes diffusions	74
3.1.3 Les trois véhicules, le véhicule du Mahayana et l'idéal du Bodhisattva	76
3.2 « Monde contenant » et Sagesses bouddhiste	78
3.2.1 Quelques précisions sur la cadre cosmologique	79
3.2.2 Interdépendance-Vacuité	80
3.2.3 Impermanence	82
3.2.4 Le Samsara, le Nirvana, le « monde du désir » et les six sortes de renaissances	83
3.3. L'humain et la voie - Cet être sensible contenu, composé, conditionné, récipient et réceptacle	86
3.3.1 Les « Cinq agrégats », les « trois portes » et les « trois aspects de la connaissance »	87

3.3.2 Le karma, le renoncement, la prise de refuge et la Bouddh��t��	92
3.3.3 La Compassion-Méthode, la « noble voie octuple », la « double accumulation » et les « quatre illimités »	95
Chapitre IV - Cadre empirique du Centre Paramita : Méditation, visualisations et mantra de la compassion	100
4.1 La méditation	100
4.2 Visualisations : Le Mouni, la visualisation des « neuf cycles respiratoires » et le Tonglèn	105
4.2.1 La visualisation du Bouddha Shakyamouni et de l'importance des visualisations	106
4.2.2 Les « Neuf cycles respiratoires »	109
4.2.3 Tonglèn	110
4.3 Le mantra de la compassion et la « communauté sonore » : Morphologie et symbolique du mantra	114
4.3.1 Une « communauté sonore », un univers de répétitions et de paysages sonores	115
4.3.2 La récitation « intérieure », sa « qualité » et les trois principaux objets rituels du pratiquant des mantras	117
4.3.3 Une formule qui a des sens : Morphologie et renvois symboliques consensuels	120
CHAPITRE V – Résultats du terrain : Performances et performativités du mantra de la compassion au sein du Centre Paramita	126
5.1 Volet quantitatif : Questionnaire en ligne	126
5.1.1 Méthodologie	126
5.1.1.1 Contenu du questionnaire et collecte des données	126
5.1.1.2 Recrutement et présentation des participants	128
5.1.1.3 Approche analytique	129
5.1.2 Présentations et analyses des données collectées	129
5.1.2.1 Pratiques méditatives et méditation assise	129

5.1.2.2	Pratique des mantras	131
5.1.2.3	Pratique du mantra de la compassion	133
5.1.2.3.1	Une « prière » ?	133
5.1.2.3.2	Pratique durant les séances de méditation assise et approche proxémique	134
5.1.2.3.3	Pratique durant la période post-méditative	137
5.1.2.3.4	Paramètres performanciennes et composantes musicales	139
5.2	Volet qualitatif : Entretiens semi-dirigés et analyse de la partition commune	143
5.2.1	Cadre méthodologique et analytique molinien de la “poésie chantée”	143
5.2.2	Entretiens, profils et parcours des participants	145
5.2.3	Analyses des composantes musicales	149
5.2.3.1	Le mantra de la compassion « chanté »	149
5.2.3.2	Le mantra de la compassion « récité » oralement et mentalement	159
5.2.3.3	La structure « idéale » de la pratique guidée – Chanté et récité	163
5.2.4	Analyse des composantes situationnelles, corporelles et émotionnelles	164
5.2.4.1	La façon « réelle » de pratiquer le mantra : la récitation mentale « silencieuse » et « intérieure »	164
5.2.4.2	Quand le mantra de la compassion est chanté ou récité en groupe	166
5.2.4.3	Quand le mantra de la compassion est récité ou chanté seul-e à l’intérieur	168
5.2.4.4	Quand le mantra de la compassion est récité ou chanté seul-e à l’extérieur	169
5.2.5	Analyses des formes symboliques	170
5.2.5.1	Le sens de la formule – Constellation des premiers interprétants associés à l’objet « mantra de la compassion »	170
5.2.5.2	Le sens de la performance – Constellation des premiers interprétants associés à la performance du mantra	173
5.2.5.3	Usage combiné – Visualisations, images et « formes symboliques »	176

Chapitre VI – Conclusion	182
Bibliographie	191
Annexe 1 – Documents collectés au Centre Paramita	195
Annexe 2 – Documents relatifs à la méthodologie du terrain recherche	199
Annexe 3 – Présentations détaillées des participants	220
Annexe 4 – Sélections et verbatims des entretiens	227

## Liste des figures

Figure 2.1 – Modèle de la tripartition sémiologique inspiré du travail de Molino et de Nattiez ...	46
Figure 2.2 – Triangle sémiologique peircien et infinité de la chaîne des interprétants.....	51
Figure 3.1 – Résumé du cadre épistémique de l’action-performance .....	99
Figure 4.1 – Tableau récapitulatif des associations faites entre les cinq chakras, les cinq couleurs et les cinq émotions perturbatrices .....	110
Figure 4.2 – Résumé des visualisations des « Neuf cycles respiratoires » et du « Tonglèn ».....	114
Figure 4.3 – Écriture tibétaine du mantra de la compassion .....	121
Figure 4.4 – Tableau des équivalences entre les syllabes, les couleurs, les émotions perturbatrices et leurs antidotes.....	123
Figure 5.1 – Dans quelle(s) position(s) méditez-vous en général ? .....	130
Figure 5.2 – Quelle(s) pratique(s) méditative(s) privilégiez-vous au quotidien ?.....	131
Figure 5.3 – Combien de fois en moyenne par semaine récitez-vous des mantras ? .....	131
Figure 5.4 - Récitez-vous toujours des mantras à l’aide d’un mala ?.....	132
Figure 5.5 – Dans ce cas égrenez-vous toujours la totalité du mala ?.....	133
Figure 5.6 – La récitation d’un mantra équivaut-elle selon vous à la récitation d’une prière ? ...	133
Figure 5.7 – Vous rappelez-vous la première fois où l’on a pu vous en expliquer le sens ? .....	134
Figure 5.8 – Le mantra de la compassion fait-il partie des supports que vous avez disposés chez vous dans votre espace de méditation ou ailleurs dans votre maison ?.....	135
Figure 5.9 – Combien de fois par semaine, lors de votre pratique assise, récitez-vous le mantra de la compassion ?.....	136
Figure 5.10 – Dans ce cas égrenez-vous toujours la totalité du mala ?.....	136
Figure 5.11 – Ainsi, récitez-vous le mantra de la compassion lors de chacune de vos séances de méditation assise ?.....	137
Figure 5.12 — Vous arrive-t-il de le réciter en dehors de votre pratique assise ? .....	137

Figure 5.13 — Combien de fois par semaine, en dehors de votre pratique assise, récitez-vous le mantra de la compassion ?.....	137
Figure 5.14 — Graphique — Où donc vous arrive-t-il de le réciter en dehors de votre pratique assise ?.....	138
Figure 5.15 – Comment récitez-vous le mantra de la compassion ?.....	140
Figure 5.16 - En général, le chantez-vous plutôt à voix grave ou à voix aiguë ?.....	140
Figure 5.17 - Pourquoi récitez-vous le mantra de la compassion ?.....	140
Figure 5.18 – Sur quoi vous concentrez-vous quand vous récitez ce mantra ?.....	141
Figure 5.19 – Y a-t-il selon vous une « bonne manière » de réciter le mantra de la compassion ? .....	142
Figure 5.20 – Possédez-vous une affinité particulière avec le mantra de la compassion ?.....	143
Figure 5.21 - Motif mélodique complet de la récitation chantée – Jason Simard – Extrait YouTube .....	150
Figure 5.22 – Motif mélodique complet de la récitation chantée – Lama Samten – Performance recueillie.....	150
Figure 5.23 – Superposition du 1 <sup>er</sup> et du 2 <sup>ème</sup> motif mélodique – Lama Samten – Performance recueillie.....	151
Figure 5.24 – Superposition du 1 <sup>er</sup> et du 2 <sup>ème</sup> motif mélodique – Jason Simard – Extrait YouTube .....	151
Figure 5.25 - Partition approximative de la performance de Lama Samten .....	152
Figure 5.26 - Motif mélodico-rythmique de la récitation chantée apparaissant sur la « partition commune » .....	153
Figure 5.27 – Motif mélodique complet de la récitation chantée – Jason Simard – Performance recueillie.....	154
Figure 5.28 – Superposition du 3 <sup>ème</sup> et du 4 <sup>ème</sup> motif + spectrogramme du 3 <sup>ème</sup> motif – Jason Simard – YouTube.....	154

Figure 5.29 – Superposition du 1 <sup>er</sup> et du 2 <sup>ème</sup> motif + spectrogramme du 1 <sup>er</sup> motif – Jason Simard – YouTube.....	155
Figure 5.30 - Superposition du 1 <sup>er</sup> motif et du 2 <sup>ème</sup> motif + spectrogramme du 1 <sup>er</sup> motif – Lama Samten – YouTube.....	155
Figure 5.31 Modèle type de la récitation commune – Protase et apodose .....	156
Figure 5.32 Motif conclusif – Lama Samten – Performance recueillie .....	157
Figure 5.33 Motif conclusif – Lama Samten - Youtube .....	158
Figure 5.34 Motif conclusif – Jason Simard - YouTube.....	158
Figure 5.35 Motif conclusif – Jason Simard - YouTube.....	158
Figure 5.36 - Récitation orale, mentale, puis orale - Jason Simard – Performance recueillie .....	159
Figure 5.37 – Motif introductif puis conclusif de la récitation mentale – Jason Simard – Performance recueillie.....	160
Figure 5.38 – Schème rythmique de la récitation orale et mentale apparaissant sur la partition commune .....	160
Figure 5.39 - Variation du motif commun de la récitation orale et mentale .....	161
Figure 5.40 Motif introductif à la récitation mentale – P1 – Performance recueillie .....	161
Figure 5.41 Schème de la récitation commune en triolets .....	161
Figure 5.42 Mantra psalmodié d’une manière monotone – E1 – Performance recueillie.....	162
Figure 5.43 Récitation psalmodiée d’une manière monotone – P2 – Performance recueillie .....	162
Figure 5.44 Résumé de la structure commune et générale de la pratique guidée .....	163
Figure 5.45 - Constellation des premiers interprétants associés à l’objet « mantra de la compassion » .....	171
Figure 5.46 - Constellation des premiers interprétants associés à la performance du mantra de la compassion .....	175
Figure 6.1 - Modèle sémiologique de la récitation en solitaire du mantra de la compassion .....	183
Figure 6.2 - Modèle sémiologique de la récitation en groupe du mantra de la compassion .....	185

## Remerciements

Je voudrais remercier tous mes professeur-e-s et tout particulièrement mes directrices de recherche. Merci à Mme Caroline Traube de m'avoir soutenu du mieux qu'elle a pu avec toute sa curiosité, sa patience, sa sagesse et sa gentillesse. Merci d'avoir accepté de me diriger et de m'avoir guidé.

Merci à Mme Diana Dimitrova d'avoir accepté de me codiriger, d'être toujours la source d'encouragements très prospères et remplis de bon sens. En espérant que la petite pousse universitaire que je suis aura bien su profiter de ses tuteurs. J'espère avoir encore l'occasion avec vous de voir bourgeonner de nombreux échanges et fleurir de nombreuses idées.

Merci bien sûr au Centre Paramita et à tous les membres de la Sangha - moines, professeur-e-s et élèves. Merci surtout à Lama Samten et à Jason Simard, qui portent le projet du Centre depuis des années avec une patience exemplaire, une générosité intarissable et un bonheur qui ne cesse de rayonner. Merci tout particulièrement à ceux qui ont eu la générosité et l'intérêt de me partager leurs expériences, leur vision de la voie et leur voix. Je vous en suis extrêmement reconnaissant.

Merci aussi à mes ami-e-s que j'aime tant et que je considère comme ma famille. Il est rare que nous disions assez merci. Je profite donc aussi de cet espace pour les quelquefois où je pourrais oublier.

Il est bien sûr d'usage que de devoir ici, et surtout de vouloir, remercier du plus profond de mon cœur mes très chers parents et ma fratrie. Sans vous bien peu de choses auraient été possibles et d'autres auraient été bien différentes. Votre soutien sans faille est une chance à la préciosité inestimable. Puisqu'il doit toujours être préférable de bien trop le dire plutôt que pas assez, je vous envoie ces simples mots et toute la beauté qu'ils sont capables de receler : je vous aime.

Merci bien sûr à notre très chère et regrettée Mme Flavia Gervasi. Elle fut, parmi tant d'autres choses, une source de motivation première à ce projet. Elle continue aujourd'hui d'être le ferment de nombreuses inspirations renouvelées.

## Avant-propos

L'intérêt que nous avons porté à l'objet autour duquel tourne ce travail provient d'une recherche bien plus large qui n'est pas tout à fait étrangère à ce que semblent rechercher de nombreux êtres humains : la perspective d'un bonheur prometteur qui ne pourrait potentiellement advenir que dans le dévoilement d'un sens plus large, plus grand ou plus profond.

L'idéal qui nous a poussés à entreprendre des études de musique et de musicologie, puis à nous intéresser aux vastes champs de l'anthropologie, est le même que celui qui nous a poussés à nous intéresser à notre objet et son univers. Ce petit objet, simple par son aspect et profond par son histoire, nous semblait un moyen privilégié de lier le musical et le spirituel, tout en s'ouvrant à un cheminement différent qui serait aussi nécessairement plus grand.

Nous n'aurons clairement pas tenté ici de définir si le bonheur devait être trouvé plutôt que travaillé, ou bien s'il s'agissait-là seulement d'une affaire de reconnaissance ou de contentement. Ce qui est certain, néanmoins, est que le bonheur n'est jamais aussi grand que lorsqu'il est partagé.

En espérant que ce travail puisse être la source de nombreuses compréhensions et que les faits qui y sont relatés se rapprochent au plus près d'une certaine authenticité. Merci pour l'indulgence et les précisions qui pourront nous être apportées.

Puisse ce travail être profitable et bénéfique - d'une manière ou d'une autre.

« Dire chaque jour les choses importantes :  
renouveler le définitif<sup>1</sup> »

Sylvain Tesson

---

<sup>1</sup> Tesson - Une très légère oscillation, p.195

## Chapitre I – Introduction

Le mantra de la compassion a été, au cours de son histoire, le sujet de nombreux discours et compositions - l'objet de nombreuses désignations et autres qualifications. Il aura parfois été considéré comme étant « le sceau distinctif du bouddhisme au Tibet<sup>2</sup> » ou bien sa « mélodie éternelle ». Il aura aussi représenté la façon dont les bouddhas sont assis sur des sièges de lotus et la manière dont ils sont dits renaître au sein de la terre pure du bouddha Amitabha<sup>3</sup> - Sukhavati. On aura aussi tenté de le traduire par « Le Joyau dans le Lotus », « Ô Joyau dans le Lotus, Amen<sup>4</sup> », « Ô Dame au lotus de joyau<sup>5</sup> », ou bien encore « Salut le Sur-Moi de l'Homme<sup>6</sup> », etc.

Ce qui est certain, au-delà des traductions parfois douteuses et du fait que le mantra continuera encore à faire couler beaucoup d'encre, est que celui-ci se veut avant tout le symbole de « la compassion et [de] la grâce de tous les bouddhas et bodhisattvas<sup>7</sup> ». Plus précisément encore, il peut être considéré en tant qu'il est une invocation à Avalokitésvara. Le bouddha de la compassion personnifiant la valeur la plus importante et fondamentale de toutes les écoles bouddhistes réunies.

Ce travail de mémoire s'inscrit au sein de nombreuses et différentes lignées, de multiples travaux et d'horizons très variés. Il vient prendre part à une réflexion commune, gravitant depuis de multiples générations autour d'un simple petit objet composé de six syllabes : « Om Mani-Padme Hum ». Un objet d'autant plus simple et présent à tous les niveaux de la voie bouddhiste, qu'il est rapidement donné à chacun de pouvoir s'y familiariser et l'utiliser.

Le pendant de la simplicité a été de répondre ici à deux complexités majeures : une première épistémique et une autre esthétique. Dans le premier cas, il s'agit simplement de reconnaître qu'il puisse exister différentes conceptions de notre monde. Différentes représentations que nous ne pouvons véritablement comprendre qu'en tentant de les intégrer au plus près de notre expérience. C'est l'un des avantages donner par l'ethnologie, et sa fameuse « observation participante », que

---

<sup>2</sup> Claude Levenson, *Le seigneur du Lotus Blanc*, Paris, Librairie générale française, 1990, p.210.

<sup>3</sup> Alexander, Studholme, *The Origins of Om Manipadme Hum*, N.Y, State University of New York, 2002, p.116.

<sup>4</sup> Émil Schlagintweit, *Buddhism in Tibet*, cité dans Donald Lopez, *Fascination Tibétaine*, Paris, Autrement, 2003, p.141.

<sup>5</sup> Peter, Harvey, *Le Bouddhisme*, Paris, Éd points, 2016, p.169.

<sup>6</sup> Cyril Henri Hoskin, *Le troisième œil*, cité dans Lopez, *Fascination tibétaine*, p.146.

<sup>7</sup> Sogyal Rinpoché, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Paris, La Table Ronde, 2016, p.697.

de nous rappeler qu'il est impératif pour comprendre son objet que de pouvoir le replacer et l'articuler au sein de son propre univers (Chapitre III).

Dans le second cas, la complexité fait référence à la multiplicité des interprètes et des interprétations. Nous nous tenons alors du côté de l'agent qui se meut au sein de son univers en tentant d'en articuler les différents éléments et composants. Il est alors important de mieux comprendre le processus de l'interprétation, ainsi que la manière dont nous implémentons nos symboles et les expérimentons (Chapitre II). Dans le cas présent, il est aussi important de faire un tri entre les représentations les plus orthodoxes et celles les plus hétérodoxes. Les premières seules pouvant nous mener à un usage approprié et adéquat de la formule.

Nous nous intéresserons autant ici au sens de la formule qu'à son origine et brièvement à sa nature. L'on s'intéressera surtout à son usage, sa fonction et son utilité. C'est notamment par le prisme de la performance que nous déplacerons progressivement cette notion de « sens » au plus proche de cette dernière. En ce sens que le sens est toujours chargé d'expérience et que la performance en est autant la manifestation que l'expression.

L'originalité de ce travail ethnologique vient aussi de la manière dont nous appliquerons à notre objet les outils et les moyens issus de la sémiologie de la musique développée par Nattiez et Molino. La vision sémiologique de base que nous serons amenés à mieux définir (Chapitre II) est celle-ci : l'objet « mantra de la compassion » occupe un centre méthodologiquement stable et déterminé autour duquel tourneront et graviteront un nombre infini d'interprétations.

Les bons usages et les bonnes interprétations, dans ce cas les plus adéquats afin de pouvoir progresser sur la voie bouddhiste, nous seront nécessairement donnés par les tenants et les transmetteurs de la tradition (Chapitres IV et V).

Notre travail de synthèse et d'élucidation quant à la manière appropriée de performer le mantra sera précédé d'une introduction en cinq points : 1) (a) Présentation de l'objet de recherche et (b) brève revue de la littérature ; 2) Terrain d'ethnologie : Positionnement émique et contexte de la recherche - Le Centre Paramita ; 3) Problématique et hypothèses ; 4) Objectifs et plan du mémoire.

## 1.1 Présentation de l'objet « mantra de la compassion »

### 1.1.1 Un « man-tra »

Le terme « mantra » désigne une catégorie de « formules sacrées » étant chargées d'un certain pouvoir spirituel. Il désigne des formules employées depuis l'époque et l'origine des Veda<sup>8</sup>, aux alentours du XVe siècle avant notre ère, qui ont connu au fil de leurs transmissions un très grand rayonnement et de nombreuses évolutions.

La place de ces formules au sein de différents rituels est encore d'une très grande importance aujourd'hui, notamment au sein du tantrisme hindou (une branche de l'hindouisme se basant particulièrement pour la pratique sur des traités et des ensembles de textes que nous nommons « tantras ») et, dans le cas qui nous intéresse, au sein du bouddhisme.

Les termes « mantra » et « tantra » se retrouvent, au sein de ce dernier, derrière celui que nous nommons le véhicule supérieur du Vajrayana (le « véhicule du diamant » ou « adamantin »). En effet, ce véhicule peut également être nommé le « Tantrayana » (« Le véhicule des tantras ») ou le « Mantrayana » (« Le véhicule des mantras » auquel peut être ajouté le qualificatif de « secret » - soit « Le véhicule des mantras secrets »).

Dans ce cas, le terme « véhicule » désigne un moyen privilégié et efficace afin de nous permettre d'atteindre l'éveil et l'illumination. Le véhicule du Vajrayana est dit supérieur au Hinayana (« Le petit véhicule ») et au Mahayana (« Le grand véhicule »), en ce que, et contrairement aux autres, il est dit pouvoir nous mener à l'illumination en une seule vie. Ce véhicule, considéré aussi en tant qu'il est plus ésotérique, est apparu plus tardivement dans l'histoire du bouddhisme (aux alentours du IVe siècle de notre ère). Ses pratiques sont plus avancées, ses rituels plus « secrets » et les réflexions que nous y menons plus poussées.

Ce dernier ne peut aucunement être considéré comme étant tout à fait étranger aux deux autres véhicules. Les pratiquants devront toujours se reposer sur les enseignements et les préceptes apportés par ces premiers afin de pouvoir continuer à progresser. Tout comme nous ne commençons pas par gravir une montagne par le sommet, l'on ne commence pas par étudier le Vajrayana – ce qui est même considéré comme pouvant être dangereux. Il est nécessaire, avant

---

<sup>8</sup> Harvey, *Le Bouddhisme*, p.166.

cela, de mener de multiples réflexions préalables, de bien comprendre les fondements de la pratique et de la sagesse bouddhiste.

Le terme « mantra » peut littéralement être traduit par « protection de l'esprit » (« Man » : esprit - et « tra » : protéger<sup>9</sup>). Il arrive aussi que nous lui accordions le suffixe « tra », dans le sens d'un « moyen<sup>10</sup> » ou bien d'un « instrument pour<sup>11</sup> ». Le mantra est ainsi un « instrument pour la méditation<sup>12</sup> », un « instrument de l'esprit<sup>13</sup> » ou bien un « instrument mental<sup>14</sup> ». En somme, nous pouvons le considérer comme un outil permettant d'assurer, dans le cadre d'une pratique méditative puis post-méditative, la « protection de l'esprit ».

Ce terme est aujourd'hui loin de nous être totalement étranger. Tout comme le très connu « karma », et le non moins connu « nirvana », il arrive régulièrement que nous le retrouvions sur le fil de nos conversations courantes, en de différentes occasions et occurrences. Il est important de bien le considérer ici en tant qu'il est un néologisme - un terme constituant un emprunt à une autre langue dont les acceptations associées et le sens ont pu être amenés à changer.

Nous l'évoquons alors le plus souvent en faisant référence à sa forme répétitive et psalmodique, en l'associant à tout un tas d'autres domaines familiers ne faisant aucunement partie d'un contexte religieux ou spirituel. Le critère le plus important de la comparaison, et ainsi du rapprochement, est alors toujours la répétition. Il est bien important de comprendre que c'est au-delà de ce néologisme, et ainsi au-delà d'une certaine forme de réductionnisme, que ce travail se situera.

Notons seulement que le mantra de la compassion occupe une place tout à fait particulière au sein du bouddhisme tibétain, au sein de la communauté tibétaine et de la communauté élargie des nouveaux pratiquants. Contrairement à d'autres mantras celui-ci est loin d'être « secret ». Nous le retrouvons sur de multiples supports et dans l'imaginaire de tous ceux qui observent la pratique ou s'y intéressent de près.

---

<sup>9</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.369.

<sup>10</sup> Colette Poggi, *Le Sanskrit, souffle et lumière*, Paris, Éd. Alhora, p.98.

<sup>11</sup> Ibid., p.99.

<sup>12</sup> Maurice Cocagnac – *L'expérience du mantra : dans la tradition chrétienne et les autres religions*, Paris, A. Michel, 1997, p.60.

<sup>13</sup> Studholme, *The Origins of Om Manipadme Hum*, p.107.

<sup>14</sup> Harvey, *Le Bouddhisme*, p.168.

Il peut être gravé ou peint sur des « pierres-mani » de différentes tailles ainsi que sur de grandes bannières. Il peut aussi bien être inscrit sur les grands moulins à prières qui entourent les monastères, qu'à l'intérieur et à l'extérieur des petits moulins à prières portatifs que les pratiquants font tourner tout en marchant (notamment afin « d'activer l'énergie du mantra de la compassion<sup>15</sup> »). Nous pouvons aussi le retrouver sur des tangkas, des peintures portatives pouvant avoir une taille si monumentale qu'elles peuvent être déroulées sur des flancs de collines. Nous le retrouvons aussi, au moins métonymiquement, à travers le « mala » - le rosaire à l'aide duquel le pratiquant tient le compte du nombre de ses récitation, qu'il soit assis ou bien qu'il marche. Surtout, nous le retrouvons inscrit en filigrane sur les lèvres des nombreux pratiquants laïques, moines ou moniales. Il est aujourd'hui aussi chanté et récité par de multiples interprètes sur toutes les plateformes de streaming confondues (et notamment le Dalaï-Lama qui a sorti un album en 2020<sup>16</sup>).

S'il est donc aussi important pour la communauté tibétaine, c'est aussi car il est directement associé au bouddha de la compassion. Bouddha dont le Dalaï-Lama est dit et reconnu comme étant l'une de ses émanations. Il s'agit sûrement là de la divinité tutélaire la plus importante du Tibet et l'une des plus importantes du Mahayana (dont la pratique n'est pas réservée au bouddhisme tibétain). Nous le nommons en sanskrit « Avalokitésvara » - le « Seigneur de ceux qui sont pris en considération » ou le « Seigneur du monde<sup>17</sup> ». Il est nommé en tibétain « Tchenrézi » - « Celui qui regarde tout ».

### **1.1.2 Brève revue de la littérature**

Au moment de dresser une brève revue de la littérature, il est nécessaire d'effectuer des distinctions et des rapprochements entre les différents types de sources nous étant accessibles. Nous proposons de les distinguer dans cet ordre :

1. Les écrits universitaires et scientifiques doivent être distingués des écrits et des paroles de maîtres représentant la tradition,

---

<sup>15</sup> Lama Samten, *108 questions et réponses pour mieux comprendre la philosophie bouddhiste*, Québec, Graphiscan, p.21.

<sup>16</sup> Kunin, Abraham, *Inner World*, Compassion, Dalaï-Lama, 2 CD, Hitco Music, 2020.

<sup>17</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.60.

2. Les écrits concernant les origines historiques et étymologiques du mantra, doivent être distingués de ceux relatant ses origines mythiques et légendaires,
3. Les écrits portant sur sa dimension exotérique et grand public, doivent être distingués de ceux s'adressant à un public d'initiés et possédant une dimension ésotérique.

Ces distinctions étant faites, il est logique de commencer par évoquer l'ouvrage de Alexander Studholme, *The Origins of Om Manipadme Hum* (2002). Celui-ci replace la première apparition du mantra, sous une forme que nous lui connaissons, aux alentours de la moitié du premier millénaire de notre ère.

Il apparaît alors au sein du *Karandavyuha Sutra* comme une adaptation bouddhiste d'un mantra shivaïte, une branche de l'hindouisme dont la divinité de prédilection est le dieu Shiva (dont le mantra comporte cinq syllabes : « Namah Shivaya »). Le mantra possède donc des origines puraniques ayant un lien étroit avec le mouvement hindouiste de la Bhakti. Un mouvement dévotionnel au sein duquel Avalokitésvara aurait pu être considéré comme la divinité centrale (et dont la figure aurait pu être assimilée à celle d'Ishvara – le « Seigneur suprême »).

Entre autres nombreux détails, il y présente la manière dont la formule a pu progressivement être intégrée et assimilée, sous une certaine forme de syncrétisme, au sein du système mahâyânique. Nous retrouvons ainsi des idées communes à l'hindouisme et au bouddhisme n'étant pas totalement inconciliables. Le mantra peut notamment être considéré comme une sorte de « Pranava » ou de « mantra primordial », tout comme le « Om » ou le « Namah Shivaya<sup>18</sup> ». L'affiliation du mantra avec la littérature tantrique est ici aussi un point essentiel. Si ces textes ont connu des évolutions différentes et des usages particuliers, ils sont néanmoins présents dans les deux traditions.

La pratique de la formule a aussi pu être apparentée à une pratique similaire à celle du « Namanasmrti<sup>19</sup> » - le fait « d'apporter le nom à l'esprit ». Si cette pratique est dite pouvoir être la source d'un mérite immense et incalculable, c'est notamment car elle peut être vue comme l'une des formes du nom du Bodhisattva<sup>20</sup> (un Bouddha en devenir).

En autres détails que nous retrouverons plus tard (Chapitre IV), le mantra aurait aussi déjà pu désigner la prajnaparamita - ou la « perfection de la sagesse ». À noter que les six syllabes du

---

<sup>18</sup> Studholme, *The Origins of Om Manipadme Hum*, p.91.

<sup>19</sup> Ibid., p.95.

<sup>20</sup> Studholme, *The Origins of Om Manipadme Hum*, p.106.

mantra pouvaient déjà être associées aux six paramitas<sup>21</sup> (les « six perfections » dont la sixième est celle de la sagesse). Le mantra pourrait aussi faire allusion à la manière dont les bouddhas sont dits renaître au sein de la terre pure du Bouddha Amitabha - Sukhavati. C'est-à-dire au sein d'un lotus<sup>22</sup>.

Nous ne pourrions nous passer ensuite de faire référence à l'ouvrage de Donald S. Lopez, *Fascination tibétaine* (1998). Il y consacre un chapitre entier à la formule qui organise de manière chronologique un nombre très important de sources écrites y faisant référence. Attestant alors le fait que cet objet exerce sur l'Occident une certaine fascination depuis, et au moins, le XIIIe siècle de notre ère. Le missionnaire Guillaume de Rubrouck y a fait référence pour la première fois en 1254<sup>23</sup>.

De missionnaires en missionnaires (Andrade (XVIIe), Kircher (XVIIe), Desideri (XVIIIe), Giorgi (XVIIIe), etc.), de voyageurs en voyageurs (Jacquemont (XIXe), Guibaut (XXe), Pallis (XXe), etc.), d'universitaires en universitaires (Koppen (XIXe), Monier-Williams (XIXe), Klaproth (XIXe), Blofeld (XXe), Paul (XXe), etc.), de romanciers en romanciers ainsi que d'autres mystiques entre autres œcuménistes (Govinda (XXe) ; Hoskin (XXe) ; Crooke (XXe) ; etc.) – Lopez nous montre quelques-unes des nombreuses significations et interprétations qui ont pu être accordées à ce mantra.

Celles-ci pouvant être des dérivées d'interprétations plus anciennes aussi bien que plus récentes et originales. Des interprétations qui reconnaissent parfois la dimension ineffable et symbolique qui entoure la formule, tout en niant catégoriquement, et d'une manière tout à fait dérangeante, que ceux qui la manipuleraient depuis des siècles ne seraient aucunement capables et aptes d'en connaître le sens profond - ou même l'intérêt de sa répétition.

Lopez note à plusieurs reprises que chaque traduction peut ensuite connaître une « vie propre<sup>24</sup> » et une dérive singulière (idée et processus de la dérivation des signes que nous reprendrons dans le Chapitre II sous la notion de « dérive sémiologique »). Il reconnaît surtout, en citant le rapport de l'équipage d'un avion militaire américain s'étant écrasé au Tibet en 1943, que « le sens est aussi

---

<sup>21</sup> Ibid., p.87.

<sup>22</sup> Ibid., p.116.

<sup>23</sup> Donald S. Lopez – *Fascination tibétaine*, Paris, Autrement, 2003, p.125-156.

<sup>24</sup> Ibid., p.154.

varié que les esprits individuels des millions de Tibétains<sup>25</sup> ». Une conception plus proche de celle que nous développons dans ce projet en replaçant la notion de sens à proximité de celle de la performance. À noter qu'il est important et plus pertinent pour Lopez, et Studholme l'aura aussi noté, de parler d'une « fonction » plutôt que d'une simple « signification ». Le mantra se faisant alors un médiateur de sens dont la performance en serait l'expression.

La question de la traduction de la formule a toujours été une tentative prioritaire d'une importance majeure. Ce qu'on a cherché à traduire, la plupart du temps, ce sont les deux graphies centrales du mantra dont nous connaissons indépendamment les significations (« mani » est traduisible par « joyau » et « padme » par « lotus »). Le débat central a été de savoir si la formule constituait plutôt un vocatif (consistant à interpeller Avalokitésvara - « Ô Joyau-Lotus »), ou un locatif (indiquant un lieu où se situe une action – « Le Joyau dans le Lotus »).

Lopez conclut que les missionnaires, avant les universitaires ayant plutôt opté pour le locatif, avaient eu raison de considérer la formule comme un vocatif - et donc une invocation. Il est aussi fantaisiste pour lui d'avoir essayé de trouver dans la formule le nom de celle qui serait la parèdre ou bien la sakti du Bodhisattva (dimension ésotérique, si elle existe, qui serait plutôt réservée aux initiés). La plupart des autres traductions, dont nous avons placé un florilège au tout début de notre introduction, en arrivent ainsi à être quelque peu discréditées. Nous ne nions cependant aucunement que dans le registre qui leur est propre elles puissent être porteuses de certaines valeurs.

Le chapitre se termine tout de même par un parfait contre-exemple venant ajouter au caractère intraduisible de la formule une certaine circonspection. Lopez y fait référence à un commentaire de Trijang Rinpoché (qui fut le tuteur de l'actuel du Dalai-Lama) interprétant la formule sous les traits d'une union entre des attributs féminin et masculin – entre le « joyau » [pénis] et le « lotus » [vagin ou matrice]. Le locatif prenant ici une tout autre signification que d'autres interprétations aux tendances plus psychanalytiques n'auront pas manqué de noter.

Notons pour terminer cette référence faite par Lopez au *Karandavyuha sutra*. Il note cette tradition et cette « préoccupation » tibétaine de dresser un large éventail d'homologies entre les six syllabes

---

<sup>25</sup> William Boyd Sinclair, *Jump to the Land of God : the Adventures of a United States Air Force*, Cité dans Lopez, *Fascination tibétaine*, p.148.

du mantra et d'autres catégories de l'épistémè bouddhiste<sup>26</sup> (les six mondes de la réincarnation, les six paramitas, etc.).

Il est important ensuite, après avoir au moins noté brièvement l'existence d'une légende que nous retrouvons dans la *Mani Kabum*<sup>27</sup> (au sein de laquelle le Bouddha Amitabha transmet pour la première fois son mantra à Avalokitésvara), ou encore le fait que ce serait le deuxième Karmapa (Karma Pakshi (1204-1283)) qui en aurait popularisé le chant mélodique<sup>28</sup> à partir du XIIIe siècle au Tibet, de citer les différents textes au sein desquels son éminence le Dalai-Lama a pu faire référence au mantra.

Nous pouvons commencer par faire référence à l'ouvrage *Kindness, Clarity and Insight* (1984) du Dalai-Lama lui-même. Studholme et Lopez y feront tous deux référence. La signification partagée ici est déjà plus similaire et identique à celle qui sera présentée dans ce mémoire, du fait que le centre bouddhiste où nous avons mené notre terrain fait partie de la lignée de l'école Guélougkpa à laquelle le Dalai-Lama est très étroitement affilié.

Ainsi, le « Om » (que nous prononçons : « A-ou-m ») représente les « trois portes » d'action que sont le corps, la parole et l'esprit. « Mani » représente la compassion, « padme » la sagesse tandis que le « Hum » symbolise l'union de ces deux derniers. « Ainsi, les six syllabes *om mani padme hum*, signifient qu'en liaison avec une voie qui est une union indivisible de méthode [la compassion] et de sagesse, on peut transformer corps, parole et esprit impurs ; en corps, parole et esprit purs et élevés d'un Bouddha<sup>29</sup> ».

Une autre référence est faite aux paroles du Dalai-Lama dans l'ouvrage *Le Seigneur du Lotus Blanc* (1987) de Claude B. Levenson. En plus d'une appréciation très similaire à celle que nous venons de noter, le Dalai-Lama y note un autre point essentiel : « C'est fort bien de réciter le mantra OM MANI PADMÉ HUM, mais tandis qu'on le récite, encore faut-il penser à sa signification, car la portée des six syllabes est vaste [une dimension propre à la compassion] et *profonde*<sup>30</sup> [une dimension propre à la sagesse] ». La formule, et nous en revenons à sa fonction, est vectrice de

---

<sup>26</sup> Ibid., p.152.

<sup>27</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.60.

<sup>28</sup> Michel Martin, *Une musique venue du ciel : vie et œuvres du XVIIe Karmapa Ogyèn Trinlé Dordjé*, Saint-Cannat, Claire lumière, 204, p.360-362.

<sup>29</sup> Dalai-Lama, *Kindness, Clarity and Insight*, cité dans Lopez, *Fascination tibétaine*, p.153.

<sup>30</sup> Dalai-Lama, cité Levenson, *Le seigneur du Lotus Blanc*, p.210.

significations – il s’agit, pour celui ou celle qui la manipule, de le faire en lui appliquant son esprit, son attention et sa réflexion.

Citons aussi le maître Sogyal Rinpoché et son ouvrage *Le livre tibétain de la vie et de la mort* (2013). Celui-ci y consacre une partie de son annexe à la présentation du mantra de la compassion<sup>31</sup>. Le mantra y est une invocation à Avalokitésvara représentant l’essence de la compassion du Bouddha pour tous les êtres.

Nous pourrions aussi citer, pour terminer, l’ouvrage *Les fondements de la mystique tibétaine* (1960) du lama d’origine allemande Lama Anagarika Govinda. Le sous-titre de cet ouvrage est « D’après les enseignements du grand Mantra OM MANI PADME HUM ». Si de nombreuses et la majorité des notions que nous pouvons y retrouver ne sont pas étrangères au bouddhisme tibétain, il ne fait néanmoins aucune référence aux maîtres et aux textes de la tradition. Ses sources principales sont les Upanishad, Swami Vivekananda, Arthur Avalon, Alexandra David-Néel et en particulier la tétralogie d’Evans-Wentz<sup>32</sup>.

## **1.2 Terrain d’ethnologie - Positionnement émique et contexte de la recherche : Le Centre Paramita et sa « communauté sonore »**

L’originalité de cette recherche tient effectivement de l’emplacement et des différentes fenêtres à partir desquelles nous avons pu observer notre objet. Elle tient surtout des différentes méthodes issues de l’ethnologie, et surtout de l’observation participante, nous ayant permis de porter sur celui-ci un regard tout à fait original.

L’ethnologue se retrouve en fait en une sorte d’entre-deux lui permettant de regarder un tant soit peu son objet depuis l’intérieur et un autre depuis l’extérieur. Il adopte une sorte de double positionnement lui permettant autant de le regarder avec les désignations et les représentations qui sont propres à l’univers de son objet - qu’à le regarder avec une certaine distance par le biais de ses propres outils théoriques, ses propres conditionnements méthodologiques et le choix de son propre cadre de recherche à dessein heuristique.

---

<sup>31</sup> Sogyal Rinpoché, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, p.697 - 701.

<sup>32</sup> Studholme, *The Origins of Om Manipadme Hum*, p.147.

Cette différence de point de vue correspond à la distinction entre l'approche émique et l'approche étique proposée par le linguiste Kenneth Pike. Il s'agit à l'origine de la différenciation saussurienne entre le niveau de la parole (le niveau phonémique dont est issu le terme « émique ») et celui de la langue<sup>33</sup> (le niveau phonétique dont est issu le terme « étique »).

Dans notre cas, et dans la mesure où l'épistémè bouddhiste est un système complexe et complet possédant son propre niveau phonétique, nous considérons plutôt que l'ethnologue se situe comme entre deux maisons – et dans une certaine mesure entre deux univers. Nous approfondirons notre positionnement étique au chapitre II, tandis que nous nous dirigerons progressivement à partir de cette introduction (et plus particulièrement aux chapitres III, IV et V) au plus près de notre objet et des représentations émiques qui lui sont propres.

Cette « maison » à laquelle nous avons voulu participer est le Centre Paramita de Montréal. Un centre bouddhiste tibétain qui existe en germe depuis les premiers pas de son fondateur au Québec, en 1997.

Lama Guéshé Lobsang Samten, que nous nommons le plus souvent Lama Samten ou simplement « Lama », est né au Tibet en 1965. Il débute ses études monastiques en 1980 au monastère de Ganden avant d'être contraint à quitter le Tibet en 1985, cela afin de fuir l'occupation chinoise et d'incessantes vagues de répressions culturelles et religieuses. Il se réfugie alors en Inde dans la province du Karnataka, à Mundgod, où il lui est permis de continuer ses études au sein de la tradition Guélougkpa. Il y obtient le titre de Guéshé en 2009 à l'université de Ganden Jangtsé (celui de docteur en philosophie bouddhiste tibétaine).

Le « Centre Paramita du bouddhisme tibétain du Québec » est un organisme de bienfaisance dont le siège social se trouve à Québec. Il a été enregistré à l'Agence du revenu du Canada pour la première fois en 2003. Cela environ cinq ans après que Lama Samten soit revenu au Québec sur la demande d'élèves curieux et enthousiastes à l'idée de recevoir d'autres enseignements.

Ses enseignements se veulent des plus authentiques en ce que Lama Samten s'inscrit au sein d'une lignée de transmission historique que nous pouvons faire remonter directement jusqu'au Bouddha

---

<sup>33</sup> Nattiez dans Molino, *Le singe musicien : essais de sémiologie et anthropologie de la musique*, Arles, Actes Sud, 2009, p.25.

Shakyamouni - le Bouddha historique que nous pouvons considérer comme la racine des enseignements.

Entre le Bouddha historique et Lama Samten se trouvent de nombreux maîtres historiques tous aussi éminents les uns que les autres. Pour n'en citer que quelques-uns faisant partie de la même branche ou de la même lignée : Nagarjouna (Ier siècle de notre ère), Asanga (IVe siècle de notre ère), Atisha (980-1054), Djé Tsongkhapa (1357-1419) qui est le fondateur du monastère de Ganden et de l'école Guélougkpa, etc. À comprendre ici que les professeur-e-s du Centre, les élèves les plus assidus et les simples curieux, s'inscrivent eux aussi en recevant ses enseignements au sein de cette même lignée.

Lama Samten se veut autant être le garant d'une tradition plurimillénaire, vigilant à l'idée de vouloir conserver toute l'authenticité de ces enseignements, qu'un professeur attentif et soucieux à l'idée de pouvoir les transmettre à ses élèves en la bonne et due forme. Cela tout en s'adaptant à leur capacité particulière et à leur ethos nouveau (la « manière d'être » propre à chaque individu et à chaque culture).

Précisons que le Centre Paramita est aujourd'hui constitué de plusieurs antennes, et ainsi de différents centres bouddhistes étant présents dans plusieurs pays. Nous retrouvons ainsi pour le moment sept centres à Québec, un en Ontario et trois en France. Tous ces différents centres sont gérés par différents professeur-e-s étant maintenant assez qualifiés afin de pouvoir transmettre certains enseignements.

Le Centre connaît donc déjà un certain rayonnement et aspire encore à se développer. Les activités proposées (des conférences, des cours pour les adultes ou les enfants, des retraites, des formations, des initiations guidées, des méditations gratuites dans des parcs, etc.) et les lieux dans lesquelles elles se déroulent (au Costa Rica, au Panama, en Martinique, en Suisse, en Belgique, en Inde et d'une manière privilégiée en France et au Québec) sont très variés et toujours adaptés à des élèves de différents horizons et niveaux.

Le Centre est aussi très présent sur les réseaux sociaux (Facebook et YouTube) et a su très bien s'adapter au contexte pandémique que nous avons traversé. Notamment en continuant d'offrir la plupart de leurs cours en ligne sur la plateforme Zoom et en organisant des conférences qui ont pu accueillir un nombre plus important de personnes.

Le moine québécois Jason Simard, qui a parfait son apprentissage durant de nombreuses années auprès de Lama Samten (et que nous retrouverons d'une manière privilégiée au sein du chapitre consacré à notre terrain), y est pour beaucoup au niveau de son investissement et de l'énergie qu'il déploie encore à le faire se développer. Notons aussi que le maître et son disciple ont pu faire quelques apparitions au sein de différentes émissions de télévision québécoises (« Second Regard » (2000), « Des kiwis et des Hommes » (2011), « Les aventures du Pharmacien » (2021)).

Les ouvrages écrits par Lama Samten sont maintenant très nombreux et déjà traduits, au moins pour les plus accessibles, dans plusieurs langues (en anglais, en italien, en espagnol et plus récemment en mandarin). Ces ouvrages sont disponibles à l'achat en ligne ou sur place dans les boutiques respectives de chaque centre (ainsi que d'autres nombreux objets tels que des malas, différents objets rituels, des coussins de méditation, des CDs, des vêtements, des sacs, etc.). Quelques-uns de ces ouvrages sont aussi disponibles à la BANQ (Bibliothèque et Archives nationales du Québec).

Les cours et les ouvrages sont ainsi réservés et dispensés à des élèves de différents niveaux et de progressions différentes. Nous avons fourni dans l'Annexe 1 deux documents intitulés « Programme de pratique de la philosophie bouddhiste » (Annexe 1.1) et « Programme de maîtrise en philosophie bouddhiste » (Annexe 1.2). Ces documents permettent de se faire une idée plus de la variété des cours déjà donnés et des intentions de voir ceux-là encore se développer.

Tous les cours présentés dans l'annexe 1.1 sont donc organisés d'une manière logique et progressive permettant aux pratiquants de cheminer étape par étape sur la voie de l'éveil. L'étape numéro deux du premier niveau (dite du « Lamrim » que nous pouvons traduire par « La voie progressive » ou « Les Étapes de la voie<sup>34</sup> ») est un élément central de la progression en ce qu'elle est une sorte de pivot entre les premières étapes de la familiarisation de son esprit avec la méditation (étape 1), et la pratique des quatre « ngöndro » qui ont pour objectif de préparer le pratiquant aux pratiques supérieures du Vajrayana (étape 2). Le deuxième niveau, dit des « Mantras », est donc bien plus réservé aux initiés.

Cette étape du Lamrim est d'autant plus essentielle à la progression du pratiquant que les enseignements qui y sont abordés le sont sur une assez longue période. Surtout, et c'est l'élément

---

<sup>34</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.323.

le plus important, tous les enseignements de cette pratique sont résumés au sein d'un seul et même ouvrage de Lama Samten - *L'essence de la voie vers l'éveil : pour comprendre le sens de tous les soutras et tantras* (2016).

Celui-ci, que nous nommons d'une manière éponyme et tout simplement le « Lamrim », est dit contenir la totalité et l'ensemble de la voie enseignée par le Bouddha. Surtout, il s'inscrit en sein d'une grande tradition de ce genre d'ouvrages que nous pouvons faire remonter jusqu'à Atisha et son ouvrage *La lampe de la voie vers l'éveil* (XI<sup>e</sup> siècle). Cet ouvrage a ensuite servi de modèle à Djé Tsongkhapa pour son *Lam-rim chen-mo* (XIV<sup>e</sup> siècle). Le fondateur de l'école Guélougpa est celui qui a le plus contribué à ce que cet outil prenne la place qu'il possède encore aujourd'hui au sein de cette tradition. Celui de Lama Samten, le premier ouvrage qu'il ait écrit, s'inscrit donc à son niveau et à son époque au sein de la lignée de ces ouvrages.

Nous ferons régulièrement référence à ce dernier à partir du chapitre III de ce mémoire. Considérons aussi, et d'ores et déjà, qu'il nous soit possible d'envisager la communauté du Centre Paramita en tant qu'elle est une « communauté sonore ».

### **1.3 Problématique, limites et hypothèses**

La première question à laquelle nous tenterons de répondre, avant celle de sa toujours et très attendue « signification », est donc celle de la « fonction » ou de « l'utilité » qu'il peut exister à réciter ce mantra. Sachant que nous avons déjà trouvé quelques éléments de réponse dans la traduction du mot « man-tra », à savoir « protection de l'esprit », nous nous demanderons de quelle(s) manière(s) réciter ce mantra peut-il contribuer à le protéger ?

À la vue du nom complet que porte la formule, et cette question sera sous-jacente à tout ce projet tant la compassion peut imprégner chaque élément de l'épistémè bouddhiste, nous nous demanderons aussi de quelle manière cette dite « compassion » peut contribuer à sa protection. Surtout, et en notre qualité d'ethnomusicologue, nous nous demanderons quelle peut être la place occupée et le rôle joué par les composantes musicales de la performance dans la protection de cet esprit ? Le sonore et la compassion seront alors regardés d'une manière conjointe.

Des limites qu'il s'agit de définir, nous souhaitons en distinguer trois sortes : 1) les inévitables, 2) les nécessaires, et 3) les provisoires. (1) Les limites inévitables sont celles en partie permises et propres à la discipline à partir de laquelle nous observons notre objet. Ces limites sont celles des

outils et de l'appareillage méthodologique que nous avons choisis afin de le regarder, le manipuler et en rendre compte. Ainsi, et sans oublier l'inévitable influence que peut avoir l'observateur sur l'objet observé, nous soulignons que nous n'allons regarder notre objet que sous certains de ses aspects.

Dire cela équivaut à rappeler ce projet à sa dimension ethnologiquement située. L'usage et la signification que nous allons décrire de cette formule ont été établis au sein d'une certaine temporalité, localisés au sein d'un certain espace et observés au sein d'une certaine tradition et communauté. Dans ce cas, cette limite inévitable était aussi nécessaire (2) - c'est précisément l'intérêt de l'ethnologie que de pouvoir resserrer sa vision autour de son objet.

(1) Une autre limite inévitable est plus propre à l'univers de notre objet. Force est de constater qu'un mantra, dans le sens le plus courant du terme, ne peut pas être « traduit ». Il peut bien sûr être retranscrit ou bien translittéré, mais il ne peut aucunement et jamais totalement être traduit. Ainsi, quand nous récitons des mantras, nous conservons toujours ses origines sanskrit et l'idée de cette force qui est inhérente à cette langue (notamment avec sa part d'archaïsme, d'ineffable et d'un certain mysticisme qui l'accompagne symboliquement).

Notre travail consistera plus ici en un travail d'interprétation ou de médiation plutôt que de traduction. Nous partons sur le principe qu'il faille d'abord connaître l'univers de notre objet, avant que de pouvoir reconnaître la manière dont il se fait le médiateur privilégié de certains autres éléments de son épistémè. *Traduttore Traditore* - le traducteur, d'une manière tout à fait intéressante ici, est toujours un traître.

(2) Les limites nécessaires sont celles qu'il s'agit de devoir fixer et délimiter dans une mesure propre à chaque sujet et objet. La nécessité est ici multiple et semble relever d'au moins deux difficultés : a) l'objet que nous observons a été au cours de son histoire sujet à de nombreuses interprétations et à autant de « vies propres », b) il possède aussi un continuum exotérique-ésotérique dont la limite entre les deux n'est pas toujours très clairement identifiable.

(a) Répondre à cette première difficulté est assez simple - il suffit pour cela d'en revenir à la dimension située de notre travail. L'usage et la signification dont nous allons rendre compte est propre à la communauté et la tradition que nous avons tenté d'intégrer. Ce n'est pas tant que les autres contenus ayant pu lui être attribués doivent être tout à fait rejetés, mais plutôt qu'ils ne sont pas ceux qui sont majoritairement partagés par la communauté et ceux qui en sont les garants.

(b) Opérer une délimitation sur l'éventail du continuum exotérique-ésotérique peut être fait assez simplement en se référant de nouveau à l'annexe 1.1. Ainsi, nous pouvons considérer que tout ce qui aura trait au premier niveau (celui des « soutras » en tant qu'ils sont les textes rapportant la parole et les enseignements du Bouddha) sera plus ouvertement « exotérique ». À l'inverse, plus nous nous rapprocherons du deuxième niveau (celui des tantras que nous avons déjà évoqués), plus cette dimension deviendra « ésotérique ».

Disons plus symboliquement que nous nous situons ici entre deux « portes ». Celle du mantra en tant qu'il peut être considéré comme la « porte d'entrée » du véhicule des mantras - et celle de la « transmission de pouvoir » donnée par le maître aux plus initiés (voir l'étape 1 du deuxième niveau), que nous pouvons considérer comme étant « la porte d'entrée qui autorise la pratique du Vajrayana<sup>35</sup> ».

Si nous nous situons plus ici du côté de la dimension exotérique du mantra, il est tout de même important de comprendre que la délimitation entre ces deux dimensions ne peut pas être opérée d'une manière si tranchée. L'apprentissage étant graduel, et la voie progressive, nous serons tout de même amenés à évoquer les immanences de certains éléments plus ésotériques au sein de cette première dimension.

(3) La dernière limite à aborder est donc une limite « provisoire ». Nous plaçons celle-ci du côté de notre compréhension, de notre connaissance (dans l'idée de « connaître le sens ») et de la manière que nous pouvons avoir d'en faire part. Nous espérons surtout, dans une perspective d'amélioration et d'élargissement de ces limites, que ces compréhensions ne soient jamais déplacées ou erronées. Nous espérons, au mieux, que cela offre toujours l'occasion d'en discuter.

La première hypothèse que nous ayons dressée au tout début de notre projet, nous paraissait d'autant plus séduisante que les deux notions centrales qui s'y retrouvaient semblaient déjà être liées par une certaine forme d'euphonie : si le son peut avoir un sens alors le sens peut aussi être sonore.

Si la formule peut faire résonner le truisme de l'évidence (dans le cas où nous évoquerions par exemple les pleurs d'un nourrisson ou bien le klaxon d'un camion), autant que l'abus sophiste d'un jeu de mot séduisant – elle avait au moins, dans notre cas, l'avantage de faire se porter notre regard

---

<sup>35</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.31.

sur une dimension assez inexplorée de notre objet de recherche. Le sens de la formule ne tiendrait plus tant dans la formule elle-même que dans sa performance. Sa signification pourrait alors être élargie à la dimension sociale de sa pratique et de sa répétition, ainsi qu'à la facilité avec laquelle elle peut être partagée.

C'est après avoir découvert ce que Jean Molino nomme la « sémantique affective » (voir 2.1.4), le fait de considérer les composantes musicales de la parole comme étant signifiantes et porteuses d'un certain sens (ainsi dans nos conversations courantes les variations d'un rythme, d'une intensité, d'une durée, d'un timbre, etc.), que nous avons voulu préciser notre hypothèse.

L'hypothèse est que le son, en tant qu'il est un objet symbolique, est un moyen privilégié afin d'agir sur le monde. Ainsi, et si le son est signifiant, c'est peut-être avant tout car il est symbolique. Ce doit être en s'appliquant sur le monde d'une manière tout à fait particulière, que les représentations sonores associées au mantra et à sa pratique doivent être capables d'agir. Comprendre le mantra de la compassion doit aussi passer par le fait de comprendre les images qui lui sont associées.

## **1.4 Plan du mémoire**

Le chapitre II de notre mémoire consistera en l'affinage et la présentation de nos outils d'observation théorique. Nous y parlerons de notre positionnement éthique et du cadre théorique de notre recherche. Après avoir abordé le concept central de la « performance », nous y décrirons le socle et le fondement de ce cadre en tant qu'il est constitué autour des concepts de la sémiologie de la musique telle qu'elle est envisagée et présentée par Molino et Nattiez. Le concept de la « performativité » tel que présenté par Austin (l'idée que la parole est une forme d'action), ainsi qu'une conception des images bachelardienne (qui peuvent être un moyen à part entière de comprendre et d'agir sur le monde), viendront ensuite s'y agréger et s'y intégrer.

Le chapitre III participera à rendre compte des éléments nous semblant les plus importants et pertinents afin de bien comprendre ce que serait une épistémè du bouddhisme tibétain (ici un mode de connaissance propre et particulier à un groupe social et à son époque – nous faisant concevoir, conceptualiser et comprendre le monde d'une manière particulière et singulière). Nous y évoquerons brièvement l'histoire du bouddhisme Mahayana et de la place centrale qui est occupée

par cet archétype et cet idéal du bodhisattva (cet être qui a fait le vœu d'aider tous les autres êtres sensibles à atteindre l'éveil avant que de devenir lui-même un bouddha).

Nous procéderons surtout à une distinction importante entre le « monde contenant » et « l'être contenu ». Nous profiterons de ce premier concept pour fixer les limites d'un cadre cosmologique dont nous pourrions retrouver quelques traces, au moins symboliques, dans notre objet de recherche. Nous aborderons alors les notions tout à fait essentielles d'interdépendance, d'impermanence, de vacuité, de samsara et de nirvana.

La dernière partie du chapitre III consistera à se rapprocher d'une ontologie de cet « être contenu » qui est propre au bouddhisme. Nous y aborderons notamment le sujet des « cinq agrégats » et celui des « trois portes » d'actions – que sont le corps, la parole et l'esprit. Nous nous rapprocherons ensuite de certains concepts plus directement liés à la voie bouddhiste (tel que le karma, le renoncement ou la prise de refuge), ainsi qu'à cette notion tout à fait centrale qu'est la compassion.

Le chapitre IV consistera à rendre compte plus en détails de la pratique de la méditation telle qu'elle peut être présentée et pratiquée au sein de notre terrain de recherche. Nous présenterons aussi la pratique de certaines visualisations pouvant parfois être pratiquées conjointement à la pratique du mantra. Nous terminerons par replacer la pratique de ce mantra au sein des autres exercices de méditation, tout en profitant de cette occasion afin d'aborder sa morphologie et sa signification.

Le chapitre V sera l'occasion de mettre en relief les différents résultats de notre terrain. La présentation du volet qualitatif de notre recherche, basé sur les résultats d'un questionnaire en ligne (Annexe 2.1), sera l'occasion de mieux situer et définir la pratique de ce mantra au sein des autres pratiques méditatives. La présentation du volet qualitatif de notre recherche, basé sur plusieurs entretiens avec des pratiquants de différents niveaux (Annexe 2.2), sera l'occasion d'aborder avec plus de précision la performance du mantra en tant que telle. Nous regarderons particulièrement la performance du mantra sous le prisme du cadre d'analyse de la « poésie chantée » proposé par Molino (que nous aurons déjà décrit au sein du chapitre II).

« À peine sait-on parler qu'on sait chanter<sup>36</sup> »

Proverbe tibétain

---

<sup>36</sup> Tournadre, *Le grand livre des proverbes tibétains*, Paris, Presses du Châtelet, 2006, p. 29.

# **Chapitre II – Positionnement étique, théorique et méthodologique : Intégration de la performativité austinienne et de la conception bachelardienne des images au sein de la sémiologie molinienne de la musique**

## **2.1 La « performance », sa complexité et l'être humain musicien**

### **2.1.1 Le vaste champ des « performance studies »**

Étudier une pratique, un événement rituel ou une action sous les traits de la « performance », doit nécessairement passer par une définition de la notion et un bref historique de sa réception, de son développement et de quelques-unes de ses expansions.

La notion a connu, et connaîtra encore au sein de disciplines très diverses et variées, de nombreuses extensions que nous ne pourrions toutes résumer ici. Cela tient du fait que ce concept est un outil très malléable (que certains pourraient aussi considérer comme étant « instable<sup>37</sup> ») et facilement transposable à de multiples objets et situations du quotidien.

C'est parce que l'on peut regarder tout événement qui peut être amené à se répéter comme une performance que la notion est rapidement devenue transversale à de multiples disciplines. C'est aussi, et en même temps, l'avantage de cette complexité inhérente aux événements qu'elle nous permet de reconnaître et de mettre en avant. Celle-là même qu'elle tend à pouvoir résoudre et pallier par les méthodes plurielles de l'ethnologie et des regards multiples de l'interdisciplinarité.

Le vaste champ des « performance studies » n'est donc pas une discipline circonscrite à un simple domaine de la recherche, de l'anthropologie ou des sciences sociales. Il s'agit plutôt d'un outil et d'un prisme nous permettant de porter sur tous les événements qui se réitèrent un regard analytique et méthodologiquement orienté. Regard qui peut être résumé en tant qu'il participe à un élargissement de la notion « d'objet » à celle de sa « performance ». Une démarche pragmatique qui tend à apprécier les signes, et donc les objets, au sein de leurs différentes situations

---

<sup>37</sup> Josette Féral, Performance - Le corps exposé, De la performance à la performativité, 92, 2013, p.212.

d'énonciation et de leurs multiples contextes d'implémentation. Ce qu'on observe ici, ce sont toujours des objets *in situ* et jamais *sui generis*.

C'est notamment grâce Richard Schechner, qui lui a officiellement donné son nom autour des années 1970, que ce domaine d'étude a permis de faire connaître aux sciences sociales un véritable tournant – un tournant aussi bien méthodologique qu'épistémologique. Sa méthode consistait à s'inspirer d'un vocabulaire propre au monde du théâtre, auquel le terme « performance » est particulièrement familier, afin de la transposer à l'étude du social et de ses multiples manifestations.

Cette prise de position théorique est donc rapidement devenue méthodologique – et du spéculatif nous sommes rapidement passé dans le domaine de l'empirisme et de ses divers moyens. Ainsi, la « performance theory » a permis d'orienter progressivement les analyses de multiples chercheurs au sein de la pratique commune et collaborative des « performance studies » (incluant l'étude de performances artistiques, rituelles, linguistiques, sportives, chorégraphiques, musicales, politiques, etc.).

Notons bien que les prémisses de ces différentes études pouvaient déjà se trouver chez de multiples chercheurs avant Schechner (tel qu'Erving Goffman et sa *Mise en scène de la vie quotidienne* - ou encore Howard Becker, qui a fortement participé au tournant ethnologique avec son ouvrage *Outsiders*). Schechner aura surtout participé à ancrer durablement un concept qui n'était pas totalement étranger au paysage théorique de son époque. Il aura autant participé à l'ancrer au sein de la génération de chercheurs dont il fait partie, qu'au sein de celles qui l'ont succédé (nous pensons notamment à Derrida, Bourdieu et Butler) et donc de celle dont nous faisons partie aujourd'hui. Le concept, malgré son instabilité et sa relative fragilité, fait donc preuve d'une grande pérennité.

Parmi les multiples « vies propres » qu'il a pu connaître, entre autres nombreuses tentatives d'intégrations épistémologiques ou autres occasionnelles énonciations, le terme aura surtout su trouver un écho particulier au sein du domaine musicologique et de ses nombreuses disciplines connexes (ethnomusicologie, sociomusicologie, psychologie de la musique, acoustique, interprétation, etc.). Il existe en effet quelques similarités, autres que textuelles, entre le monde du théâtre et de la musique – notamment dans sa logique représentationnelle.

Nous pourrions notamment citer le travail pionnier de Bruno Nettl (*In the course of performance, Studies in the world of musical improvisation* (1999), etc.), ou bien encore le *Cahier*

*d'ethnomusicologie (Performance(s) (2008))* qui porte le nom du concept et en explore de multiples approches. Nous nous baserons surtout ici sur le travail de Nicholas Cook (*Beyond the score* (2015)) et davantage encore sur le travail de Jean Molino et de Jean-Jacques Nattiez (*Le singe musicien* (2009)).

Ce qui est commun à toutes ces différentes théories dont le concept est un élément central, sinon un vecteur privilégié, est bien le concept « d'action ». C'est par extension le concept « d'agentivité » qui est remis, en tant qu'il en est le moteur, au sein de la performance et de son expérience.

On retrouve cette idée essentielle au sein des origines étymologiques du mot. Le mot « performance », inspiré du latin « performare », aurait désigné dans l'ancien et moyen français l'idée d'accomplir, d'exécuter ou de parfaire. Il aurait ensuite disparu du français au XVe siècle avant que de revenir par le biais d'un anglicisme dans le courant du XIXe siècle – comme un synonyme de « rendement ». Nous le retrouvons de nouveau à partir de 1913, dans le dictionnaire anglo-américain Merriam-Webster, sous les traits de sa signification première : « l'acte de faire quelque chose et le résultat de l'action, que celle-ci soit banale, triviale, artistique, spirituelle ou intellectuelle<sup>38</sup> ».

Si Pradier, que nous venons de citer, précise ensuite que la *performance theory* peut être comprise en tant qu'elle est une « science de l'action<sup>39</sup> » - nous préciserons surtout, en soulignant en même temps la confusion qui peut naître de la parenté de ces notions, que la distinction entre la « performance » et la « performativité » peut déjà être mieux éclairée et appréciée à l'aide de cette première définition.

Disons pour l'instant que la *performance* se tiendra du côté de « l'acte de faire » - et que la *performativité* se tiendra du côté de son « résultat ». Dans le cadre d'une véritable *science*, il nous sera même possible de parler de « causes » et « d'effets ». Mais il reste avant cela à mieux définir les termes. Notamment afin de commencer à mieux circonscrire les caractéristiques de ce que nous pourrions considérer comme étant une « performance type » ou bien « commune ».

---

<sup>38</sup> Jean-Marie Pradier, *Journal des anthropologues, De la performance theory aux performance studies*, 2017, p.290.

<sup>39</sup> *Ibid.*, p291.

Pour le moment, considérons avec Josette Féral, que « la performance est faite d'actions qui se montrent<sup>40</sup> » - qu'elle est toujours du « domaine du faire », du présent, de l'ici et du maintenant<sup>41</sup>. Elle est, du fait de sa répétition et de sa reproduction, en même temps la copie d'une action passée et une action originale qui ne peut pas être qu'une simple imitation. Elle est donc à la fois continuité et rupture. Celle-ci, de plus et dans sa dimension incarnée, est nécessairement porteuse d'une présence<sup>42</sup>. L'action, en tant qu'elle est toujours spatialement et temporellement située, est donc l'occasion de modifier les jalons et les conditions de notre expérience.

Nicholas Cook expose une vision similaire de la performance en disant : « There is a sense in which, in the real time of performance, everything is always being done for the first time<sup>43</sup> ». Il notera surtout que le « sens » émerge particulièrement au moment de l'acte de la performance, tout en offrant la possibilité de donner lieu à de multiples traditions - « in its own right<sup>44</sup> ».

Ce n'est ainsi qu'au sein de la performance que le potentiel peut être actualisé et transformé en réalité<sup>45</sup>. L'objet, dans la potentialité et dans les conditions particulières qu'il offre à la performance afin de se réaliser, est donc l'occasion d'une certaine affordance<sup>46</sup>. Il en détermine ainsi une partie des modalités de son apparition et de sa pratique.

Au-delà de la dimension spirituelle de ces précédentes considérations au moment de les appliquer à notre objet, considérons donc surtout que le présent travail constituera une tentative nouvelle d'exploration et de construction de la notion de performance. L'originalité tient surtout du fait ici, que les notions de « performance » et de « performativité » n'auront jamais été rapprochées aussi explicitement, et d'une manière aussi conjointe, à notre objet de recherche.

Ce dernier offre aussi l'occasion particulière de faire se rencontrer, au sein d'un même cadre de recherche, diverses théories et méthodologies. Toutes ces théories seront articulées au sein du cadre intégratif et inclusif de la sémiologie molinienne de la musique. Cela n'est possible et envisageable

---

<sup>40</sup> Féral, p.207.

<sup>41</sup> Ibid., p.209.

<sup>42</sup> Ibid., p.213.

<sup>43</sup> Nicholas Cook, *Beyond the score*, p.236.

<sup>44</sup> Ibid., p.160.

<sup>45</sup> Ibid., p.238.

<sup>46</sup> Ibid., p.91.

que dans la mesure où la musique (et ses multiples manifestations) y est considérée comme étant un « fait anthropologique total<sup>47</sup> ». La performance le sera donc nécessairement aussi.

### **2.1.2 Le « fait musical » et la « performance totale »**

C'est au « fait musical » que le premier chapitre de Jean Molino au sein de son essai de sémiologie et d'anthropologie de la musique - *Le singe musicien* (2009) - est consacré. Celui-ci y est considéré comme étant un objet sonore qui ne peut être que correctement défini, décrit et compris que dans la mesure où il possède un « triple mode d'existence<sup>48</sup> ».

Il s'agit alors d'un objet sonore et matériel arbitrairement isolé (2), qui se trouve pris au sein de la relation entre son producteur ou son créateur (1) et celui ou ceux pouvant être amenés à le percevoir (3). Ce qu'on appelle musique est donc en même temps la production d'un « objet » sonore (1), l'objet sonore lui-même (2) et la réception de ce même objet<sup>49</sup> (3). Ce triple mode d'existence appelle à trois différentes familles d'analyses que nous retrouverons plus en détail au moment d'aborder le modèle analytique et tripartite de la tripartition sémiologique (voir 2.2.1).

Ce qui caractérise le fait musical, en déplaît aux puristes, est ici et avant tout son « impureté » - et cela pour de multiples raisons. Premièrement, car historiquement, et donc diachroniquement, l'objet musical est toujours le résultat d'un métissage et d'une hybridité<sup>50</sup>. C'est au fil de ses performances répétées, de choix particuliers (plus ou moins conscients) et d'implémentations toujours nouvelles, qu'il est amené à se transmettre et à se transformer. Nous touchons ici à la dimension « phylogénétique », syntagmatique et horizontale de son évolution et de ses dérives<sup>51</sup>.

Deuxièmement, l'objet peut aussi être considéré comme étant impur dans sa dimension synchronique, paradigmatique et verticale. Il s'agit ainsi toujours d'un fait hétérogène et mixte qui ne peut jamais être réduit à sa simple unité. Si l'on peut tout de même lui reconnaître une « unité

---

<sup>47</sup> Molino, *Le singe musicien*, p.95.

<sup>48</sup> Ibid., p.73.

<sup>49</sup> Ibid.

<sup>50</sup> Jean-Jacques Nattiez, cité dans Molino, *Le singe musicien*, p.16.

<sup>51</sup> Molino, p.121.

globale<sup>52</sup> » (qui en permet notamment la reconnaissance au fil du temps tout en favorisant l'analyse), ce n'est qu'en le prenant au sein des « articulations naturelles » de sa pratique sociale<sup>53</sup>.

L'objet peut ainsi être considéré comme étant ontogénétiqnement impur. Autant l'objet lui-même en tant qu'il est composé et peut être observé sous ses multiples facettes (musicales ou extramusicales, rythmiques, mélodiques, physiques, harmoniques, symboliques, etc.) – et donc aussi l'objet en tant qu'il est pris au sein de cette relation et des articulations complexes qui l'entourent au moment de sa création et celui de sa réception.

La quête de la pureté, et son inéluctable échec, est ainsi un phénomène « purement » illusoire prenant dans l'histoire occidentale, surtout, la marque d'une restriction et d'une spécification au sein du fait musical total. Il s'agirait là de l'aboutissement d'un « processus symbolique constructif » nous ayant mené à spécialiser et rationaliser un domaine du musical en le considérant pour plus pur et structuré que les autres (une forme d'ethnocentrisme largement dépassé depuis que les méthodes de l'ethnologie ont pu être appliquées à la musique occidentale elle-même). Le résultat n'en étant qu'un artefact – un découpage arbitraire au sein de ce fait social total.

Cette « purification rationalisante » serait, de plus, basé sur un fondement fortement irrationnel qui aura notamment pu être reconnu, et sous l'effet de ses diverses influences nietzschéennes, par le sociologue Max Weber<sup>54</sup> (qui se plaira notamment à débusquer au sein du système tonal de nombreuses irrégularités et autres dissymétries). Une recherche incessante et presque irrationnelle de la pureté qui poussera notamment Molino à se demander rhétoriquement : « la musique pure ne serait-elle que le masque le plus hypocrite pris par une musique incapable d'échapper à l'impureté<sup>55</sup> ? ».

La recherche et la prescription de cette « pureté » semble en tout cas avoir été une dimension assez rationnellement satisfaisante afin de devoir continuer à la rechercher. Elle aura aussi été historiquement, dans d'autres contextes et notamment celui religieux ou politique, la source de grandes souffrances et de nombreux maux. L'opposition entre la pureté et l'impureté nous ayant

---

<sup>52</sup> Ibid., p.80.

<sup>53</sup> Ibid.

<sup>54</sup> Ibid., p.79.

<sup>55</sup> Ibid.

parfois mené à appliquer de nombreuses distinctions, aussi bien morales qu'éthiques, aux prix de la perte de certaines richesses, de certains savoir-faire ou d'autres communautés.

La prise en considération de cette « impureté » nous invite donc à bien prendre la mesure de cette dimension « totale » de l'objet sonore :

« Il n'y a donc pas *une* musique, mais *des* musiques, pas *la* musique mais un fait musical. Ce fait musical est un fait social total, et les phrases des Marcel Mauss valent autant pour la musique que pour le don : 'Les faits que nous avons étudiés sont tous, qu'on nous permette l'expression, des faits sociaux totaux ou, si l'on veut - mais nous aimons moins le mot - généraux : c'est-à-dire qu'ils mettent en branle, dans certains cas, la totalité de la société et des institutions... (...) Tous ces phénomènes sont à la fois juridiques, économiques, religieux, et même esthétiques, morphologiques' (Mauss, 1923-1924, 1950, p. 274). »

Il sera ainsi toujours nécessaire de replacer les objets, et dans le cas d'une étude sémiologique de replacer les « signes », dans la cadre des totalités auxquelles ils appartiennent<sup>56</sup>. L'analyse de la musique doit donc se transformer en une analyse d'un « fait musical total » ne possédant plus vraiment de limites. Ainsi, les tentatives de fixations de ces limites ne peuvent être que de vaines tentatives d'affirmations hypostasiantes. « Aucune méthode d'analyse, qu'elle soit traditionnelle ou non, ne doit a priori marquer une limite et affirmer : la musique s'arrête là<sup>57</sup> ».

C'est donc au sein de la complexité que la performance s'inscrit – et c'est cette complexité qu'il s'agira de mieux pouvoir envisager afin de mieux pouvoir comprendre la performance. Le « fait musical total<sup>58</sup> » est donc total comme tout autre fait anthropologique. Il est donc tout à fait logique de pouvoir considérer chaque action pouvant être amenée à se répéter et se transmettre comme une « performance totale » :

« La performance est inhérente à la nature humaine : 'If man is a sapient animal, a tool making animal, a self-making animal, a symbol-using animal, he is, no less, a performing animal, *Homo performans*, not in the sense, perhaps, that a circus animal may be a performing animal, but in the sense that man is a self-performing animal – his performances are, in a way, reflexive, in performing he reveals himself to himself' (Turner, 1986 : 81). L'action (performance) signifie engagement de la personne dans son entièreté, organique et mentale, biologique et cognitive, impliquée depuis l'enfance dans une interaction constante avec le monde sur lequel elle agit et qui l'agit<sup>59</sup>. »

---

<sup>56</sup> Ibid., p.124.

<sup>57</sup> Ibid., p.99.

<sup>58</sup> Ibid., p.110.

<sup>59</sup> Pradier, p.293.

Le « sens » quant à lui devra être considéré, tout comme la performance, comme un fait culturel étant constamment construit et perpétuellement négocié<sup>60</sup> - dans le sens où le musical est le « sonore » étant construit et reconnu par une culture<sup>61</sup>. Il s'agit toujours plus ici d'un processus de construction et d'exploration plutôt que de rationalisation. Celui-ci est toujours pris au sein d'un double mouvement de découverte et de fabrication<sup>62</sup> :

« Il n'y a ainsi pas de musique universelle, fondement ou plus grand dénominateur commun des musiques de tous les temps et de tous les pays : que de réalités différentes n'a-t-on pas désignées par des mots eux-mêmes différents qui renvoient à des domaines divers de l'expérience<sup>63</sup> »

La musicologie n'est ainsi qu'une ethnothéorie parmi tant d'autres<sup>64</sup>.

### 2.1.3 « Homo musicus »

*Homo sapiens[-sapiens]* est donc aussi bien un *Homo performans* et un *Homo faber* qu'un *Homo musicus*. Il est aussi pour Molino un *Homo fabulator*<sup>65</sup> et un *Homo symbolicus*. Il est dans tous les cas un animal bien plus symbolique et musical qu'un simple « animal rationnel<sup>66</sup> » :

« (...) ce ne sont ni la technique ni le langage seuls ni le rationnel au sens traditionnel et étroit du terme qui peuvent caractériser l'humanité : l'homme est un être aux intelligences multiples (Gardner, 1983 et 1993), un *homo symbolicus* qui fabrique des outils, chasse et parle, mais aussi dessine, danse et chante. (...) Si l'on accepte de reconnaître le rôle que jouent dans l'homínisation le rythme, le mime, le chant et la danse, alors l'[H]omme n'est pas un 'animal *rationale*', mais un 'animal musicum' ou, si l'on préfère, un singe musicien<sup>67</sup> »

Celui-ci se retrouve pris entre microcosme et macrocosme au sein de son « mésocosme<sup>68</sup> » - la Terre. Il est ainsi autant l'Homme minuscule qui regarde en l'air et s'aventure à théoriser une « harmonie des sphères » - que l'Homme gigantesque qui se place au centre de celui-ci, le primate qui « occupe la première place », en observant le minuscule des choses et ce qui les composent.

---

<sup>60</sup> Cook, p.158.

<sup>61</sup> Molino, p.10.

<sup>62</sup> Ibid., p.89.

<sup>63</sup> Cook, p.74.

<sup>64</sup> Molino, p.421-442.

<sup>65</sup> Molino, *Homo fabulator : théorie et analyse du récit*, 2003.

<sup>67</sup> Ibid., p.422

<sup>68</sup> Ibid., p.409.

Remarquons, en citant Karl Popper et ses « trois mondes<sup>69</sup> », que cet *Homo faber* manie autant d'outils dans un « premier monde » - un monde physique, matériel et biologique - que dans un « deuxième monde » - un monde plus psychologique et mental, celui des rêves et des souffrances humaines<sup>70</sup>. Il s'agit d'un monde constitué des expériences subjectives<sup>71</sup>, de l'expérience de la conscience et de ses processus mentaux<sup>72</sup>.

Il en manie aussi au sein d'un « troisième monde » plus abstrait des « produits » de l'esprit humain - constitué du langage, des mythes, des conjectures scientifiques, des théories et de symphonies<sup>73</sup>, etc. Ces trois mondes ne constituent en aucun cas des systèmes clos et fermés sur eux-mêmes. Ils interagissent entre eux d'une manière continue tout en étant liés par de nombreuses relations de « causalité<sup>74</sup> ». Le premier monde peut alors être considéré comme étant la cause et la condition nécessaire de l'apparition du deuxième – lui-même étant la cause et la condition d'émergence du troisième<sup>75</sup>.

Ces objets du troisième monde, et ce sera un point épistémologique très important au moment d'aborder lesdites « formes symboliques » de Molino (voir 2.2.1), doivent être considérés comme étant bien « réels ». Ils ne sont pas les simples « fictions » de notre esprit humain. En suivant cette idée, nous pourrions aussi les considérer dans leur capacité à agir, à avoir un impact et produire des effets sur les deux autres mondes.

On pourra ainsi considérer l'impact qu'aura pu avoir l'élaboration de la Constitution américaine (world 3) sur la vie de ses citoyens (world 2) - notamment en tant que celle-ci aura pu être « incarnée<sup>76</sup> » (world 1). Il sera aussi très simple de considérer les influences qu'auront pu avoir la théorie de Newton et celle d'Einstein (world 3) sur nos représentations subjectives du monde (world 2) et les avancées qu'elles auront pu permettre (world 1). Popper ira jusqu'à envisager la

---

<sup>69</sup> Popper, p.143.

<sup>70</sup> Ibid.

<sup>71</sup> Ibid., p.144.

<sup>72</sup> Ibid., p.167.

<sup>73</sup> Ibid.

<sup>74</sup> Ibid., p.150.

<sup>75</sup> Ibid., p.168.

<sup>76</sup> Ibid., p.145.

manière dont la pratique répétée d'une pièce musicale (world 3) pourra être incarnée et engrammée dans l'esprit du musicien<sup>77</sup> (world 1).

Ainsi, *Homo musicus* ne peut être considéré sans prendre en compte l'environnement dont il fait partie, et le monde dont il est un produit parmi tant d'autres (world 1) :

« (...) la musique n'est pas une création *ex nihilo*, une invention purement culturelle, elle s'est construite à partir des fondements présents aussi bien dans l'être humain [world 1, 2 et 3] que dans son environnement immédiat<sup>78</sup> [world 1] »

L'ambition affichée par Molino au sein de son essai sémiologique, est ainsi d'élargir l'espace de la recherche à un Homme bien plus anthropologique qu'historique – un homme plus naturel qu'il s'agit autant de prendre en compte dans sa dimension biologique que cosmologique :

« Mais il faut remonter plus haut dans l'enquête diachronique et passer de l'histoire à l'anthropologie. (...). Il est enfin nécessaire de prolonger l'enquête en s'interrogeant sur les premières formes et sur les origines de ce qui semble bien correspondre à nos capacités fondamentales. Il est naturel de penser que, dans ce domaine comme dans les autres, la musique humaine s'enracine dans les capacités des autres espèces animales ; il convient donc de se placer dans le cadre d'une biomusicologie telle qu'elle a été proposée par Nils L. Wallin (1991). (...). Il n'est pas question d'établir un lien direct entre le chant des oiseaux et notre musique, mais de situer nos productions culturelles dans la continuité de l'évolution<sup>79</sup> (...). »

Ce qui semble particulièrement distinguer l'Homme des autres espèces animales, et peut-être avec un degré de raffinement bien plus subtil, c'est son appréciation et son appréhension du « rythme ». C'est ainsi la dimension biologiquement, physiologiquement et cognitivement ancrée de son expérience au monde et de son expérience musicale.

C'est que le rythme est présent partout : dans les gestes du travail qui se répètent, dans les régulations végétatives et automatiques de nos organes vitaux, dans la répétition de nos respirations et dans les battements de notre cœur, et donc même dans l'usage que nous avons de la parole ou dans le rythme de notre marche, etc. Il sera présent partout où nous pouvons le reconnaître :

« C'est que le rythme n'est en rien le bien propre de la musique, et il ne suffit pas lorsqu'on parle de rythme musical, de signaler au passage qu'il se retrouve ailleurs. (...) Il est présent partout, depuis les rythmes physiologiques jusqu'aux mouvements et aux gestes, des rythmes sexuels aux rythmes techniques et jusqu'aux rythmes collectifs du travail, du jeu, du sport, du combat, du rite et de la fête : il constitue un ensemble aussi

---

<sup>77</sup> Popper, p.147.

<sup>78</sup> Molino p.409.

<sup>79</sup> Molino p.185-186.

complexe, aussi diversifié que la musique. (...) deux 'familles' unies par de multiples réseaux enchevêtrés<sup>80</sup> [le rythme et la musique] »

Le rythme induit ainsi chez le sujet-percevant une « activité » qui est, selon Molino, l'un des modes les plus fondamentaux du continuum temporel de notre expérience<sup>81</sup>. C'est dans ce sens qu'il peut être considéré, en tant qu'il est une réalité aussi bien biologique que psychique, dans sa capacité à venir structurer les autres domaines de notre sensibilité. Nous noterons aussi déjà (car nous y reviendrons brièvement au moment d'aborder Bachelard et sa « rythmanalyse ») que les « images intellectuelles » peuvent, elles aussi, être soumises à une dimension rythmique :

«Les références de la sensibilité esthétique, chez l'homme, prennent leurs sources dans la sensibilité viscérale et musculaire profonde, dans la sensibilité dermique, dans les sens olfacto-gustatifs, auditif et visuel, enfin dans l'image intellectuelle, reflet symbolique de l'ensemble des tissus de sensibilité<sup>82</sup> ».

Une autre dimension très importante et constitutive de l'expérience de cet *Homo musicus*, est donc une composante s'inscrivant directement dans les traits et les contours de sa « parole » et de ses dires. Molino nomme « sémantique affective » le fait qu'il existe dans la parole, et donc derrière la sémantique plus strictement référentielle du langage (le signifiant-signifié saussurien), une sémantique plus propre aux composantes musicales de son énonciation.

Si la parole peut « signifier » au-dessus de ces significations plus conventionnelles, c'est notamment grâce aux « structures mélodico-rythmiques » de son énonciation et de sa prosodie. La parole est ainsi cousine de la musique. On notera autant l'importance de l'intonation dans l'apprentissage du langage que l'évocation faite par Molino de ces dites « prières » :

« (...) il y a aussi dans le langage un autre type de signification, ce que nous avons appelé une sémantique affective, qui est proche de la signification musicale parce qu'elles reposent toutes deux sur un rapport émotionnel immédiat avec les autres et avec le monde, rapport qui est associé aux structures mélodico-rythmiques commune à la musique et au langage : on sait par exemple l'importance de l'intonation pour le langage que les adultes adressent à de petits enfants qui n'en comprennent pas le sens et il ne faut pas oublier que les phrases les plus importantes du langage humain sont les phrases exprimant un ordre, une prière, une déclaration, dans lesquelles le sens est accompagné, *peut-être même précédé*, par des intonations directement expressives. Le pouvoir émotif du langage est donc en partie comparable à celui de la musique et repose sans doute sur

---

<sup>80</sup> Molino, p.406-407.

<sup>81</sup> Molino p.144.

<sup>82</sup> Ibid., p.414.

des mécanismes voisins, associés au tronc cérébral et au système limbique (Edelman, 1992)<sup>83</sup> »

Le « sens » se construirait ainsi dans une sorte de symbiose et d'interaction entre un « sens » graphique, conventionnel et linguistique - et la manière sonore dont celui-ci serait mis en mouvement d'une manière plus ou moins conventionnel, et plus localement, au moment de son énonciation. La parole, en plus d'être « cognitive<sup>84</sup> », serait donc aussi « expressive ». Ce qui serait signifiant au sein de la parole, ce serait surtout et avant tout des oppositions de durées, de hauteurs, d'intensités ou de timbres. N'existe-t-il pas mille manières de dire « oui », « je t'aime » ou bien même « bonjour » ?

## 2.2 La sémiologie molinienne de la musique et le cadre d'analyse de la “poésie chantée”

### 2.2.1 La tripartition sémiologique

Toute tentative d'analyse sémiologique doit donc commencer, selon Molino, par la reconnaissance du triple mode d'existence du « fait musical » que nous venons d'évoquer (voir 2.1.2). Le fait musical englobe donc le créateur de l'objet (son *poïète*), l'objet lui-même et celui ou celle qui le reçoit (son *esthète*). Ces trois dimensions constituent ainsi trois différents niveaux ou trois « familles » d'analyse :

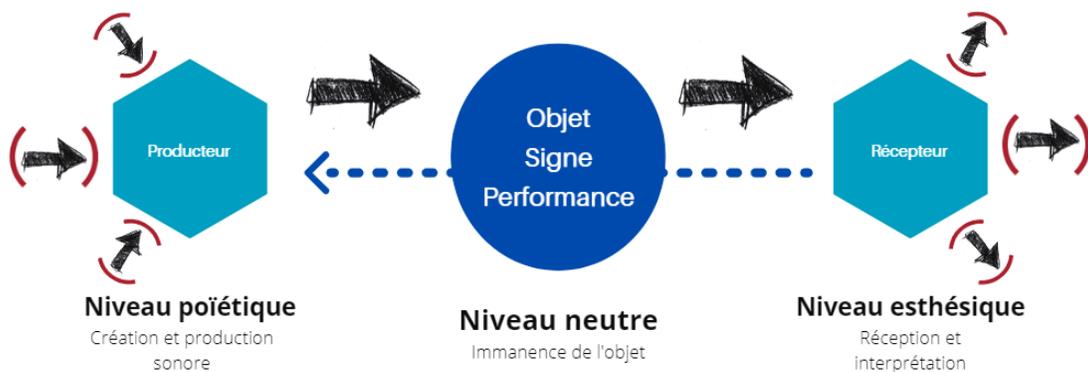


Figure 2.1 – Modèle de la tripartition sémiologique inspiré du travail de Molino et de Nattiez

<sup>83</sup> Ibid., p. 253.

<sup>84</sup> Ibid., p.421.

D'un côté et premièrement nous retrouvons le poète, celui qui crée et transmet. Au centre se retrouve l'objet ou sa performance dont nous pouvons étudier l'immanence. Ce niveau est nommé « neutre » car celui-ci peut être étudié pour lui-même, en étant tout à fait neutralisé des deux autres dimensions de sa création et de sa réception. L'esthète, en l'interprétant, se trouve du côté de sa réception et de la potentielle continuité de sa retransmission :

Dans le monde de l'art comme dans toute activité, l'acteur se trouve en face de techniques, d'objets et de savoirs déjà constitués qu'il reçoit et utilise à partir de ses propres stratégies et qu'il est, selon la place qu'il occupe, susceptible de modifier et de transmettre, une fois qu'il les a transformés ou créés<sup>85</sup>.

L'intérêt de pouvoir étudier ces trois dimensions sous l'angle de trois « familles » bien distinctes, est aussi bien méthodologique qu'épistémologique. L'universalité, dont ce modèle se fait le constat, est autant un moyen de cibler là où nos recherches se situent – que d'observer les rapports qui sont entretenus, et particulièrement lors d'une « performance », par ces trois différentes familles.

Il s'agit dans un premier temps d'observer les « processus » de la création mis en place par le poète (principalement des processus mentaux), de « décrire » ou de « retranscrire » les caractéristiques et les composantes de son objet, et donc d'observer les « stratégies » de réception ou d'interprétation mises en place par l'esthète. Il s'agit dans les deux cas de deux différents types de « conduites ».

Si ces trois familles peuvent être discrétisées au moment de l'analyse, il est tout de même essentiel de ne pas oublier que le poète affleure toujours dans son objet et que l'objet se fait toujours le tremplin des capacités cognitives et affectives de l'esthète<sup>86</sup>. L'objet se retrouve ainsi pris comme une sorte de maillon entre son créateur et son récepteur, en se faisant aussi bien le motif que le prétexte du lien qui existe entre les deux. Si l'objet que nous avons choisi de placer au sein de cette relation est le mantra de la compassion, il peut très bien s'agir d'autres objets de différentes natures et de différentes origines (ainsi l'enseignement d'un maître, un discours politique, une conversation sur des conventions, un livre, une musique, etc.).

---

<sup>85</sup> Molino, p.282

<sup>86</sup> Nattiez, *Musicologie générale et sémiologie*, p. 39.

Les objets se créent donc, s'échangent et se partagent entre les Hommes au gré de leurs rencontres, à l'occasion de différentes pratiques sociales, rituelles, cérémonielles, etc. Ces objets s'échangent dans notre cas autant entre des poètes et des esthètes, qu'entre des musiquants et des musiques<sup>87</sup>.

Ce qui s'échange surtout dans le cadre d'une « sémiologie » ce sont tout particulièrement des « signes ». Un terme qu'il s'agit de mieux définir afin de mieux pouvoir comprendre ce qui distingue le modèle standard de la communication (émetteur → message → récepteur), du modèle de la tripartition et de ce que la discipline sémiologique cherche à étudier :

« Le projet – provisoire – d'une sémiologie ne peut consister qu'en la reconnaissance, aujourd'hui et maintenant, de l'existence propre et de la spécificité du symbolique – en partie au moins fondée sur la triple dimension de son existence, poétique, neutre et esthétique<sup>88</sup> »

Il ne s'agit pas ainsi du simple modèle linéaire de la communication – il s'agit surtout de prendre en compte le vécu et l'expérience de celui ou celle qui expérimente ces signes-objets en tant qu'ils sont des « symboles ». Pour mieux comprendre le fait que le signe est une « forme symbolique », ou un « objet symbolique » en tant qu'il nous permet d'effectuer des « renvois », il faudra premièrement replacer la discipline sémiologique au sein de ses origines théoriques : la linguistique.

La notion de « renvoi » peut ainsi être mieux éclaircie par un rappel aux notions de signifiant et de signifié saussurien – ainsi que la distinction entre les notions de contenant et de contenu. Il s'agit ainsi de distinguer le signe en tant qu'il est un objet graphique ou un contenant (par exemple la graphie « pomme ») - de tout ce qu'il peut contenir ou plutôt de tout ce à quoi il peut nous renvoyer (ainsi la pomme d'Adam, celle de Newton, celle de Magritte, ou le pommier de ma grand-mère, etc.).

Si le signe est une forme symbolique qui nous permet d'effectuer des renvois - le renvoi est alors le lien qui existe entre le signifiant et le signifié. C'est le principe du « *Aliquid stat pro aliquo* » qui avait déjà été identifié par Saint Augustin sans qu'il en ait pour autant identifié les modalités – quelque chose représente ou évoque une autre chose.

---

<sup>87</sup> Gilbert Rouget, *La musique et la transe*, p.499.

<sup>88</sup> *Ibid.*, p.114.

La modalité de cette « fonction symbolique », ou sous d'autres mots le « fondement symbolique de cette expérience esthétique », est ici mieux définie et résumée par Molino :

Le point de départ nous sera fourni par la notion de signe (ou de symbole, car nous employons les deux termes dans le sens général de substitut), interprété dans la perspective de Peirce plutôt que de Saussure ; nous reprenons la définition proposée par Granger (1979, p. 100) : un élément vécu qui renvoie à un vécu, pris avec ce renvoi, est un signe. Le signe apparaît ainsi comme un fragment d'expérience qui renvoie à un autre fragment d'expérience. Comme on le constate aussitôt, c'est la notion de renvoi qui est essentielle et constitue la propriété caractéristique du symbolique : c'est ce renvoi qui correspond en partie à ce que Peirce appelait l'interprétant du signe<sup>89</sup>.

La deuxième caractéristique du symbolique est que ces renvois sont potentiellement infinis. Molino paraphrasera Peirce en disant que « le signe crée dans l'esprit un signe équivalent qui ne peut lui-même être interprété que par le renvoi à un autre signe et cela à l'infini<sup>90</sup> ». Le fait est que le signe est alors nécessairement polysémique et multiple, toujours ambigu et jamais univoque, du simple fait que les renvois effectués ne sont pas nécessairement les mêmes pour chaque individu (dépendamment de ses connaissances, de ses affinités, de son environnement social ou culturel, etc.).

Cette dimension de l'interprétation pourra mieux être comprise à l'aide de la distinction déjà évoquée (voir 2.1.2) entre une dimension diachronique, syntagmatique et plus horizontale – et une autre synchronique, paradigmatique et verticale. Si la dimension diachronique se propose de rendre compte de l'aspect historique de la transmission d'un objet linguistique, ou de toute autre forme symbolique – la dimension synchronique tente de mieux rendre compte d'un « en même temps » de l'interprétation. L'axe horizontal est un axe de juxtapositions et de concaténations - tandis que l'axe vertical est un axe de superpositions et de substitutions.

Cet « en même temps » de la performance prend donc en compte le fait que chaque individu, selon son propre « complexe psychique<sup>91</sup> », puisse être amené à interpréter un même signe différemment. Les schèmes cognitifs ou affectifs qui gouvernent les conduites de mon voisin, son rapport aux choses, aux objets ou aux autres membres de la communauté, ne sont ainsi pas nécessairement les mêmes que les miens<sup>92</sup>.

---

<sup>89</sup> Molino, p. 119.

<sup>90</sup> Ibid.

<sup>91</sup> Molino, *Le singe musicien*, p. 125.

<sup>92</sup> Ibid., p. 124.

Il n'empêche qu'en faisant partie d'une même « communauté symbolique », il est fort probable que les renvois symboliques que nous puissions effectuer à un moment donné ne soient pas drastiquement différents. Davantage à partir du moment où nous sommes déjà familiers à l'univers dont celui-ci fait partie, à ses consensus et ses conventions. Cette interprétation, qui est donc aussi limitée par l'affordance particulière permise par l'objet, l'est donc aussi au sein de son univers particulier constitué de différentes sphères, de divers « domaines symboliques » et de diverses manières de les organiser en « constellations ». Nous en revenons ici au « fait social total » avancé par Marcel Mauss :

« La vie symbolique d'une communauté est constituée de différentes sphères, qu'il ne faut pas considérer comme des objets matériels clairement séparés, mais comme de grandes masses hiérarchisées et découpées selon les cultures et les groupes<sup>93</sup> »

L'hypothèse, assez structuraliste, est donc que s'organisent ou se superposent au-dessus de divers « foyers d'actions » ces divers « domaines » du symbolique. Ces derniers, comme les objets qui les composent, prendraient avant tout place au sein de nos représentations mentales en tant qu'ils sont des « schèmes symboliques » principalement cognitifs et affectifs. Pour Molino, les schèmes et les signes n'existent qu'au sein de domaines symboliques articulés différemment selon les diverses cultures, mais constituants pour chacune des ensembles reconnus par la collectivité<sup>94</sup>. Cette notion de « schème » ne pourra être mieux comprise qu'en faisant un bref retour sur la notion de « renvoi » :

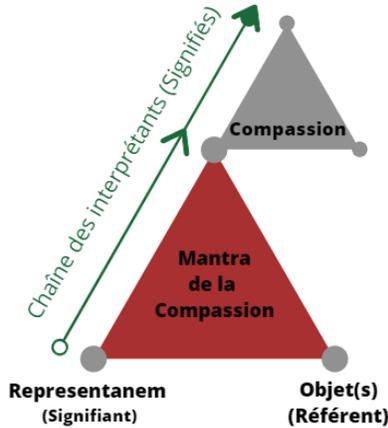
Il n'en est plus de même si l'on part de la notion de schèmes symboliques, car il n'y a plus séparation entre un contenu et une forme, un message et un code, un signifiant et un signifié : le schème est une règle d'action symbolique (...). La propriété fondamentale du schème symbolique est celle-là même que nous avons vue à l'œuvre pour le signe, c'est-à-dire le renvoi : toute la différence entre le schème sensorimoteur et le schème symbolique se trouve précisément dans la présence du renvoi.

Si nous disions que le « renvoi » est ce lien, ou cette opération, qui existe entre le « signifiant » et le « signifié », il sera tout de même plus juste et pertinent de le comprendre en dépassant le modèle dyadique de Saussure pour le remplacer par celui triadique de Peirce. Le « representamen » correspond ici à peu près au signe ou au « signifiant » saussurien, « l'objet » à la dimension pragmatique et matériel de sa condition au monde, et « l'interprétant » à tout ce vers quoi le signe est susceptible de pouvoir nous renvoyer :

---

<sup>93</sup> Ibid., p. 126.

<sup>94</sup> Molino, p.125.



**Figure 2.2 – Triangle sémiologique peircien et infinité de la chaîne des interprétants**

Voilà donc ce que pourrait donner ce triangle au moment de l'appliquer à l'objet « mantra de la compassion ». Si les « objets » et les supports sont nombreux sur lesquels il est possible de le retrouver, les interprétations ou les « interprétants » auxquels il peut nous renvoyer sont encore plus divers et variés. Une partie de notre travail de terrain consistera ainsi à retrouver, au sein des discours d'une partie des membres du Centre Paramita, les renvois les plus fréquemment effectués.

Les moines pourront ainsi être considérés, au moment de les partager ou de les enseigner, comme des experts et des virtuoses de ces renvois. La connaissance de ces différents « domaines symboliques », et la manière de les organiser en rapport ou en constellations, sera ainsi surtout une affaire d'habitude et de familiarisation. Nous considérerons déjà que tous ces domaines puissent être polarisés entre une partie plus « positive » et une autre plus « négative » - les renvois pouvant se faire indifféremment d'une partie à l'autre ou au sein d'une même partie.

### **2.2.2 Le cadre d'analyse de la « poésie chantée »**

Si le mantra de la compassion n'est pas à proprement parler une « poésie chantée », et qu'il est même bien plus souvent récité que chanté, il est tout de même intéressant de pouvoir l'observer sous le prisme du cadre d'analyse de la « poésie chantée » proposé par Molino. Si aucune catégorisation émique au sein du bouddhisme ne renvoie en effet explicitement au mantra comme à une « poésie », il est tout de même intéressant de replacer cette pratique au sein d'une dimension plus globale, tant anthropologique qu'historique, tout en profitant des outils d'analyses qui nous ont été proposés par ce dernier.

C'est encore une fois le fait que la « musique pure » et la « poésie pure » telles que nous pouvons être amenés à les envisager, ne sont que des entités qui ont été extraites après un coup d'un phénomène plus global, anthropologiquement partagé et premier. Il est en effet difficile dans la plupart des cultures de séparer poésie et musique - au point qu'il soit possible de considérer que la poésie et la musique soient des phénomènes inséparables<sup>95</sup>. Molino nomme « formes intermédiaires » toutes ces formes poético-musicales génétiquement premières :

C'est parce qu'ils ont des caractéristiques communes que musique et langage ont toujours entretenu des rapports étroits. Ce qui le montre, indépendamment de la poésie chantée, c'est ce que nous appellerons les formes intermédiaires entre langage et musique. Il faut ici ne pas se laisser prendre au piège de la formulation, qui, comme tout à l'heure pour musique et poésie, semble supposer qu'il y a d'abord des essences pures, le langage et la musique, puis que ces corps simples se mélangent pour donner naissance à des corps composés, à des mixtes, à des formes intermédiaires. En fait, nous n'en savons rien et tout au contraire conduit à penser que ces prétendues formes sont génétiquement premières, musique et langage tels que nous les connaissons ne s'étant que peu à peu dégagés à partir d'une indistinction antérieure.

L'unité fondamentale ou le premier élément de l'organisation linguistique sur lequel se baseront tous les autres éléments est la « syllabe ». Celle-ci constitue le point d'ancrage essentiel du rythme dans le langage et la poésie. Un ancrage dont la réalité psychologique est notamment justifiée par Molino en avançant le fait que celle-ci est au fondement de la plus grande partie des systèmes de versification<sup>96</sup>.

Il avancera aussi le fait que les systèmes syllabiques ont très souvent précédés les écritures alphabétiques (le système d'écriture tibétain est d'ailleurs basé sur un alphasyllabaire), ou bien encore que les personnes illettrées sont très facilement capables de découper des mots en syllabes<sup>97</sup>. Il replacera aussi l'apprentissage du langage chez le nourrisson autour de cette unité fondamentale.

Le deuxième niveau de cette organisation linguistique, qui sera tout aussi important pour cet apprentissage si ce n'est plus, est celui des « traits prosodiques » ou « suprasegmentaux » - dont la syllabe se fait le support<sup>98</sup>. Nous retrouvons ici la « sémantique affective » déjà évoquée (voir 2.1.3), et le fait que des oppositions de hauteur, de durée ou d'intensité puissent être « signifiantes » au sein d'une courbe intonative ou prosodique.

---

<sup>95</sup> Molino, p.250.

<sup>96</sup> Ibid. p.251.

<sup>97</sup> Ibid.

<sup>98</sup> Ibid. p.254.

En remettant encore une fois l'importance de ces motifs mélodico-rythmiques au sein de l'apprentissage du langage, Molino sera amené à présenter le « rythme », et tout particulièrement la « métrique », comme le fondement de l'organisation du vers et de la poésie. Nous retrouvons ainsi dans la poésie des parallélismes morphosyntaxiques basés sur des récurrences rythmiques et phoniques plus ou moins codifiées. Les allitérations, les rimes, les assonances ou toute autre figure de style exerceront ainsi un rôle structural sur le vers<sup>99</sup> (au sein duquel se retrouvent principalement des oppositions de durée, de hauteur, de quantité ou d'intensité).

Molino définira tout particulièrement la poésie comme « l'application d'une organisation métrico-rythmique sur l'organisation linguistique<sup>100</sup> ». Ce qui amène à distinguer le schème métrique du vers venant « s'appliquer » à l'organisation linguistique – de la séquence linguistique venant le « remplir<sup>101</sup> ». Ce que Molino envisage comme la « double structuration du vers » :

[La poésie] est le résultat de l'application sur le langage d'une structuration qui entretient des liens très étroits avec la musique et la danse. On en arrive ainsi à une double structuration, une structuration métrique et une structuration proprement linguistique, qu'il serait commode de faire apparaître en écrivant les vers sur deux lignes, ou si l'on préfère, sur deux 'portées' : sur l'une est indiquée le schème rythmique abstrait et ses variantes acceptées, sur l'autre les caractéristiques phoniques et morphosyntaxiques de la séquence linguistique réalisée selon les conventions de la prononciation normale<sup>102</sup>.

Il envisagera ensuite, et particulièrement dans le cadre d'une analyse de la « poésie chantée », de rajouter à ces deux premières portées une troisième – qu'il nomme la « triple structuration de la poésie chantée ». Il s'agit alors de prendre en compte les caractéristiques proprement musicales du vers chanté, ou si l'on veut, son « air<sup>103</sup> ». Nous retrouvons ici les quatre composantes principales de la poésie chantée étant toutes communes entre la poésie et la musique : (1) une composante rythmique, (2) une syntaxe combinatoire, (3) une composante mélodique et (4) une sémantique affective<sup>104</sup>.

---

<sup>99</sup> Ibid. p.254.

<sup>100</sup> Ibid. p. 254.

<sup>101</sup> Ibid.p.259.

<sup>102</sup> Ibid. p.260.

<sup>103</sup> Ibid. p.260.

<sup>104</sup> Ibid. p.250.

### 2.2.3 Une « partition commune »

Ce que propose Molino en de divers endroits de son ouvrage, est donc d'élargir la partition telle que nous la connaissons à d'autres éléments de la performance. Nous venons donc d'aborder les trois premières portées de cette partition auxquelles Molino envisagera explicitement, en disant qu'il s'agira encore de les approfondir sans jamais vraiment les appliquer à un quelconque objet de recherche, d'en rajouter deux autres. La méthode consiste donc, tel un chef d'orchestre, à rassembler tous ces éléments d'une manière synchronique sur un « en même temps » de la partition. Nous résumons ici les cinq portées de cette « partition commune » :

- (a) la description du schème métrique et de ses variantes acceptées ;
- (b) les caractéristiques phoniques ou morphosyntaxiques de la séquence réalisée ;
- (c) les phénomènes proprement « musicaux » du vers chanté, son « air » et ses variantes ;
- (d) le corps et les gestes - le geste vocal et instrumental ainsi que toutes les manières plus grossières ou subtiles dont le corps peut être amené à occuper l'espace (les mouvements des yeux, des mains, de la respiration, etc.) ;
- (e) les « éléments symboliques » ou les « formes symboliques » venant s'appliquer à la l'objet ou sa performance (ici des images, des métaphores, des expressions, d'autres sortes de renvois, etc.).

Il faudrait ainsi rajouter une portée consacrée aux différents gestes musicaux et rituels, en remettant toujours au centre de la démarche la pertinence de le faire et le questionnement des moyens et des modalités de la retranscription. Si nous distinguerons surtout au sein de notre travail les différentes situations dans lequel le mantra peut être performé (notamment afin de déceler dans les discours des différents membres du Centre les composantes corporelles et émotionnelles qui sont propres à chacune de ces situations (voir 5.2.4)), Molino envisagera surtout que le meilleur moyen de substitution pour la retranscription est celui de l'enregistrement vidéo<sup>105</sup>. La partition doit donc être élargie :

---

<sup>105</sup> Molino, p.146.

Admettons donc tout de suite, pour être concret, qu'il faut prévoir, dans certains cas, d'ajouter une nouvelle portée à la transcription : à côté de la portée 'musicale', une 'portée' pour les gestes<sup>106</sup>.

En se demandant si la partition doit aussi être élargie aux aspects symboliques et fonctionnels de l'activité musicale, Molino se demandera surtout si ces dernières composantes pourraient être intégrées et comprises au sein d'une analyse plus « généralisée ». Ce qui importe toujours, c'est de retrouver les articulations « naturelles » de l'objet et de l'activité que nous étudions. Il faut ainsi passer d'une étude de l'objet à une étude de sa production - ou dirons-nous de sa « performance ». Il faut passer du niveau matériel au niveau poétique :

Ces articulations sont certainement variables, mais il existe à coup sûr des cas de figure dans lesquels la partition devrait être élargie pour faire place à des éléments symboliques : il suffit pour cela que l'on puisse faire la preuve que l'organisation sonore est *fonctionnellement dépendante* d'une organisation symbolique qui lui est associée ou, si l'on veut, que l'organisation sonore n'a pas d'autre principe que la structure symbolique qui lui correspond.

Si ces deux dernières portées s'intéressent à des phénomènes plus « extramusicaux » de la performance, il serait toutefois totalement erroné de les considérer comme tout à fait étrangères à celle-ci. Notamment en qu'elles participent pleinement, et de concert, à ce que Molino une « dialectique de la contrainte et de l'ajustement ». Ainsi, et au sein du « fait musical total », chaque élément compte et devient tout autant constitutif que fondamental<sup>107</sup>.

Cette dialectique de la contrainte et de l'ajustement était déjà celle que l'on retrouvait entre le schème métrique et la séquence linguistique venant le « remplir ». Ce qui fera dire à Molino que « la langue résiste mais doit plus ou moins s'adapter<sup>108</sup> ». L'hypothèse est donc que les « schèmes symboliques » que nous avons déjà évoqués, puissent eux aussi venir « s'appliquer » à la performance et à ses diverses composantes. Ils exerceraient alors sur elles, et sur la performance totale, une contrainte qui les forcera à s'adapter et à s'ajuster.

Nous mettons en avant le fait que les « métaphores » sont considérées par Molino comme étant « l'application » d'une sphère sur une autre - ou bien l'application d'un schème sur un autre. Les schèmes symboliques pouvant ainsi venir s'appliquer aux autres schèmes métriques, mélodiques ou corporels :

---

<sup>106</sup> Molino, p.145.

<sup>107</sup> Molino, p.140.

<sup>108</sup> Molino, p.259.

Grâce à l'existence de ces diverses sphères, séparées et liées par de multiples relations, il peut y avoir perpétuellement passage d'une sphère à une autre ou plutôt application d'une sphère à une autre (...) Le renvoi symbolique fonctionne ainsi, non seulement d'un schème à l'autre, mais aussi d'une sphère à une autre, permettant toutes les formes de pensées métaphoriques où une région de l'existant sert de modèle pour en expliquer une autre. Cela est vrai non seulement en poésie mais aussi dans les sciences, où l'on s'est un moment servi du système solaire comme modèle de l'atome, ou en politique, lorsqu'on prend le rôle du pater familias comme modèle d'organisation de la société monarchique (Molino, 1979a et 1979b)<sup>109</sup>

Nous en venons à considérer que la « métaphore » et ses dérivés (la métonymie, la parabole, l'analogie, l'allégorie, etc.), puissent donc véritablement modifier la perception et la manière que nous pouvons avoir d'investir la performance. Nous en revenons ici à considérer la manière dont le troisième monde de Popper (voir 2.1.3), peut venir modifier notre expérience mentale du monde (world 2) et le monde lui-même (world 1).

Si la métaphore peut être considérée comme un outil, et c'est ce que nous tenterons particulièrement de faire en envisageant l'existence d'une « performativité poétique » (voir 2.4.3), ce sera donc en premier lieu car elle exerce une influence sur les autres composantes de la performance et sur la performance elle-même. Ce sera donc aussi car en modifiant la manière dont nous investissons la performance, nous modifions aussi la manière dont nous envisageons le monde et dont nous l'investissons.

Au-delà de toutes conceptions métaphysiques, il sera donc intéressant pour nous de repérer les schèmes symboliques, et donc les « renvois », les plus couramment effectués par les participants de notre recherche au sujet de notre objet ou de sa performance (voir 5.2.5). Nous y incluons aussi une analyse des dites « visualisations » étant pratiquées le plus couramment au moment de la récitation (voir 4.2).

## **2.3 La performativité austinienne**

### **2.3.1 « Quand dire c'est faire »**

Envisager la performativité revient donc à envisager et étudier les « résultats » de l'action plutôt que d'étudier « l'acte de faire » en lui-même (voir 2.1.1). Nous nous situons donc plus ici du

---

<sup>109</sup> Molino, p.126.

côté des « effets » que pourrait avoir la performance sur les poètes et les esthètes, que du côté de l'immanence de celle-ci.

John Langshaw Austin, en tant que philosophe du langage ordinaire, est l'instigateur d'un véritable tournant performatif qui aura permis au concept de connaître un grand rayonnement au sein de divers mouvements des sciences sociales (notamment grâce Bourdieu et chez Butler). En dehors de ceux qui en auront élargi les domaines d'études et les milieux de son application, il n'est pas rare non plus de retrouver des occurrences de ce terme au sein de divers ouvrages et articles – sans pour autant qu'un retour réflexif soit exercé sur la notion et sur la paternité de ses origines.

L'idée d'Austin, plus ou moins éponyme au nom de la traduction de son ouvrage en français, est donc l'idée que dire c'est faire quelque chose<sup>110</sup> - cela au même titre que les actions corporelles. Il replace donc du côté de la parole une dimension de l'action qui aurait pu longtemps lui être refusée ou non reconnue. Les prémisses de son raisonnement ont consisté à opérer une distinction entre des premiers énoncés « constatifs » (qui consistent à dénoter ce qui est) - et des seconds énoncés « performatifs » (qui font advenir ce qui est en le disant).

Si les premiers énoncés peuvent être catégorisés en tant qu'ils peuvent être « vrais » ou « faux » - les seconds énoncés consistent plutôt à faire quelque chose par la parole elle-même. Cela est possible car en de certains événements, prononcer certains mots est l'événement le plus capital d'un contexte dont l'exécution constitue pour une part à la visée de l'énonciation<sup>111</sup>. Ces énoncés n'auraient ainsi que l'apparence de l'affirmation « vraie » ou « fausse » et n'en posséderaient que le maquillage grammatical<sup>112</sup>.

L'exemple bien connu utilisé par Austin afin de dénoter de l'existence de ces performatifs est celui du mariage :

L'un de nos exemples était, on s'en souvient, l'énonciation 'Oui [je prends cette femme comme épouse légitime]', telle qu'elle est formulée au cours d'une cérémonie de mariage. Ici nous dirions qu'en prononçant ces paroles, nous *faisons* une chose (nous nous marions), plutôt que nous ne *rendons compte* d'une chose (que nous nous marions). Et l'acte de se marier, comme celui de parier, par exemple, serait mieux décrit (sinon avec précision) comme l'acte de *prononcer certains mots*, plutôt que comme l'exécution d'une action différente, intérieure et spirituelle, dont les mots en question ne seraient

---

<sup>110</sup> Austin, *Quand dire c'est faire*.

<sup>111</sup> Austin, p.43.

<sup>112</sup> Austin., p.47.

que le signe extérieur et audible. Il est peut-être difficile de *prouver* qu'il en est ainsi, mais c'est – je voudrais l'affirmer – un fait<sup>113</sup>.

Dire c'est donc bien faire quelque chose, et dans les faits (autant que dans l'effet), c'est aussi faire advenir une certaine réalité. Si nous nous rappelons à la phrase de Nicholas Cook tout en remplaçant la performance du mantra au sein de ces « actes de paroles » avancés par Austin - « (...) only in performance that this potential is transformed into reality<sup>114</sup> » - alors nous pourrions mieux nous demander quel acte performatif est opéré au moment de la récitation du mantra. Quelle est donc la réalité ou les effets que peut faire advenir l'énonciation du mantra de la compassion pour ceux et celles qui le performant ? Cette dimension « intérieure » ou « spirituelle » sera bien sûr ici tout à fait essentielle.

### **2.3.2 Application du cadre d'analyse de la « performativité heureuse » au mantra de la compassion**

Afin de mieux répondre à cette question des différents effets que pourra faire advenir la performance du mantra, à laquelle l'entièreté de ce projet tentera finalement de répondre, il doit être intéressant d'appliquer à notre objet de recherche le cadre de la performativité « heureuse<sup>115</sup> » proposé par Austin (car les actes performatifs sont « heureux » ou « malheureux » - plutôt que « vrais » ou « faux »).

Six différents éléments doivent ainsi être rassemblés afin que cette performativité puisse être « heureuse » ou « sans heurts » :

[A.1] *Il doit exister une procédure, reconnue par convention et dotée d'un certain 'effet' - comprenant l'énoncé de certains mots par de certaines personnes en de certaines circonstances.*

[A.2] *Il faut que les personnes et les circonstances particulières soient celles qui conviennent.*

[B.1] *La procédure doit être exécutée par tous les participants à la fois correctement...*

[B.2] *... et intégralement.*

[Γ.1] *«La procédure suppose chez ceux qui l'implémentent certaines pensées ou certains sentiments – elle doit aussi pouvoir provoquer par la suite certains comportements. Il faut que la*

---

<sup>113</sup> Austin, p.47.

<sup>114</sup> Cook, p.238.

<sup>115</sup> Austin, *Quand dire c'est faire*, p. 48.

*personne qui invoque la procédure ait en fait ces pensées ou ces sentiments et que le participant ait l'intention d'adopter le comportement impliqué.*

[Γ .2] *Ils doivent se comporter ainsi, en fait, par la suite*<sup>116</sup>.

Nous n'apporterons ici que des premiers éléments de réponses qui pourront ensuite être mieux compris et approfondis au fil de notre projet - et notamment au chapitre V consacré aux résultats de notre terrain. [A.1] L'énonciation du mantra est une pratique pluriséculaire dont l'un des effets et de « protéger l'esprit » (voir 1.1.1). Elle doit être observée sous le prisme de la loi du karma (voir 3.3.2) et envisagée comme une pratique « positive » permettant notamment d'accumuler mérites et sagesse. [A.2] Toute personne est apte à réciter le mantra en tant que tout un chacun possède en lui le potentiel de l'éveil et la faculté de devenir un Bouddha (voir 3.3.2).

[B.1] Il n'est pas absolument nécessaire que la procédure soit effectuée correctement du point de vue de son énonciation ou de sa prononciation, car ce qui compte avant tout c'est l'état de son esprit au moment de l'énonciation (voir 5.2.4.1). [B.2] Il n'est pas non plus nécessaire de réciter le mantra un certain nombre de fois pour que la procédure soit « complète » ou « intégrale » - puisque ce qui compte, encore une fois, c'est toujours la qualité de cet esprit plutôt que la quantité des répétitions accumulées (sauf dans la mesure où de nombreuses répétitions permettent aussi d'améliorer la qualité de cet esprit (voir 4.3.2)).

[Γ .1] Il est tout à fait essentiel que la procédure suppose chez ceux qui l'implémentent de certaines pensées et de certains sentiments – nous pourrions même dire de certaines « intentions » (voir 3.3.1 et 5.1.2.3.4). La performance doit notamment permettre d'en favoriser l'apparition. [Γ .2] Il est d'autant plus essentiel que le pratiquant se comporte ainsi par la suite – notamment dans la mesure où la voie bouddhiste ne se cantonne exclusivement à la performance du mantra ou de la méditation. Les actions de son corps et de sa parole pourront ensuite attester de la qualité de ses intentions (voir 3.3.1).

Dans la mesure où la conduite de nos actions successives à la pratique du mantra ne serait pas en concordance avec les attitudes développées lors de la pratique, Austin parlera tout particulièrement d'un acte « creux<sup>117</sup> ». S'il nous semble effectivement que la pratique puisse être « creuse » sous de

---

<sup>116</sup> Ibid. p.49.

<sup>117</sup> Ibid., p.50.

certain aspects (et notamment si les intentions au moment de la récitation sont « négatives » ou bien « mauvaises » - tels que la colère, le désir de nuire, etc.), il ne nous semble pas cependant que celle-ci puisse être totalement insignifiante. On admettra donc plus volontiers le fait que la performativité soit « malheureuse », ou bien qu'il y ait un abus de la procédure en tant que celle-ci aura été l'objet d'une « insincérité »<sup>118</sup>. Disons aussi que la performance d'un point de vue émique ne nous semble jamais pouvoir être « négative » - elle sera plutôt « positive » ou bien « neutre ».

Ce que l'on pourra surtout mettre de l'avant est que le bouddhisme n'a pas entendu Austin afin de pouvoir considérer que la parole puisse être l'objet de certaines actions (voir 3.3.1). Là où le bouddhisme aura très certainement devancé Austin (au moins explicitement), c'est en considérant aussi que les actions de l'esprit, et particulièrement ces « intentions », puissent être des actions à part entière (voir 3.3.2).

L'action « intérieure » et « spirituelle » qu'aura évoquée Austin au moment de donner son exemple du mariage, est ainsi nettement plus importante pour le bouddhisme que les actions du corps et de la parole (qui sont considérées comme étant bien moins subtiles et bien plus grossières que les actions de l'esprit). La performance extérieure n'est plus si importante – c'est toujours la performance intérieure qui compte.

Austin parlera tout de même explicitement de ces « intentions » en évoquant le fait qu'elles doivent être présentes au moment de l'énonciation. La performance devenant l'occasion ou l'opportunité de les faire advenir et de les développer :

Nous avons distingué sommairement le cas où certaines intentions sont requises, de ceux, plus particuliers, où l'on doit s'engager à adopter un comportement ultérieur ; et dans ces derniers cas, l'usage de la procédure a été conçu précisément pour provoquer ce comportement (soit en le rendant obligatoire, soit en le permettant. (...). La raison d'être de telles procédures est précisément d'assurer l'apparition de certains comportements subséquents, et d'en prévenir d'autres<sup>119</sup>.

Si la compassion est l'intention que doit faire advenir la pratique du mantra de la compassion, celle-ci doit idéalement être présente au début, au milieu et à la fin de la pratique. Il faudra donc aussi que celle-ci soit présente dans tous les comportements subséquents, notamment afin que sa performativité puisse être envisagée au sein de son déroulement « heureux ». Nous confirmerons

---

<sup>118</sup> Ibid. p.70.

<sup>119</sup> Austin. P.72.

par la suite que la performance du mantra est une occasion tout à fait particulière de « générer » et de « développer » cette compassion (voir 5.2.5.2).

### 2.3.3 Les trois aspects de « l'acte de parole » et le soliloque

Austin expose le fait qu'un « acte de parole » puisse être compris comme étant à la fois (1) un acte « locutoire » (ou un acte phonique et sonore), (2) un acte « illocutoire » (compris comme étant l'acte conventionnel qui se produit au même moment que la locution), et (3) un acte « perlocutoire » (dont les effets sont moins immédiats et surtout moins conventionnels)<sup>120</sup>.

Si l'acte « locutoire » peut être compris comme se situant au niveau de l'immanence sonore de la performance (le « niveau neutre » de Molino), il semble aussi que l'acte « illocutoire » puisse être compris comme se situant à ce même niveau de l'immanence. En dehors des caractéristiques phonatoires de la performance, il s'agira donc d'un niveau où l'acte pourra être décrit, pour lui-même, au sein de son contexte.

C'est donc particulièrement du côté de l'acte « perlocutoire » que les effets de la performativité pourraient être envisagés :

Dire des choses provoquera souvent – le plus souvent – certains effets sur les sentiments, les pensées, les actes de l'auditoire, ou de celui qui parle, ou d'autres personnes encore. Et l'on peut parler dans le dessein, l'intention ou le propos de susciter ces effets. Compte tenu de cela, nous pouvons dire que celui qui parle a produit un acte qui ou bien ne renvoie qu'indirectement à l'acte locutoire ou illocutoire, ou bien n'y renvoie pas du tout. Nous appellerons un tel acte un acte *perlocutoire*, ou une *perlocution*.

C'est donc bien sur les esthètes et les poètes que la performance pourra agir en leur permettant, après coup, d'effectuer certains « renvois ». Que les renvois qu'ils puissent effectuer soient d'ailleurs les produits de certains effets, « intentionnels » ou « non intentionnels<sup>121</sup> », de l'acte locutoire-illocutoire performé par le poète. Dans tous les cas, le perlocutoire donnera autant lieu à des « suites » qu'à des « objectifs »<sup>122</sup>.

Pour éviter la confusion, et car Austin semblait encore devoir et vouloir éclaircir ces deux notions avant que d'être emporté prématurément par la mort, nous considérerons que l'acte « illocutoire » se trouve au premier niveau et au plus proche des effets produits et souhaités par la performance

---

<sup>120</sup> Austin, p.109-118.

<sup>121</sup> Austin, p.117.

<sup>122</sup> Austin, p.125.

de son poète (et donc plutôt du côté de ces « objectifs » et des conventions de sa signification<sup>123</sup>) – tandis que tous les actes « perlocutoires » se trouveront plutôt au deuxième niveau et aux niveaux subséquents des effets produits (et donc plutôt du côté de ces « suites » et d'autres effets déjà moins conventionnels).

Toutes ces considérations ne seront, de toute façon, que trop précises et non essentielles au moment de reconnaître que la performance du mantra est capable de produire certains effets sur ceux ou celles qui le performant ou l'interprètent. Qu'importe donc, pour le moment, que ces effets soient placés du côté de l'acte « illocutoire » ou du « perlocutoire ». Nous reconnaitrons surtout qu'un acte « phonatoire » est capable de produire certains effets sur les schèmes symboliques, et les comportements subséquents, des poètes et des esthètes l'implémentant.

Une dernière remarque sera ici tout à fait essentielle ». La performance du mantra de la compassion n'est pas toujours l'objet d'un acte « phonatoire ». La pratique « réelle » des mantras est en effet une pratique « intérieure » donnant le plus souvent lieu à une récitation mentale - plutôt qu'à une récitation orale ou chantée (voir 5.2.4.1). Nous nous rapprochons ici du phénomène du soliloque, le fait d'élaborer un discours ou un raisonnement avec soi-même – mais souvent à haute voix. Un phénomène qu'Austin aura ouvertement rejeté et mis de côté :

(...) une énonciation performative sera creuse ou vide d'une façon particulière si, par exemple, elle est formulée par un acteur sur la scène, ou introduite dans un poème, ou émise dans un soliloque. (...) Il est clair qu'en de telles circonstances, le langage n'est pas employé sérieusement, et ce de manière particulière, mais qu'il s'agit d'un usage *parasitaire* par rapport à l'usage normal – parasitisme dont l'étude relève du domaine des étiolements du langage. Tout cela nous l'excluons donc de notre étude. Nos énonciations performatives, heureuses ou non, doivent être entendues comme prononcées dans des circonstances ordinaires<sup>124</sup>.

Si le soliloque n'est pas à proprement parler la récitation endophasique du mantra de la compassion (cette « petite voix » qui n'est audible que par nous au moment de la récitation mentale), il est tout de même intéressant de faire le parallèle et de se demander en quoi ces deux phénomènes, qui sont similaires dans le fait de ne s'entretenir qu'avec soi-même, ne pourraient pas être compris comme une localisation potentielle et première de ces performatifs ?

---

<sup>123</sup>Austin, p.124.

<sup>124</sup> Austin, p.55.

Il est intéressant de noter à ce sujet que le traducteur français de l'ouvrage d'Austin, Gilles Lane, notait déjà que le phénomène du soliloque avait été laissé inexploré<sup>125</sup>. En sous-entendant qu'Austin avait peut-être abandonné la partie trop vite, il se posait alors la question « puis-je affirmer seul ? ». Nous considérons donc, avec le bouddhisme, que si l'action peut être placée en premier lieu au niveau de « l'intention » (plutôt que du côté de l'acte de la parole qui en serait le fruit), c'est car c'est principalement au niveau de l'esprit que les performatifs sont expérimentés et ressentis.

Il n'y aurait ainsi aucune absurdité à reconnaître que ces phénomènes puissent aussi être compris au sein du « langage ordinaire » et de ses performatifs. La seule différence de taille dans le cas de l'endophasie, est surtout qu'il existerait une sorte d'aller-retour plus ou moins incessant et constant entre la dimension poétique et esthétique de la performance mentale du poète lui-même. C'est alors à son propre discernement que le performeur expose la formule. Les actes illocutoires et perlocutoires, ne se limitent en effet jamais à l'appréciation exclusive de ceux qui ne participent pas à la performance du côté de sa création. N'est-il pas vrai, en effet, que l'on puisse reconnaître une valeur à une affirmation qui n'aurait d'autre interlocuteur que nous-mêmes ?

### **2.3.4 Une parole-outil et l'influence du discours métapragmatique sur la performance**

La parole, en tant qu'elle est capable de faire advenir certaines réalités n'étant pas encore au monde, peut donc légitimement être envisagée en tant qu'elle est un « outil ». On retrouve ici l'influence que le troisième monde décrit par Popper, car la parole est un système symbolique tout autant que la musique, peut avoir sur le deuxième monde de nos représentations mentales et le premier monde matériel au sein duquel nous vivons.

Comprendre cela, c'est aussi comprendre la manière dont le signe peut « agir ». C'est déjà l'idée avancée par Molino que « le mot n'agit pas plus mystérieusement qu'un marteau : il agit autrement<sup>126</sup> ». Il permet ainsi d'influencer nos représentations mentales et la manière dont nous pouvons investir le monde et la performance. Le symbolique, pour Nattiez, est à ce titre tout aussi

---

<sup>125</sup> Ibid., p.178

<sup>126</sup> Molino, cité dans Nattiez, *Musicologie générale et sémiologie*, p.57.

réel que l'imaginaire est réel en tant que « forme symbolique<sup>127</sup> ». Le symbolique peut donc, à n'en pas douter, être porteurs de multiples effets :

Il n'est pas plus mental que matériel (...). Le symbolisme n'est pas une chose mentale, si l'on entend par là le monde clos d'une forteresse intérieure dans laquelle s'armeraient tous les complots de l'imaginaire, c'est une activité qui ne reconnaît pas les limites juridiques du privé et du public (...). Le symbolisme est donc aussi bien prière, rite et salut autant que monologue intérieur, sourire et cri autant que ruses subtiles de l'intérêt. La culture n'est pas mentale, elle est une configuration de conduites symboliques<sup>128</sup>

La notion de « valeur » permettra notamment à Austin de déplacer la notion de « signification » qui peut être accordée à une énonciation, un mot ou à une formule (Niveau neutre →Poète-Esthète) – du côté de celui qui l'observe et le prend comme un objet ou un outil (Niveau neutre ←Poète-Esthète).

Si le terme « outil » ne semble jamais avoir été utilisé explicitement par Austin, il semble néanmoins correspondre étroitement à une traduction que nous pourrions faire de sa pensée. Ce dernier utilisera notamment l'idée d'une « force illocutoire<sup>129</sup> » - qui n'est pas étrangère à l'idée d'une utilité que nous trouverons plutôt du côté de l'esthète et du poète, plutôt que du côté de son unique objet.

Comme les auteurs qui se seront emparés de cette notion avant nous, et grâce au cadre théorique que nous venons de développer, il nous semble donc devoir opérer un élargissement de cette notion de « performativité ». Butler aura notamment intégré le concept au sein de sa performativité du genre. Bourdieu aura aussi questionné le « langage autorisé » et les conditions sociales de l'efficacité du discours rituel<sup>130</sup>. Culler se sera aussi questionné sur le lien existant entre performativité et littérature - en se demandant notamment ce que peut signifier, pour une énonciation littéraire, d'être « heureuse » ou « malheureuse<sup>131</sup> » ?

Si la performativité nous semble pouvoir être étudiée légitimement sous chacun de ses angles, c'est notamment car tous ces mondes symboliques sont remplis de différents signes ayant des valeurs variables pour les différents esthètes et poètes s'en faisant les agents. Comment d'ailleurs ne pas

---

<sup>127</sup> Nattiez dans, *Le singe musicien*, p. 57.

<sup>128</sup> Molino, 'Note sur la situation du symbolique', p.25.

<sup>129</sup> Ibid., p.175.

<sup>130</sup> Bourdieu, *Ce que parler veut dire*, p.103-119.

<sup>131</sup> Culler, *Les fortunes du performatif*, p.88.

considérer « l'effet Werther », et donc la vague de suicides qui a suivi la publication du roman *Les souffrances du jeune Werther*, sous l'égide de cette performativité ?

La performativité sur laquelle nous souhaitons mettre l'accent, et peut-être même davantage que celle qui peut être accordée à la performance du mantra elle-même, est cette performativité se trouvant au sein du discours métapragmatique qui entoure cette performance - et permet ainsi de mieux l'investir et se la représenter. C'est principalement au sein des intertextualités de la culture écrite, et des interlocutions de la culture orale, qu'il nous semble pouvoir en retrouver les traces.

L'idée est donc que le grand réseau sémantique prenant place autour de la performance, tout en l'englobant, participent pleinement à la définir et en orienter l'implémentation. C'est car ces actes locutoires renferment la plupart du temps des images très explicites et ouvertement poétiques, que nous souhaitons nommer cette performativité une « performativité poétique ».

Il s'agira donc de retrouver les traces de ces différentes « formes symboliques » au sein des différents discours des participants de notre recherche - puis de les rassembler, afin d'en vérifier quels pourraient être les effets sur le reste de la performance, au sein de la cinquième portée proposée par Molino. Il ne faut pas oublier que la théorie, comme tout le reste des activités humaines, est aussi une pratique. Celle-ci possède les moyens de modifier et d'orienter les différents aspects de notre expérience au monde et de nos performances.

## **2.4 La conception bachelardienne des images**

### **2.4.1 Philosophie des images ordinaires et de l'efficacité de ces images**

Il ne s'agira ici que d'une brève ouverture à la pensée de Bachelard concernant l'utilité que peuvent avoir de certaines images étant partagées au sein de certaines situations du langage ordinaire (telles que des métaphores, des analogies, des paraboles, etc.) Nous nous placerons ouvertement ici, et grâce au cadre de la tripartition déjà évoqué, du côté de l'esthète et de son expérience de celles-ci. Nous pouvons d'ores et déjà envisager que le travail de Bachelard s'inscrit au sein d'un cadre plus large d'une « anthropologie des images » - cela, notamment, en tant que l'être humain est bien un *Homo Symbolicus*.

Bachelard était, parmi d'autres choses, un épistémologue de renom, un phénoménologue et un philosophe. S'il fut notamment un philosophe du temps, de l'espace et de la poésie, nous le

considérerons surtout ici en tant qu'il fût un « philosophe des images ordinaires ». Le parallèle opéré avec Austin, le « philosophe du langage ordinaire », est ici volontaire et délibéré. Cela permet de mieux préciser les objets que nous observerons et l'infinité des situations au sein desquelles nous pourrions les retrouver.

C'est le choix pour Bachelard de prendre pour objets de recherche des objets familiers de notre quotidien, qui nous permet à juste titre de pouvoir le considérer ainsi. La maison, les escaliers, les tiroirs, le nid ou la coquille, seront certains des objets qu'il aura choisis afin de pouvoir les observer, non pas exclusivement sous l'aspect de la connaissance, mais aussi sous l'aspect de la rêverie<sup>132</sup> - ou plutôt en tant que la rêverie est un objet de la connaissance à part entière.

Il faudrait ainsi distinguer un espace « scientifique » d'un autre plus « poétique » - notamment afin de penser l'image pour l'image et libérer celle-ci de la tutelle du concept<sup>133</sup>. L'image, comme le concept, est un procédé heuristique à part entière. Elle exerce sur l'esprit de celui qui l'observe une influence directe et constitue, si ce n'est pour le moment un procédé d'action, un procédé de connaissance à part entière ou une « réalité spécifique »<sup>134</sup> :

Il faut en venir, pour éclairer philosophiquement le problème de l'image poétique, à une phénoménologie de l'imagination. Entendons par là une étude du phénomène de l'image poétique quand l'image émerge dans la conscience comme un produit direct du cœur, de l'âme, de l'être de l'homme saisi dans son actualité<sup>135</sup>.

Si Bachelard considère notamment que l'image puisse arriver avant la pensée<sup>136</sup> (et cela nous semble tout à fait logique en tant que la pensée vient presque toujours décrire ou s'appliquer à une image), ou encore à considérer que la nouveauté essentielle de l'image poétique pose « le problème de la créativité de l'être parlant<sup>137</sup> » (et nous avons déjà commencé à replacer le poétique au sein de l'esthétique) – il considérera aussi que « l'image poétique est une émergence du langage », qu'elle est toujours un peu « au-dessus » du langage signifiant<sup>138</sup>.

C'est donc bien au sein de ce langage « signifiant », et du discours métapragmatique qui entoure la performance, que nous pourrions retrouver la trace des différentes émergences ou résurgences de

---

<sup>132</sup> Gilles Hieronimus dans Bachelard, *La poétique de l'espace*, p.10.

<sup>133</sup> Ibid. p. 11.

<sup>134</sup> Bachelard, p.31.

<sup>135</sup> Ibid., p.29.

<sup>136</sup> Ibid., p.31.

<sup>137</sup> Ibid., p.37.

<sup>138</sup> Ibid., p.39.

ces images (et nous pensons que cette idée de « résurgence » plairait sûrement beaucoup à Bachelard). Les images les plus couramment appliquées à notre objet, à sa performance ou au monde dont celle-ci fait partie, seront donc bien à prendre en compte au moment de mieux comprendre la performance du mantra et les différentes manières dont il est possible de l'investir.

Bachelard reconnaîtra donc à l'existence de certaines images une certaine opérativité, une certaine « efficacité » et même pour certaines le potentiel d'être « bienfaitantes<sup>139</sup> ». Toutes les images sont ainsi bonnes à condition de savoir s'en servir<sup>140</sup>. D'autres images seront à l'inverse plus généralisantes tout en créant des obstacles, ou des limites, à notre compréhension et à notre connaissance (ce sera notamment le cas du modèle de l'atome de Bohr qui peut tout de même servir de tremplin à la connaissance sans réussir totalement à représenter le réel tel qu'il est<sup>141</sup>).

Le lien entre le poète et son objet ne pourrait pas, de plus, être envisagé sans la manière dont l'objet et son image se font des médiateurs et un moyen de communication efficace entre l'ensemble de la communauté symbolique. Le mantra pourrait ainsi occuper l'un de ces « centres de rêveries », dont l'une des utilités serait de créer du lien et une communication répétée entre les Hommes :

Et c'est toujours ainsi : les centres de rêverie bien déterminés sont des moyens de communication entre les hommes du songe avec la même sûreté que les concepts bien définis sont des moyens de communication entre les hommes de pensées<sup>142</sup>.

Bronislaw Malinowski avait déjà avancé le concept de « communion phatique » afin de noter le fait que le langage ne sert pas uniquement à transmettre des informations ou des idées. Il sert aussi à établir des liens avec autrui<sup>143</sup>. Les images ne seraient qu'un moyen supplémentaire de comprendre, de progresser et de tisser certains de ces liens. La performance du mantra sera autant l'occasion de l'émergence de ces images qu'un moyen de les partager et de faire communauté.

---

<sup>139</sup> Ibid., p.92.

<sup>140</sup> Ibid., *La poétique de l'espace*, p.84.

<sup>141</sup> Bachelard, *Le nouvel esprit scientifique*, p.69.

<sup>142</sup> Ibid., p.97.

<sup>143</sup> Pradier, *De la performance theory aux performance studies*, p.291.

## 2.4.2 La multiplicité des images au sein du bouddhisme, les images de la performance et de son objet

Si nous avons voulu donner une orientation particulière à notre projet en l'intégrant au sein d'une anthropologie généralisée des images, c'est car les occurrences de ce genre d'objets sont très nombreuses au sein du bouddhisme - et cela sous de multiples modalités. Les paraboles, les métaphores ou d'autres analogies semblent toujours être au sein des enseignements des moments relativement autonomes et privilégiés de la transmission. Nous ne noterons ici que brièvement, car nous les retrouverons forcément plus tard au sein de ce projet, les différents endroits et modalités de l'apparition de ces images.

Nous retrouvons premièrement des images étant directement associées au signifiant « Om Mani-Pèmè Hum » - au sein duquel nous retrouvons notamment un « joyau » et un « lotus » (voir 4.3.3). Nous tenterons aussi de retrouver les interprétants, et donc les signifiés, les plus couramment associés soit à l'objet lui-même (voir 5.2.5.1) - soit plus directement à sa performance (voir 5.2.5.2).

Des images se retrouvent aussi à la base des nombreux termes qui sont utilisés afin de décrire et catégoriser les nombreux éléments des enseignements. Nous retrouverons notamment des « portes » (du corps, de la parole et de l'esprit - ou du mantra de la compassion qui est parfois considéré comme la « porte d'entrée » du véhicule des mantras, etc.), des « refuges » (que sont le Bouddha, ses enseignements ou la communauté bouddhiste), des « véhicules », des « voies », des « arbres », des « racines », des « graines », des « branches », des « poisons » ou des « antidotes », ou encore des « médicaments », etc.

Nous retrouvons aussi au sein des enseignements de nombreuses paraboles sous lesquelles se cachent des enseignements et des sagesses. Nous pensons par exemple au livre des *Jataka*, qui rassemble des contes et des histoires narrant les anciennes vies du Bouddha. Le moine Jason Simard, avec qui nous avons mené un entretien semi-dirigé (voir 5.2), reconnaîtra notamment à ces histoires qu'elles ont l'avantage de pouvoir être comprises par un plus grand nombre de personnes. Il fera aussi référence à cette phrase bien connue : « Donc la logique est bonne - mais comme on dit : 'Une image vaut mille mots' ».

Ces images, enfin, se retrouveront tout particulièrement au sein de la pratique méditative des visualisations, qui doivent toujours et idéalement être combinées à la pratique des mantras. Celles-ci viennent directement s'appliquer durant la performance à l'espace qui se trouve devant nous et autour de nous. Il sera intéressant, au moment où nous serons amenés à mieux les décrire et les présenter, de voir comment ces images sont à l'image des intentions que nous essayons de développer et de générer (voir 4.2). Il pourra même être intéressant, un jour, de regarder ces visualisations sous l'égide de l'entièreté des œuvres de Bachelard consacrées aux « images poétiques ».

« Le Bonheur ne dépend pas aussi nécessairement de la structure sociale  
ou du système de gouvernement que semblent le penser nos contemporains ;  
Il réside surtout dans l'équilibre existant entre le monde qui entoure l'Homme  
et le monde qu'il porte en son cœur<sup>144</sup> »

Fosco Maraini

---

<sup>144</sup> Fosco Maraini, *Tibet secret*, cité dans Levenson, *Le seigneur du Lotus Blanc*, p.205.

## **CHAPITRE III – Une brève épistémè du bouddhisme et de l'idéal du Bodhisattva**

Il est nécessaire ici, afin de mieux pouvoir comprendre le moyen sotériologique de libération et de protection que représente le mantra de la compassion, de bien réussir à se représenter le cadre épistémique de sa pratique et le contexte de son implémentation. C'est ce que nous ferons ici en nous intéressant à la dimension temporelle et sociale de son histoire, tout en nous ouvrant aux dimensions macrocosmique et microcosmique de la cosmologie l'environnant. La performance est prise, aussi bien temporellement que spatialement, au sein d'un grand réseau d'interdépendances.

Considérons aussi que les désignations émiques que nous allons aborder et expliciter ici, ainsi que les relations que nous allons tisser entre elles, reflètent bien plus que de simples concepts. Il s'agit de prendre en compte une « épistémè totale » visant à nous faire aboutir à une juste vision de notre monde, de son fonctionnement et de sa nature. Un ensemble réglé et organisé de connaissances pouvant nous permettre d'en arriver à une juste compréhension et représentation de celui-ci.

### **3.1 Les origines du Bouddhisme, le Mahayana et de l'idéal du Bodhisattva**

#### **3.1.1 Les origines du Bouddhisme, le Bouddha historique et son enseignement**

Il est parfois compliqué quand on parle de « Bouddhisme » de se repérer au sein des multiples traditions existantes, des écoles, des véhicules ou bien des différentes lignées. D'autant plus que certains termes ne nous sont pas encore familiers et que nous n'avons encore pas pu être exposés aux nombreuses répétitions nécessaires afin de bien pouvoir les appréhender. Ce qu'il est important de noter, et avant tout, c'est que derrière ce terme générique aux réalités multiples, se tient une origine commune qui se trouve être à la base de tous ces chemins : le tout premier sermon proféré par le Bouddha historique quelques quarante-neuf jours après son éveil.

Le Bouddha Shakyamouni, qui est né aux alentours du VI<sup>e</sup> S avant notre ère, est l'être se trouvant à la racine de ce grand mouvement. Il est le tout premier, au moment de sa première prédication, à avoir mis en mouvement la roue du Dharma (Skt. Dharmachakra). Celle-ci représente la doctrine bouddhiste et le rayonnement de ses instructions, de ses préceptes et de sa sagesse.

Le terme « Bouddha » peut être traduit par « Éveillé ». Il s'agit là d'un titre pouvant être accordé à tout être qui, par le nombre de ses mérites incalculables et des réalisations qu'il aura pu atteindre par sa pratique, a réussi à s'éveiller à la véritable nature de la réalité. Il a compris la manière dont les choses nous apparaissent et la véritable nature du monde et de ses phénomènes (voir la « vacuité » (3.2.2)). Il a ensuite décidé d'enseigner ses différentes réalisations afin de pouvoir aider tous les autres êtres sensibles à se libérer de l'ignorance et de la souffrance.

Sa réalisation la plus importante est donc la première qu'il aura énoncée lors de son premier sermon à Sarnath, près de Varanasi. Nous connaissons particulièrement cet enseignement sous le nom des « Quatre nobles vérités » - vérités que nous pouvons aussi comprendre en tant qu'elles sont des « réalités<sup>145</sup> ». Celles-ci exposent les origines de la souffrance et la possibilité de s'en libérer. La possibilité, pour chacun, de s'éveiller et de connaître l'au-delà des peines.

Il aurait alors dans un premier temps, et tel un médecin, fait le constat de la souffrance (1) puis le diagnostic de son origine et de ses causes (2). Il aurait ensuite fait le constat de la cessation de la souffrance (3) qu'il est possible d'atteindre en empruntant la « voie » pour y parvenir (4). La « noble voie octuple » (voir 3.3.3).

Il s'agit aussi bien là du cœur de ses enseignements que du fondement épistémique sur lequel tous les autres commentaires pourront se reposer. Le constat assez simple de cet enseignement pourrait être résumé et polarisé ainsi : 1) Nous nous trouvons actuellement dans une situation de souffrance négative dont nous sommes personnellement responsables de par nos différentes actions. Nous souffrons car nous perpétons les causes de cette souffrance. 2) Il est cependant possible de s'en libérer et d'atteindre une situation de bonheur plus positive. Il s'agira pour cela d'agir en comprenant bien et en perpétuant les causes de ce bonheur.

Peu importe les formes extérieures que peuvent prendre les différentes pratiques, c'est toujours cette idée très optimiste qui se trouve être à la base de toutes les voies spirituelles bouddhiste : une

---

<sup>145</sup> Prebish & Keown, *Introducing Buddhism*, New York, Routledge, p.60.

voie existe bel et bien afin de pouvoir atteindre le bonheur – il ne tient qu’à nous de la parcourir et de l’expérimenter.

Ce qui est naturel ici, c’est aussi cette relation qui existe entre des causes et des effets « de même nature » (voir « karma » (3.3.2)). Ainsi, la souffrance négative provient d’actions passées et posées qui ont été négatives – le bonheur, lui, provient d’actions passées positives. Nous comprendrons ensuite mieux, notamment au moment d’aborder les sujets de « l’interdépendance » (3.2.2) et de « l’impermanence » (3.2.3), que le bouddhisme peut être considéré comme une « religion des lois naturelles<sup>146</sup> ».

Tous les enseignements du Bouddha sont rassemblés dans celles que l’on nomme les « trois corbeilles » (skt. Tripitaka) : 1) La corbeille du Vinaya – qui rassemble les textes relatifs à la discipline éthique et aux règles de la vie monastique, 2) la corbeille des Sutras - qui est dit contenir toutes les paroles du Bouddha, 3) et la corbeille de l’Abhidharma – la corbeille des commentaires. Ces trois corbeilles rassemblent tous les enseignements du Mahayana.

Chaque corbeille est dite correspondre aux instructions concernant trois types d’entraînements supérieurs. Ceux-là se soutiennent mutuellement et sont complémentaires : 1) L’entraînement à l’éthique est à la base de toutes les qualités, il permet notamment la cessation des distractions externes<sup>147</sup>, 2) l’entraînement à la concentration permet notamment d’obtenir, par la pratique répétée de la méditation, celui que l’on nomme le « calme mental », 3) l’entraînement à la sagesse<sup>148</sup> permet de réaliser pleinement la nature réelle des phénomènes et de développer la grande compassion.

Les sutras, tout comme les tantras mais d’une manière bien moins « secrète », sont dits avoir été transmis par le Bouddha lui-même. Celui-ci a exposé en premier lieu le Sutrayana (le véhicule causal des Sutras), avant que de transmettre le Tantrayana (le véhicule plus secret des tantras). Le premier étant considéré comme le véhicule « causal » et le second comme son « fruit ». Nous amenant ici à l’idée d’une progression logique de l’apprentissage devant se faire graduellement et par degrés. Le véhicule du Mantrayana peut ainsi être vu comme un prolongement naturel ou une branche du Mahayana (du « grand véhicule »).

---

<sup>146</sup> Yuval Noah Harari – *Sapiens : Une brève histoire de l’humanité*, Paris, Albin Michel, 2015, p.269.

<sup>147</sup> Lama Samtem, *Apprendre à méditer*, Québec, Les impressions Stampa, 2016, p.38.

<sup>148</sup> Ibid., p.3.

### 3.1.2 Le Bouddhisme tibétain et ses différentes diffusions

Le Tibet est sûrement le pays où le Bouddhisme a été le plus intimement lié au pouvoir temporel, à la vie sociale, aux rites et aux rythmes des coutumes quotidiennes de ses habitants. Encore aujourd'hui, l'évocation du terme « bouddhisme » fait rapidement écho à une tradition du bouddhisme tibétain qui s'étale, et non sans péripéties, sur une longue histoire d'au moins quatorze siècles.

La première diffusion du Bouddhisme au Tibet se fait au VII<sup>e</sup> S. de notre ère durant le règne de Songtsen Gampo (569-650). Cette époque a aussi été celle de l'élaboration d'une écriture et d'une grammaire, ayant pour but de faciliter la retranscription et la traduction des textes sanskrits en tibétain.

Si l'introduction du bouddhisme au Tibet a notamment été favorisée par certains liens matrimoniaux, et notamment ceux qui ont uni le roi à deux différentes princesses bouddhistes originaires du Népal et de Chine, c'est toujours à son époque la religion Bön qui détient la part la plus importante de la pratique religieuse. Le roi aura tout de même été considéré tardivement en tant qu'il aura une émanation d'Avalokitésvara<sup>149</sup> - le bouddha de la compassion dont nous étudions le mantra.

La première diffusion continue notamment au VIII<sup>e</sup> S. avec le grand roi Trisongdétsen (747-797), qui invitera notamment, après l'éminent maître Indien Shantaraksita, le grand maître tantrique Padmasambhava, dont la venue et les enseignements seront déterminants pour la suite des événements. La traduction de nombreux sutras et tantras fut alors l'occasion d'installer plus en profondeur une lignée de transmission orale de ces enseignements. Trisongdétsen proclama dans un édit de 791, et en dépit de la religion Bön, le bouddhisme en tant que « religion d'État ». Le bouddhisme indien et mahayaniste, dit « gradualiste<sup>150</sup> », sera alors préféré et favorisé au Chan chinois. Le Vajrayana était donc déjà pratiqué par les érudits de cette époque.

Le roi Langdarma, le frère aîné du roi Tri Rélpachen mort assassiné, décréta en 840 une persécution systématique des monastères bouddhistes. Dans le but, notamment, de restaurer l'économie qui aurait été affaiblie par d'anciens décrets favorisant la vie monastique et l'entretien des moines.

---

<sup>149</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.646.

<sup>150</sup> Ibid., p.647.

Langdarma sera lui aussi assassiné en 842. La dynastie s'effondrera progressivement en même temps que l'Empire tibétain qui sera morcelé.

La flambée de la deuxième diffusion tient en grande partie du fait de l'invitation lancée par le moine Rinchen Zangpo en 1040, au moine Atisha Dipankara (983-1054). Son disciple Dromtonpa fondera l'école Kadampa. D'autres Tibétains se rendront eux aussi en Inde et seront plus ou moins directement à l'origine de deux autres écoles importantes du Bouddhisme tibétain : (1) Marpa Lotsava sera, avec son disciple Milarepa, à l'origine de l'école Kagyupa, (2) Drokmi Sakya Yéshé, avec son disciple Khon Kontchok Gyalpo, seront à l'origine de l'école Sakyapa. Il s'agit bien plus, au début, de différentes « lignées » de transmission plutôt que de différentes d'écoles à proprement parler. Ces lignées, de plus, ne sont que rarement hermétiques entre elles. Elles s'influencent et participent à un grand métissage des enseignements.

Face à ces nouveaux venus, l'école Nyngmapa (dite « des anciens »), qui est issue de la première diffusion, tentera de s'adapter et de se restructurer tout comme essayera de le faire l'école Bönpo. Les autres écoles, ainsi que certaines de leurs branches, seront plus ou moins institutionnalisées en même temps que leurs monastères seront édifiés. Elles seront aussi souvent politisées et successivement placées au plus proche du pouvoir temporel, au côté des rois locaux et des puissances étrangères.

Une autre école bouddhiste, celle à laquelle est directement affilié le Centre Paramita, verra le jour au début du XV<sup>e</sup> S. : l'école Guélougkpa. Son fondateur est le noble Djé Tsongkhapa (1357-1419). Après moult péripéties et querelles entre branches et écoles (notamment avec les Karma Kagyu - une branche de l'école Kagyuapa), les Guélougkpas seront amenés à s'affirmer au XVI<sup>e</sup> S. grâce à l'aide des différents Khans Mongols. Ceux-là seront à l'origine et à l'instigation de la lignée de réincarnation bien connue des Dalai-Lamas. C'est en 1642 que le Vème Dalai-Lama sera proclamé autorité suprême du Tibet. Commencera alors une période de plus grande stabilité.

Après une relative perte d'importance de la lignée pendant plusieurs siècles, elle retrouvera finalement une certaine prospérité grâce au XIII<sup>e</sup> Dalai-Lama - Thoubten Gyatso (1876-1933). Il aura été un maître spirituel brillant et un grand modernisateur.

Nous aurions aussi du mal à contester aujourd'hui la place importante et le rôle tout à fait majeur qu'occupe le XIV<sup>e</sup> et actuel Dalai-Lama - Tenzin Gyatso (1935 -). Celui-ci aura autant essayé de s'adapter à la modernité, qu'il aura parfois été contraint de le faire et d'en accepter les effets.

Beaucoup de ses efforts sont tournés vers le partage et la mise en avant de ladite « voie du milieu » - celle de la non-violence et de la compassion.

Nous nous trouvons actuellement, et notamment avec l'écho particulier que le bouddhisme trouve en Occident, au sein de ce que certains envisagent déjà de nommer la « troisième diffusion<sup>151</sup> » du bouddhisme tibétain.

### **3.1.3 Les trois véhicules, le véhicule du Mahayana et l'idéal du Bodhisattva**

Des trois « véhicules » que nous avons déjà évoqués, qui sont autant de cheminements et de moyens spirituels afin de passer d'un état d'ignorance à un état de libération<sup>152</sup>, le Mahayana est sûrement le plus central d'entre tous. Il l'est peut-être d'autant plus que la catégorisation commune en trois véhicules (Hinayana, Mahayana et Vajrayana) provient d'une pensée mahayaniste qui s'est elle-même replacée au sein de ces deux autres véhicules. En mettant notamment en avant la voie d'un personnage des plus importants entre tous, qui était déjà présent en germe dans les premiers enseignements du Bouddha : le Bodhisattva.

Ainsi, les Shravakas (les « auditeurs ») et les Pratyekabouddhas (les « Bouddhas-par-soi » ou les « Réalisés solitaires ») sont compris comme faisant partie du « Petit véhicule » (Skt. Hinayana). Cela du fait que leur principale ambition est d'atteindre la libération pour eux-mêmes.

Le Bodhisattva s'en distingue du fait que ses aspirations les plus sincères et ses intentions les plus profondes sont principalement tournées vers les autres. Il est un « Être d'éveil » qui pourrait déjà avoir atteint l'Éveil complet, mais qui ne s'y résout pas afin de pouvoir continuer à venir en aide à tous les êtres sensibles se trouvant encore dans une situation de souffrances.

À ce titre, le Mahayana est parfois nommé le « Bodhisattvayana<sup>153</sup> » (Le Véhicule des Bodhisattvas) - ou le « Paramitayana » (le Véhicule des perfections). Le Bodhisattva développe dans ce cas six principales « perfections » (Skt. « Paramita ») ou « vertus transcendantes<sup>154</sup> » : (1)

---

<sup>151</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.651.

<sup>152</sup> Ibid., p.725.

<sup>153</sup> Cécile Becker, *Le Bouddhisme*, Paris, Eyrolles, 2016, p. 75.

<sup>154</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p. 444.

la générosité-don, (2) l'éthique, (3) la patience, (4) l'effort joyeux, (5) la concentration et (6) la sagesse.

Il en imprègne alors chacune de ses actions afin d'accomplir son propre bien et celui d'autrui (le premier étant la condition *sine qua none* du second). Nous verrons par la suite que la compassion est la principale « méthode » afin d'atteindre cette libération.

Ces êtres sont considérés comme étant vertueux et supérieurs, en ce qu'ils sont doués et emplis d'une compassion sans limites, qui a été développée et permise en grande partie par la réalisation de connaissances supérieures (notamment la sagesse imprégnée de « vacuité » (voir 3.2.2)). Ces « Êtres d'éveil » ne font plus maintenant aucune distinction entre soi et autrui, entre amis et ennemis ou inconnus. Cette vision plus horizontale, sans aucune hiérarchie des êtres, met plutôt en avant une hiérarchie des actions et des intentions vertueuses afin de leur venir en aide.

Il est intéressant de noter qu'entre toutes sortes de « générosités », celle du Dharma est considérée comme étant la plus importante. Idée à retenir dans le cadre de ce présent projet, dans la mesure où la performance de notre objet pourrait être envisagée, en tant qu'elle est un don du Dharma, au sein d'une théorie plus large du « don sonore ».

Ce qui distingue en premier lieu le Bodhisattva des autres êtres éveillés, et des non éveillés, est le fait qu'il possède la Bodhicitta – ou « l'esprit d'éveil ». Il a fait le vœu d'aider et de guider sans distinction tous les êtres sensibles vers la libération, en continuant de développer sans relâche cette intention supérieure de le faire jusqu'à ce que la souffrance ait totalement cessé. Il leur montre alors la voie qu'il faut réaliser en gardant le courage imperturbable de celui qui l'a déjà parcouru.

On peut ici envisager le Bodhisattva en tant qu'il est une sorte « d'idéal type ». Il n'est pas rare, ainsi, que l'on parle de « l'Idéal du Bodhisattva ». Dans ce cas-ci, rien d'utopique - patience et efforts joyeux, appliqués avec concentration et sagesse sur la base d'une éthique pure et solide, sont dits pouvoir nous mener par la voie de nos actions à cet idéal. Il s'agit déjà, et c'est là peut-être tout l'avantage d'un « idéal », de s'en inspirer.

Rappelons aussi que le Bouddha de la compassion est en premier lieu, et avant d'être un Bouddha, un Bodhisattva. Il est l'un des Bodhisattvas les plus populaires parmi les huit principaux de la tradition indo-européenne.

## 3.2 « Monde contenant » et Sagesses bouddhiste

La première distinction que nous devons faire ici, et dont la plupart des détails proviennent des textes de l'Abhidharma, est une distinction que nous retrouvons déjà dans les cosmologies indiennes d'origines védique et brahmanique<sup>155</sup>. Nous avons d'un côté (1) le monde « contenant » (Skt. Bhajana), ou le « réceptacle » inanimé qui constitue la base et le support de la vie des êtres – puis (2) le « contenu » ou « l'essence » (Skt. Sattva), que sont les êtres animés qui y naissent, y meurent puis y revivent sans cesse.

Nous nous concentrerons au sein de cette partie sur ce « monde contenant » dont nous donnerons les caractéristiques principales et ce qui nous semble constituer ses principales « lois naturelles » : (1) l'interdépendance et (2) l'impermanence.

On se contentera avant cela de se demander quelles pourraient être les limites spatiales et temporelles de ce cadre. Puis l'on terminera, avant de lui dédier notre prochaine partie, par aborder son « contenu » et le lien cosmo-psychologique qui l'unit à son contenant (notamment en abordant cette notion de « samsara »).

L'intérêt est ici de dépeindre, quelque peu schématiquement et au moins grossièrement, les deux principaux contextes intrinsèquement liés au sein desquels la performance prend place : (1) un « contexte spatial » que l'on pourrait considérer d'un point de vue synchronique (et que nous pouvons observer sous une affinité tout à fait particulière avec la loi de « l'interdépendance ») - puis (2) un « contexte temporel » considéré d'un point de vue plus diachronique (que nous pouvons plutôt observer sous le prisme de « l'impermanence »).

Myriades d'éléments, d'objets symboliques, de représentations cosmologiques traditionnelles, d'êtres du panthéon bouddhiste ou d'autres êtres sensibles peuplant des milliers et des milliers d'univers, ne seront que brièvement abordé ici.

L'accent sera surtout mis sur cet élément qui nous semble des plus « central » et au sein duquel tous les êtres sensibles semblent prendre place et se déplacer : « l'espace ». Celui-ci partage avec le « nirvana » cette caractéristique d'être « incomposé ». Il est ainsi un phénomène dépourvu de naissance, de disparition et de durée<sup>156</sup> - et l'un des seuls, avec le nirvana, à être considéré comme

---

<sup>155</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.157.

<sup>156</sup> *Ibid.*, p. 267.

« permanent ». Cet espace nous semble d'autant plus important qu'il est autant celui de la performance du mantra que celui des visualisations qui sont pratiquées lors de celle-ci.

### 3.2.1 Quelques précisions sur la cadre cosmologique

Voilà bien une phrase qui suffirait presque à nous donner, et avec un petit vertige peut-être, toutes les limites du cadre cosmologique que nous essayons de présenter : « Sans commencement, ni début, ni fin ». Nous pourrions aussi lui adjoindre, et en tant qu'elles sont des dimensions plus spatiales, ces deux autres précisions : « Sans centre et sans limites ».

L'univers qui nous est présenté ici, et que nous habitons, a donc toujours été et n'est pas le résultat de la volition créatrice d'un être tout puissant. En effet, et nous le reverrons, les dieux existent bel et bien mais ne sont pas des créateurs d'univers – ils sont au moins, et tout comme nous, créateurs et responsables de leurs propres karmas. Aussi, dans notre cas et pour ce qui s'agit des deux autres précisions, le géocentrisme ne semble être là que la forme particulière d'un égocentrisme qui est aussi bien inné que acquis.

Il serait aussi plus juste de parler d'univers pluriels plutôt que d'un seul univers. Il est parfois dit qu'il existe autant de mondes étant habités par des êtres qui nous ressemblent que de grains de sable dans le Gange<sup>157</sup>. Les nombres astronomiques qui nous sont parfois donnés afin de tenter d'en définir les contours sont toujours dits, de toute façon, ne pas pouvoir en refléter réellement la juste mesure. Ces nombres ne peuvent être aptes à définir toute l'étendue de ces systèmes-mondes, étant donné que ces limites n'existent sûrement pas<sup>158</sup>.

Ce qu'il faut bien noter cependant, car ils n'échappent pas à la règle, est que ces univers ne sont pas éternels – ils ont aussi un commencement et une fin. À l'échelle d'une ère cosmique, ou d'un « kalpa<sup>159</sup> », les univers se forment, se maintiennent, se détruisent et disparaissent avant que d'autres ne viennent eux aussi à se former, à se maintenir, etc. Qu'on nous permette ici l'analogie : ne pas percevoir visuellement le mouvement d'une fleur qui éclot ne veut pas dire que la fleur n'est pas en mouvement. D'une manière assez similaire, une autre fleur peut ensuite venir occuper l'espace de celle qui le lui a laissé.

---

<sup>157</sup> Prebish, *Introducing Buddhism*, p.11.

<sup>158</sup> Rupert Gethin, *The Foundations of Buddhism*, Oxford, Oxford Univ. Press, p.114.

<sup>159</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.160.

Précisons pour terminer que cette question des limites de l'univers, qui a aussi l'avantage de nous montrer la dimension potentiellement illimitée que peut prendre la compassion, n'a finalement que peu d'importance. Elle apparaît à ce titre dans le *Cula-Malunkya Sutta* au sein des dix sujets inexplicés ou indéterminés par le Bouddha (parmi ceux-là notamment (1) le monde est-il éternel (2) ou non éternel ? (3) Le monde est-il fini (4) ou infini ? etc.).

Cela ne veut pas dire pour autant que le Bouddha ne connaissait pas les réponses à ces sujets. Il s'agit surtout du fait qu'ils ne sont pas d'une importance capitale pour celui ou celle qui souhaite parcourir la voie et se libérer des souffrances<sup>160</sup>. À ce genre de questions, le Bouddha (qui n'est d'ailleurs que le quatrième Bouddha sur les 1002 qui devraient se manifester sur notre Terre durant cette ère fortunée<sup>161</sup>), pouvait parfois répondre par un silence ou par un sourire, parfois par d'autres questions ou plutôt par des enseignements.

### 3.2.2 Interdépendance-Vacuité

L'interdépendance, à laquelle la notion de « coproduction conditionnée » (Skt. *Pratityasamutpada*) devrait sûrement être préférée, est l'une des lois les plus importantes enseignées par le Bouddha. Celle-ci met en avant le fait tout à fait naturel que nous-mêmes et tous les phénomènes qui apparaissent, sommes conditionnés sur la base de mécanismes très complexes d'interactions. Celle-ci peut être observée à de multiples niveaux.

Dans le cas de l'univers, il est dit s'être formé de par l'interaction de cinq principaux éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace<sup>162</sup>. Notre propre corps, ainsi que tous les phénomènes « composés », ne sont pas étrangers à ces éléments en tant que chacun possède une fonction particulière que l'on peut retrouver à différents niveaux de celui-ci : (1) la fonction de la terre, de par sa solidité, est de soutenir, (2) la fonction de l'eau, de par sa fluidité, est de créer la cohésion, (3) la fonction de la chaleur est de faire mûrir ou de cuire, et (4) la fonction de l'air, de par sa mobilité, tient plutôt de la diffusion, de l'expansion et du transport<sup>163</sup>.

La loi de l'interdépendance est liée très étroitement à celle de l'impermanence que nous reverrons ensuite. Les phénomènes sont ainsi dits provenir de « causes » et de « conditions ». Ces « causes »

---

<sup>160</sup> Gethin, *The foundations of Buddhism*, p.66.

<sup>161</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.531.

<sup>162</sup> Prebish, *Introducing Buddhism* – p.11.

<sup>163</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.211.

sont en effet propres à une vision plus diachronique et temporelle (le constitué est aussi un constituant donnant lui-même lieu à un autre constitué-constituant). Alors que les « conditions » sont plus proches d'une vision synchronique et spatiale de la loi de « l'interdépendance » (tout phénomène composé est ainsi constitué et désigné sur la base de ses parties). Ces « conditions » sont cependant toujours temporelles, en ce que le perpétuel mouvement qui est dénoté par la loi de l'impermanence met aussi de l'avant une sorte « d'interdépendance causale » que l'on retrouvera surtout au moment d'aborder le sujet du « karma ».

Le concept de la « vacuité » (Skt. Sunyata) est intrinsèquement liée à ce que désigne la loi de l'interdépendance. L'on se retrouve alors au sein d'une vision qui n'est ni celle d'un « éternalisme » (car même les univers doivent un jour disparaître et qu'un état constitué n'en est un qu'à un moment donné) - ni celle d'un « nihilisme » (car ce serait d'une certaine absurdité que de vouloir nier le fait que les choses existent d'une manière conditionnée, d'autant plus que cela en reviendrait presque à vouloir nier le fait même qu'il soit possible de nier).

C'est donc entre ces deux extrêmes que s'inscrit la vacuité qui est aussi une « ainsité<sup>164</sup> » - qui est le mode réel d'existence des choses et des phénomènes. Une absence d'existence propre ou « en soi » qui, après de nombreuses réflexions et méditations, doit ultimement nous permettre de faire cesser la distinction entre « moi » et « autrui ». Notamment afin de permettre à une compassion emplie de sagesse de pouvoir s'exprimer – la « grande compassion ».

La performance, à n'en jamais douter, s'inscrit au sein de ce grand réseau d'interdépendances qui est donc aussi vacuité – un vide d'existence intrinsèque qui est l'une des choses les plus importantes qu'il s'agit sûrement de réaliser. Il s'agit seulement pour en prendre conscience, d'observer à différents niveaux de la performance les nombreuses conditions qui sont nécessaires au bon déroulement de celle-ci : la photosynthèse et la respiration, l'interdépendance du corps et de l'appareil vocal, l'interdépendance des voyelles et de consonnes, l'interdépendance entre le signifiant et le signifié, l'interdépendance entre l'esprit et ce qui est récité, etc.

Il existe aussi dans le bouddhisme ce que l'on nomme « deux vérités » ou « deux réalités<sup>165</sup> » (Skt. Dvasatya) : (1) Une réalité « conventionnelle » qui se rapporte au mode d'apparence des phénomènes - et qui est d'une importance non négligeable et primordiale au moment de faire

---

<sup>164</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.677.

<sup>165</sup> Ibid., p.169.

ensemble, de faire consensus, de décrire, de réfléchir, etc. (2) Et une réalité « ultime », qui désigne le mode réel d'existence des phénomènes. En d'autres termes - l'interdépendance et la vacuité. Ce qui change alors n'est pas tant le phénomène que la manière dont il peut être perçu.

### 3.2.3 Impermanence

L'impermanence (Skt. Anitya) est donc cette dimension dynamique et changeante qui apporte avec elle l'idée que l'univers n'est pas fait d'entités si solides et distinctes<sup>166</sup>. Qu'il est plutôt constitué d'éléments en perpétuel changement et interagissant continuellement. C'est aussi celle, et c'est important de le noter, que l'on retrouve à la base du processus de la causalité et du dit karma : « Ceci étant, cela se produit ; de la production de ceci naît cela<sup>167</sup> ».

Nous utiliserons ici une image qui aura l'avantage d'être facilement comprise par les musiciens, tout en ayant le bénéfice certain de mettre en avant le fait que la musique, parmi tant d'autres formes symboliques, occupe une place tout à fait particulière : l'interdépendance est à l'harmonie ce que l'impermanence est à la mélodie. Rien n'empêchant alors de reconnaître à l'harmonie toute sa dimension temporelle.

Cette analogie aura aussi l'avantage de nous faire résumer en bien peu de mots ce qui constitue l'une des causes principales de la souffrance des êtres sensibles : la souffrance du changement<sup>168</sup> (notamment celle d'être séparé de ce-ux que l'on aime ou de ne pas obtenir ce que l'on désire).

À ce qui pourrait paraître une mauvaise nouvelle, ou un constat pouvant éveiller certaines craintes, nous nous sentons presque obligés en ce que ce projet semble être dépassé par son cadre de les désamorcer. Premièrement, en précisant quelques-uns des avantages non négligeables qui peuvent être reconnus à la souffrance : (1) l'impermanence met donc aussi en avant le fait que la souffrance puisse un jour cesser (qui donc, et cela même au dehors du nirvana, ne l'aura jamais expérimenté plus localement), (2) la souffrance permet aussi la chute de l'arrogance, de l'orgueil et de l'égo<sup>169</sup>, (3) elle est aussi celle qui permet, et c'est tout à fait central, à la compassion de se développer.

---

<sup>166</sup> Mathieu Ricard & Trinh Xuan Thuan, *L'infini dans la paume de la main : du Big Bang à l'Éveil*, Paris, Pocket, 2014, p.146.

<sup>167</sup> Cornu, *Soutra du diamant et autres soutras de la voie médiane*, Paris, Fayard, 2001, p.98.

<sup>168</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.474

<sup>169</sup> Santideva, *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas*, cité dans Samtem, *L'essence de la voie vers l'éveil : pour comprendre le sens de tous les soutras et tantras*, La Rove, Impression Provençal, p.101.

Notre première analogie, qui aura peut-être plus l'avantage du poétique que du scientifique, aura ici l'avantage de pouvoir être enrichie et filée en mettant en avant ce qui constitue peut-être - et autour des « mantras » - une protection très importante : la petite mélodie que nous sommes étant elle-même composée (car un son est composé de plusieurs harmoniques), est apte par ses actions à pouvoir se diriger. Elle possède ainsi toute la capacité à venir « s'harmoniser » au sein du monde dont elle fait partie et dont elle ne serait être tout à fait étrangère. Les dissonances, d'une manière ou d'une autre, ont toujours fait partie de l'harmonie.

Nous utiliserons ici une dernière analogie musicale qui est cette fois-ci nettement moins personnelle, mais dont nous ne sommes cependant pas en mesure de pouvoir retrouver la source. Cette image fait référence au moment où le Bouddha aurait réalisé l'importance de ladite « voie du milieu ». L'image traditionnelle la plus couramment présentée met en avant le fait qu'il l'aurait réalisé après de longs mois d'ascèse, alors qu'une jeune femme près d'un fleuve lui tendait un bol de riz. Il aurait alors compris qu'il devait être nécessaire, pour continuer de progresser sur la voie, de manger d'une manière juste et équilibrée : soit ni trop - ni trop peu.

Une autre image similaire met donc en avant le fait qu'il aurait aussi pu réaliser cette voie alors qu'il rencontrait par un hasard un joueur de cithare. Pour que la corde puisse alors sonner juste, il ne fallait pas qu'elle soit trop tendue - ni trop peu tendue. L'analogie musicale est d'autant plus intéressante que ces lois naturelles mettent en avant, peut-être plus que des « vérités », des « réalités » : pour continuer de bien sonner il doit ainsi être nécessaire, et notamment sous l'effet de l'impermanence, de continuer à s'accorder. À un niveau plus « ultime », il s'agira donc aussi d'éviter les deux extrêmes que sont l'existentialisme et le nihilisme. Ces deux derniers ne faisant bon ménage ni avec l'impermanence - ni avec la compassion.

### **3.2.4 Le Samsara, le Nirvana, le « monde du désir » et les six sortes de renaissances**

Le terme « Samsara » est à rapprocher très étroitement de celui de « transmigration ». On se trouve déjà ici plus proche de ce « contenu » en ce qu'il désigne la ronde incessante des renaissances dans laquelle se trouvent pris tous les êtres sensibles depuis des temps sans commencement. Où que les êtres puissent aller et quoi que les êtres puissent expérimenter, ils sont

toujours compris comme se trouvant pris au sein de cette grande « carte du samsara<sup>170</sup> » ou de ce « cycle des renaissances ».

Le terme, plutôt qu'un lieu donc, traduit l'état d'existences successives dans lequel nous renaissions sans cesse sous l'influence et l'effet de notre propre ignorance, de nos perturbations mentales et de nos propres actions. Le moyen d'y mettre un terme est de faire cesser ces causes qui nous y enchaînent et qui sont avant tout présentes au sein de notre propre continuum mental<sup>171</sup> (ici synonyme « d'esprit »). La cessation des causes de la souffrance et le fait de poser des actions positives causes du bonheur est ici synonyme de la libération et du dit « Nirvana ».

Nous ne nous attarderons pas à décrire ici un état qui est dit, de toute façon, ne pas pouvoir être décrits par des mots. Il doit, de plus, s'agir d'une expérience et d'une transformation intérieure si profonde, que nous ne prendrons que le risque ici de la ranger momentanément dans le domaine de l'ineffable : « (...) in such matters syllables, words and concepts are of no use<sup>172</sup> ».

Ce que nous pouvons au moins dénoter est cette relation dialectique et conventionnelle qui semble unir le « samsara » et le « nirvana ». Le premier décrivant un état de souffrance actuelle n'étant pas permanent et pouvant être résolu - et le deuxième décrivant un « au-delà des peines », une libération et un état où la souffrance a cédé sa place au bonheur. Il arrive fréquemment, à ce titre, que le nirvana soit métaphoriquement représenté comme une destination à atteindre<sup>173</sup>. L'idée d'une « voie » ou d'un « chemin » à parcourir est alors tout à fait centrale à cette idée de progression. On fait parfois référence aussi au nirvana comme à une « autre rive<sup>174</sup> » - une manière très pratique de polariser la souffrance et le bonheur tout en rendant ce dernier potentiellement accessible.

L'école Madhyamaka, dont le Centre Paramita fait partie, se représente aussi le « Samsara » et le « Nirvana » comme n'étant pas deux entités distinctives – ils pourraient ainsi représenter les deux faces d'une même pièce de monnaie<sup>175</sup>. Idée intéressante quand l'on sait que réflexions et méditations répétées doivent nous permettre de faire cesser, entre autres, des formes de pensées

---

<sup>170</sup> Gethin, *The foundations of Buddhism*, p.125.

<sup>171</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.504.

<sup>172</sup> Étienne Lamotte, cité dans Gethin, *The Foundations of Buddhism*, p.79.

<sup>173</sup> Gethin – *The foundations of Buddhism*, p.78.

<sup>174</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.412.

<sup>175</sup> Ibid., p.413.

trop facilement dualistes ou réifiantes. Idée d'autant plus intéressante quand l'on sait que la voie se parcourt avant tout dans ou par l'esprit.

Rappelons-nous aussi que dans le Mahayana le nirvana n'est aucunement le but final. Les Bodhisattvas qui l'on atteint « reviennent » dans le samsara dans le but d'aider les êtres sensibles qui souffrent encore. Alors qu'ils pourraient devenir des Bouddhas et atteindre des domaines supérieurs, ils font le vœu de demeurer dans le samsara afin d'aider les êtres sensibles jusqu'à ce que la souffrance ait totalement cessée. Là où ils demeurent alors, en dessous des deux autres domaines qui nous seraient ici moins conventionnels (de la « forme » et du « sans-forme »), c'est dans le « monde » ou le « domaine du désir ».

Comprenons alors que pour limiter notre cadre nous puissions choisir de nous limiter ici à ce « monde du désir », à cette « sphère du désir<sup>176</sup> » (Skt. Kamadhatu). Au sein de celle-ci, la polarisation entre (1) un état négatif de souffrance relatif au « samsara » et (2) un état positif de bonheur relatif au « nirvana » - semble avoir cet avantage aussi bien conventionnel que pratique de nous montrer la direction. Une direction qui semble pouvoir être assez bien résumée dans cette courte phrase : « Tous les êtres souffrent et aspirent au bonheur ».

Il existe dans le samsara six différents types de renaissances et presque autant d'êtres sensibles. Trois pouvant renaître dans des conditions inférieures ou de mauvaises renaissances - et trois autres dans des conditions supérieures ou des renaissances heureuses.

Nous donnerons ici l'ordre courant dans lequel ils sont généralement catégorisés et hiérarchisés selon un niveau de souffrance progressivement décroissant. Nous préciserons aussi la passion dominante qui est dite les hanter ou être la cause la plus importante de leur mauvaise renaissance<sup>177</sup>. (1) Dans les enfers, les êtres souffrent intensément sous l'effet de la colère et de la haine. (2) Dans le domaine des esprits avides, ceux-là souffrent de privations extrêmes sous l'effet de l'avidité et de l'avarice. (3) Les animaux souffrent d'être privés de libertés sous l'effet de l'ignorance. (4) Les humains souffrent d'afflictions variées sous l'effet de leurs désirs. (5) Les asuras ou les titans, bien qu'ils soient puissants et dotés d'une longue vie, souffrent sous l'effet de la jalousie. (6) Puis les dieux, malgré les conditions heureuses de leurs vies immensément longues, souffrent d'autant plus

---

<sup>176</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.505.

<sup>177</sup> Ibid.

à la fin de leur vie que leur orgueil et leur autosuffisance ne leur auront pas permis de pratiquer la voie.

Notons seulement que la naissance humaine est considérée comme étant, entre toutes, la plus privilégiée et la plus favorable afin d'atteindre l'éveil et la libération. En dehors de conditions locales et plus ou moins favorables, celle-ci est considérée comme se trouvant plus ou moins au juste milieu entre une quantité de souffrance qui serait trop insupportable pour pouvoir progresser - et une quantité trop importante de conditions favorables qui permettraient trop facilement de se laisser sombrer dans l'indifférence et la complaisance<sup>178</sup>. Les dieux aussi donc, sous l'effet de leur karma, peuvent souffrir et renaître dans des conditions inférieures.

Il existe ainsi quelques avantages à la souffrance et nous nous trouvons à l'un des meilleurs endroits afin de pouvoir le comprendre et l'expérimenter. C'est que la souffrance n'est pas vue ici comme un obstacle, mais comme le support d'une libération qui est très étroitement lié à la compassion. Remarquons une dernière fois, avant de passer à la suite, ce « principe d'équivalence<sup>179</sup> » qui existe entre le cosmologique et le psychologique - entre le microcosme et son macrocosme. Un principe et une équivalence que l'on retrouve au sein d'une expression tibétaine dans l'un des ouvrages de Lama Samten : « Observez votre corps présent pour savoir ce que vous avez fait dans le passé ; observez votre esprit présent pour savoir comment vous renaîtrez dans le futur<sup>180</sup> ».

### **3.3. L'humain et la voie - Cet être sensible contenu, composé, conditionné, réceptif et réceptacle**

Nous essayerons ici d'être brefs en ne précisant que les choses les plus pertinentes et les plus fondamentales à la compréhension de notre sujet. Le but étant ici, et comme avant, de ne brosser qu'un portrait général laissant de côté de nombreux détails qui pourraient soit paraître un peu fastidieux - soit que nous n'aurions peut-être pas encore assez bien compris. Nous voulons être très précautionneux et bien préciser que certains sujets ne seront que survolés.

Le travail de l'ethnologue s'apparente ici à un travail de médiation entre deux épistémès. Comme déjà précisé, il s'agit dans un tout premier temps d'un travail de recherches ne visant qu'à avoir

---

<sup>178</sup> Prebish, *Introducing Buddhism* – p.12.

<sup>179</sup> Gethin, *The foundations of Buddhism*, p.119.

<sup>180</sup> Lama Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, La Rove, Impression Provençal, 2016.

une certaine valeur dans le milieu de sa production et de sa réception. Toutes informations présentées ici - en plus de devoir être réécoutes, réfléchis, puis médités - devraient idéalement pouvoir être revérifiées ou complétées auprès des personnes qualifiées de la tradition.

L'être humain est ainsi une espèce composée et conditionnée prise au sein d'un grand univers de changements. Nous tenterons de décrire ici ce petit microcosme en remettant au sein de tout cela, et progressivement, ce que l'on nomme « l'esprit ». Projet ambitieux en un petit espace, qui devra ensuite être suivi d'une brève explication sur un sujet qui est souvent dit être bien plus compliqué et subtile que ladite « vacuité » : le karma. Nous essayerons ensuite de comprendre plus en détail en quoi la compassion peut être considérée comme la « méthode » ou la voie d'action menant à la libération.

### **3.3.1 Les « Cinq agrégats », les « trois portes » et les « trois aspects de la connaissance »**

Ce qu'on appelle les cinq « agrégats » (Skt. Skhanda), sont les différents phénomènes physiques et mentaux se trouvant à la base de chaque individu et sur lesquels l'idée d'un « moi » conventionnel est généralement fondée. Il s'agit, sous le regard des lois combinées de l'interdépendance et de l'impermanence, de forces ou d'énergies physiques et mentales en perpétuel changement<sup>181</sup>. Nous donnerons ici une brève description de chacun de ces agrégats : (1) l'agrégat de la matière, (2) l'agrégat des sensations, (3) l'agrégat des perceptions, (4) l'agrégat des formations mentales-karmiques et (5) l'agrégat de la conscience.

L'agrégat de la « matière » (1) se trouve à la base de ce qu'on appelle un « être » (Skt. Sattva) et de tous les phénomènes du monde matériel. On retrouve désignés sous ce terme les quatre grands éléments traditionnels que nous avons déjà cités (voir 3.2.2) : la terre (dont l'attribut est la solidité), l'eau (la fluidité), le feu (la chaleur) et l'air (le mouvement)<sup>182</sup>.

L'agrégat des « sensations » (2) décrit, avec ceux qui suivront, des phénomènes plus « mentaux<sup>183</sup> ». Les sensations sont issues du contact de l'un de nos six organes des sens (l'œil,

---

<sup>181</sup> Walpola Rahula, *L'enseignement du Bouddha : d'après les textes les plus anciens*, Paris, Éd. Du Seuil, 1961, p.39.

<sup>182</sup> Ibid., p.40.

<sup>183</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.41.

l'oreille, le nez, la langue, le corps et le mental) avec leurs objets correspondants. Elles peuvent être de trois types : plaisantes, déplaisantes ou neutres<sup>184</sup>.

Les « perceptions » (3) sont celles qui permettent la reconnaissance des objets physiques et mentaux<sup>185</sup>. Elles sont également de six sortes en ce qu'elles résultent de la mise en rapport de nos six facultés avec les six sortes d'objets correspondants.

L'agrégat des « formations mentales-karmiques » (4) est celui des actes volitionnels ou des dites « intentions » (Skt. Cetana). Elle est une activité mentale dont la fonction est de diriger l'esprit vers des sphères d'action pouvant être bonnes, mauvaises ou neutres. La relation est ici toujours très étroite entre nos six facultés et leurs objets correspondants<sup>186</sup>. Disons aussi qu'il existe cinquante et une « activités mentales<sup>187</sup> » ou « facteurs mentaux » sur lesquels nous reviendrons brièvement.

L'agrégat de la « conscience » (5) est plus ou moins celui qui réunit les informations des autres agrégats. C'est le « connaisseur<sup>188</sup> » se plaçant dans une perspective dualiste entre lui en tant que « connaisseur » et son « objet ». Il existe ici autant de consciences qu'il existe d'objets des sens (la conscience de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher et la conscience mentale). Les consciences sensorielles plus « extérieures » devant alors être distinguées de la conscience mentale plus « intérieure ». La conscience est ici un acte « d'attention » plutôt qu'un acte de « reconnaissance » (ce dernier étant plus lié au troisième agrégat<sup>189</sup>).

Nous n'irons plus loin ici qu'en notant que la conscience mentale n'est pas l'esprit qui transmigre de naissance en renaissances. Elle est un agrégat dont l'existence dépend directement de l'existence des autres agrégats et ne peut aucunement être envisagée sous l'aspect d'une distinction trop cartésienne entre l'esprit et la matière<sup>190</sup>. On considère bien qu'il existe entre les différentes vies un « continuum de conscience<sup>191</sup> » - il est cependant dit s'agir d'une conscience bien plus subtile

---

<sup>184</sup> Rahula, *L'enseignement du Bouddha*, p.40.

<sup>185</sup> Ibid., p.42.

<sup>186</sup> Ibid., p.42.

<sup>187</sup> Ibid., p. 42.

<sup>188</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.42.

<sup>189</sup> Rahula, *L'enseignement du Bouddha*, p.43.

<sup>190</sup> Ibid., p.44.

<sup>191</sup> Ricard & Xuan Thuan, *L'infini dans la paume de la main*, p.294.

qu'il ne faut aucunement confondre avec la conscience mentale. Nous ne pourrions - ni n'approfondirons ici.

Les cinquante et un « facteurs mentaux associés », le sont à celui qu'on appelle parfois « l'esprit principal » (Skt. Citta). On peut dire aussi, et assez grossièrement, que cet « esprit principal » est composé des six autres consciences<sup>192</sup>. Celui-ci fonctionne et est associé à des facteurs mentaux que l'on nomme aussi « concomitants » - et sans lesquels les objets ne pourraient être que vaguement appréhendés et jamais d'une manière particulière. L'intérêt semble alors notamment de pouvoir distinguer cet esprit principal des différents facteurs mentaux qui l'accompagnent – ces derniers étant nécessairement provisoires.

Certains de ces facteurs mentaux peuvent aussi être l'objet d'une polarisation intéressante entre (1) des facteurs « Vertueux » (le non-attachement, l'absence d'aversion, l'absence de confusion, la considération d'autrui, la non-violence, l'impartialité-équanimité, etc.) - et (2) « Non-vertueux » ou « Perturbateurs » (le désir-attachement, la colère, la confusion-ignorance, la violence, l'indolence, etc.). Tous ces facteurs mentaux ne peuvent logiquement être présents au même moment.

Ce que nous devons surtout noter ici est que l'esprit (Skt. Manas<sup>193</sup>, dont la racine est la même qu'au sein du mot « man-tra ») est considéré comme un sixième organe des sens. À l'instar de nos autres sens ou de nos autres facultés, il nous est donc possible de le développer, de nous y familiariser et de nous y habituer. L'analogie évidente est ici que le méditant travaillerait son esprit comme l'œnologue pourrait le faire pour son nez, le sportif pour son corps, ou le musicien pour son corps et son oreille, etc. La différence avec les autres « consciences » est que les objets de l'esprit sont des objets mentaux bien plus « intérieurs » (des idées, des concepts, des images, etc.). Ces objets sont naturellement conditionnés par nos expériences et les objets de nos autres consciences plus « extérieures ».

La catégorisation émique la plus importante qui doit être présentée ici est celle des « trois portes » que sont : (1) le corps, (2) la parole et (3) l'esprit. Du plus grossier au plus subtil, elles désignent les « trois unités fonctionnelles<sup>194</sup> » et interdépendantes d'un être animé. Entendons au moins par

---

<sup>192</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.215.

<sup>193</sup> Rahula, *L'enseignement du Bouddha*, p.41.

<sup>194</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.663.

« fonctionnelles » que chacune d’entre elles peut être vectrice de certaines « actions ». Entendons ensuite par « portes », et c’est ce l’analogie nous amène à comprendre, que celles qui se tiennent métaphoriquement entre ledit « contenu » et son « contenant ».

Avant d’envisager qu’elles puissent être des moyens ou des lieux privilégiés de l’action, nous donnerons seulement à leur sujet quelques précisions<sup>195</sup>. (1) Le corps est étroitement lié à l’agrégat de la forme-matière – il délimite l’intériorité face au monde extérieur, il est la porte des cinq premiers sens et supporte l’esprit. (2) La parole correspond à la capacité de s’exprimer et d’articuler le langage. Elle est d’autant plus centrale (a) qu’elle se trouve à une sorte de point de relais entre le corps et l’esprit, (b) elle est le support de la communication orale du Dharma et de sa potentielle compréhension et (c) se trouve ainsi être à la base de ce processus bien plus large de la transmission. (3) L’esprit, enfin, comprend l’ensemble des consciences et des facteurs mentaux qui l’accompagnent. Il est aussi le « siège de la volition » et des « intentions ». Il est notamment celui qui dirige les actions plus grossières du corps et la parole et celui qui, s’il est bien contrôlé, peut nous permettre de progresser d’un état général de confusion à un état potentiel de bonheur et de libération.

Nous terminerons ici en présentant brièvement ceux que l’on nomme les « trois aspects de la connaissance<sup>196</sup> » : (1) l’écoute, (2) la réflexion et (3) la méditation. (1) L’écoute est tout à fait centrale en ce que dans le processus de la transmission elle est celle qui permet, de l’autre côté du versant de la parole (au niveau poétique), la réception du Dharma et sa potentielle compréhension (au niveau esthétique). Il est d’ailleurs toujours nécessaire de réécouter les enseignements plusieurs fois, notamment à cause de ceux que l’on nomme les « trois défauts du récipient<sup>197</sup> » ((a) Un bol percé est analogue à un esprit inattentif, (b) un bol retourné est analogue à un esprit distrait, puis (c) un bol sale analogue à un esprit pouvant être souillé par de mauvaises motivations ou de mauvaises intentions, etc.).

(2) La réflexion met en avant le fait que les enseignements doivent toujours pouvoir être vérifiés logiquement, cela sans jamais être laissés à un simple état de croyance ou de foi aveugle. La logique est ici à la base du processus de la compréhension et de la progression. (3) La méditation met en

---

<sup>195</sup> Ibid.

<sup>196</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.36.

<sup>197</sup> Ibid., p.659.

avant le fait qu'il soit nécessaire de s'habituer et de se familiariser à ces sujets en profondeur - et cela directement au niveau de l'expérience. Nous développerons ce sujet au sein du chapitre IV.

La progression entre ces trois aspects est « logique » en ce que, et même s'ils peuvent tout de même en arriver à se supporter mutuellement, il faille toujours commencer pour progresser par écouter les enseignements, les réfléchir, puis les méditer. La « parole » occupe alors une place aussi centrale que privilégiée dans l'établissement d'un certain « lien » entre les individus, leurs réflexions et leurs méditations. (1) Elle est celle, à un niveau plus local de la transmission, qui véhicule la signification des enseignements du « Dharma ». (2) La parole-écoute, à une plus large échelle de la chaîne de transmission des enseignements, est celle qui nous fait appartenir plus ou moins directement à une « lignée de transmission ». La parole se trouve donc être la source historico-sémiologique de la transmission orale – et celui depuis la « racine » des enseignements du Bouddha historique. (3) La parole enfin, en étant plus subtile que le corps mais bien moins que l'esprit, possède une relation tout à fait particulière avec ce dernier. C'est par elle que l'esprit peut en arriver à de certaines « réalisations » et progressivement se rapprocher de cet état potentiel de libération.

Ainsi, et notamment sur un autel, les ouvrages et les autres textes de la tradition sont toujours placés en hauteur car ils représentent la « parole du Bouddha » et « l'essence » de ses enseignements. Ils sont d'une valeur d'autant plus inestimable, que ce sont les mots laissés par le Bouddha lui-même ou certains autres commentaires très précieux. La communauté symbolique, et cela en tant que les enseignements étaient avant surtout donnés à l'oral, a donc toujours été une communauté « sonore ».

Le Bouddha, au moment de mourir, aura ainsi toujours plus mis l'accent sur le Dharma que sur ses potentiels successeurs et sur la pérennité de sa personne au sein de sa lignée. Ce Dharma devait alors être considéré comme un refuge bien plus important et les lois monastiques comme un bien meilleur professeur <sup>198</sup> (si l'on peut bien sûr se fier au médecin – il est bien plus important de se fier au médicament et d'en respecter la prescription). Le dharma était donc son héritage et l'esprit de ses enseignements.

La valeur de la lignée de transmission semble ainsi d'autant plus importante qu'elle est aussi placée, avec celle du Dharma, à l'intersection de chaque relation entre un professeur et son élève, entre

---

<sup>198</sup> Prebish, *Introducing Buddhism*, p.39.

chaque maître et son disciple. Si nous remontions de maillons en maillons la lignée de transmission, nous pourrions donc remonter directement jusqu'au Bouddha lui-même. Chacun de ses maillons est alors constitué, avec le Dharma en son centre, d'une parole-transmission (le poïète) et d'une parole-écoute (l'esthète).

### **3.3.2 Le karma, le renoncement, la prise de refuge et la Bouddhité**

Nous avons déjà quelque peu introduit cette loi du « karma » en la rapprochant de cette notion « d'action » et en considérant le fait qu'elle était l'une des lois les plus subtiles au sein des enseignements bouddhistes. Nous n'en donnerons ainsi que les caractéristiques principales, à commencer par préciser que la racine se trouvant à la base de ce mot (Skt. « *Kr-* ») signifie « agir » ou « faire ». C'est d'ailleurs la même racine que l'on retrouve à la base du mot « créer » en français<sup>199</sup>.

Ce mot, que l'on traduit en général par « acte » ou « action », désigne l'efficience de l'action<sup>200</sup> et son infaillibilité. Par une association qui se veut surtout naturelle, elle désigne aussi son effet et son « fruit<sup>201</sup> » (Skt. Phala). C'est cette idée que le résultat d'une action posée lui sera toujours de même nature ou bien de nature semblable. Que cet effet soit d'ailleurs expérimenté dans cette vie ou bien dans une vie prochaine.

Le point le plus important pour le bouddhisme est cette manière tout à fait morale d'envisager que les actions puissent être chargées ou teintées d'une certaine « intention » (Skt. Cetana). Ils envisagent ainsi, en tant que la fonction de l'intention est de nous permettre de nous diriger et qu'elle induit un certain « mouvement » ou une « force motrice<sup>202</sup> », que ces « intentions » puissent être considérées en tant qu'elles sont des « actions » à part entière.

Les actions de la porte de l'esprit sont alors beaucoup plus importantes et subtiles que celles du corps et de la parole - notamment en tant qu'elles sont celles qui président ou gouvernent nos autres actes accomplis. La distinction qui doit alors être faite est celle entre des actes « motivants », ceux

---

<sup>199</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.299.

<sup>200</sup> Ibid.

<sup>201</sup> Ibid.

<sup>202</sup> Ibid

de l'esprit - et des actes « motivés<sup>203</sup> », ceux de la parole et du corps. Les premières entraînant ces secondes qui peuvent alors être vues principalement comme des effets de ces premières.

Ce qui nous amène à distinguer des actions « intérieures » et antérieures (bonnes, mauvaises ou neutres) - qui ne sont pas toujours nécessairement en concordance avec nos actions plus « extérieures » (je peux donc promettre sans avoir l'intention d'honorer ma parole). Nous pouvons donc distinguer des « attitudes » mentales intérieures (des motivations, des intentions, etc.) - des « conduites » plus propres aux actions du corps et de la parole.

Les résultats expérimentés de ces différentes actions peuvent alors être de différentes natures. (1) Nous pouvons expérimenter des effets favorables et plaisants si les actes posés ont été vertueux et « blancs<sup>204</sup> » (et dont les intentions motivantes auront notamment été l'altruisme, la non-violence, la compassion, etc.). (2) Nous expérimenterons des résultats déplaisants si les actes posés ont été négatifs ou « noirs » (et dont les intentions motivantes auront plutôt été portées par l'égoïsme, la violence, la jalousie, la colère, etc.). (3) Nous pouvons aussi expérimenter des résultats neutres, ou bien ni plaisants ni déplaisants (dans le cas où les actes posés auront aussi été neutres).

Nous retrouvons ici ce principe d'équivalence existant entre le cosmologique et le psychologique<sup>205</sup>. Nos bonnes ou nos mauvaises actions ayant une influence sur la manière dont nous pourrions renaître au sein de l'univers et du samsara. La cause d'une renaissance plus « négative », aura particulièrement été le fait de ceux que l'on nomme les « trois poisons » : (1) l'ignorance, (2) le désir-attachement et (3) l'aversion. Faire cesser le cycle du samsara équivaudra ici à faire cesser ces trois poisons en leur appliquant les bons antidotes.

Ce qu'il est important de noter ici est que les actions négatives, si elles n'ont pas encore été expérimentées et que le fruit n'est pas encore arrivé à maturité, peuvent toujours et sans exception être purifiées. L'empreinte karmique<sup>206</sup> (Skt. Vasana) laissé dans le continuum mental sous l'effet de cette semence qu'est l'intention, peut alors être purifiée avant que toutes les conditions favorables à son mûrissement ne soient réunies.

---

<sup>203</sup> Ibid., p.301.

<sup>204</sup> Ibid, p.300.

<sup>205</sup> Prebish, *The foundations of Buddhism*, p.119.

<sup>206</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.302.

Celles que l'on nomme les « quatre forces » doivent alors être présentes afin que les mauvaises actions ne puissent plus être posées - et que les anciennes puissent être purifiées<sup>207</sup>. (1) La force du regret, (2) la force de la résolution à ne plus recommencer, (3) la force des pratiques vertueuses-antidotes en général (les récitation de mantras, la méditation, etc.), et (4) la force du support de la pratique et de la méthode (les enseignements du Dharma).

Nous nous placerons plus ici au début de la voie, en précisant que ces quatre forces sont déjà plus ou moins présentes au moment de (a) la « prise de refuge » au sein des enseignements, de la communauté et du Bouddha. Elles doivent aussi être présentes au moment du (b) « renoncement » à la souffrance. La première est dite être l'unique « porte d'entrée » de la pratique et ne pouvoir être atteinte que sur la base de ce second.

Ainsi, le « renoncement<sup>208</sup> » au samsara et à la souffrance est la première condition nécessaire afin que la souffrance et ses causes puissent tout à fait cesser. À l'image du lotus qui pousse au-dessus de la vase sans en être souillé, le « renoncement » est le premier pas qui doit être posé vers la sagesse<sup>209</sup>. Il s'agit de regretter assez les actions posées dans le sens de cette souffrance afin de pouvoir s'engager à l'abandonner, afin de pouvoir renoncer totalement aux causes que nous avons perpétués (notons seulement que le symbole du lotus est présent au sein du mantra de la compassion).

Sur cette base, la « prise de refuge » que l'on prend vis-à-vis des « trois joyaux », est alors considérée comme la « porte d'entrée » dans les enseignements et la libération. On prend alors refuge dans les « trois joyaux » que sont : (1) le Bouddha – celui qui est à la fois le guide, le but ultime et celui que l'on considère comme le médecin, (2) le Dharma – qui est son enseignement, la voie, l'antidote général à la souffrance et le médicament qu'il a prescrit (l'analogie avec le médicament est ici d'autant plus importante que le médecin ne pourra pas prendre le médicament à notre place), et (3) la Sangha - qui est la communauté monastique des moines, des amis spirituels et de ceux que l'on considère, par analogie, comme des infirmiers ou des infirmières.

Prendre refuge correspond alors au vœu et à l'engagement de pratiquer la vertu, en se basant particulièrement tout au long de son parcours, sur la force et le support de ce Dharma - tout en

---

<sup>207</sup> Ibid., p.303.

<sup>208</sup> Ibid., p.708.

<sup>209</sup> Samten, *108 questions et réponses pour mieux comprendre la philosophie bouddhiste*, p.79.

ayant une foi complète en celui qui l'a enseigné et sa communauté. On les appelle « bijoux » car ils sont exempts de toute passion égoïste et ne peuvent être affectés, ultimement, par les changements du temps<sup>210</sup>.

Le but ultime est donc celui d'atteindre l'état de Bouddha et de devenir un être « Éveillé » - ce qui est tout à fait envisageable pour chacun d'entre nous sous les traits de ce que l'on nomme la Bouddhité ou la « nature de bouddha<sup>211</sup> » (Skt. Tathagatagarbha). Cette « nature », cet « embryon » ou ce « potentiel », est présente sans exception chez chacun des six sortes d'êtres sensibles. La possibilité de l'actualiser dépend alors autant du type de renaissance que nous possédons, que des efforts que nous pourrons fournir afin de progresser sur la voie. Ainsi, la libération ne dépend que de nous, de nos actes et surtout de nos intentions.

Nous avons déjà vu que la voie des Bodhisattvas, ou des « héros de l'esprit de l'éveil<sup>212</sup> », est dite la plus adéquate afin d'atteindre cette bouddhité. La compassion n'est ici pas étrangère à leur progression en tant qu'elle est considérée comme la « méthode » permettant la réalisation complète de cette dernière. Aucune des intentions des Bodhisattvas, ou de leurs actions motivantes, n'est ainsi étrangère à la compassion. Leurs actions et leurs intentions en sont toutes imprégnées.

### **3.3.3 La Compassion-Méthode, la « noble voie octuple », la « double accumulation » et les « quatre illimités »**

Comprenons donc bien que la compassion représente la principale « méthode » nous permettant d'en arriver à la libération et au bonheur. Elle est d'autant plus centrale à la voie que celle-ci est directement liée à cette « souffrance » qui a été exposée par le Bouddha lors de son premier sermon – celle qui est vécue par la totalité des êtres sensibles. Nous pouvons déjà observer cette compassion en tant qu'elle est l'antidote principal à cette souffrance – si le mantra de la compassion représente « l'essence » du Dharma, c'est avant tout dans ce sens.

Rappelons-nous déjà que la vérité de la « voie » est la quatrième et dernière vérité énoncée par le Bouddha lors de son premier sermon. Il évoque alors les causes et les actions nous permettant de faire cesser la souffrance et d'en arriver à son principal effet : la libération.

---

<sup>210</sup> Alain Grosrey, *Le grand livre du Bouddhisme*, Paris, Albin Michel, p.33.

<sup>211</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.610.

<sup>212</sup> Ibid., p.87.

La « noble voie octuple » est alors vue comme le remède et le médicament nous permettant de faire cesser cette souffrance. Ses huit branches doivent idéalement être toutes pratiquées simultanément et peuvent être subdivisées selon les trois entraînements supérieurs desquels elles font partie<sup>213</sup> :

[A] – *La conduite étiq*ue (Skt. Sila) – (1) La parole juste (ne pas mentir, éviter les bavardages futiles, etc.). (2) L'action juste (ne pas tuer, ne pas voler, éviter les inconduites sexuelles, etc.). (3) Les moyens d'existences justes (exercer une profession qui n'est pas nuisible aux autres). [B] – *Recueillement méditatif* (Skt. Samadhi) – (4) L'effort juste (se garder des passions<sup>214</sup>, engendrer des états mentaux bons et faire croître ceux déjà présents, etc.). (5) L'attention juste (au corps, aux sensations, à l'esprit et à ses objets). (6) La concentration juste (notamment sur la respiration, les visualisations, ses actions, etc.). [C] – *Sagesse* (Skt. Prajna) – (7) La pensée juste (le renoncement, l'absence d'égoïsme, l'amour, la compassion, etc.) et (8) la compréhension juste (des quatre nobles vérités, de la vacuité, etc.).

Nous résumerons ici l'essence de cette voie en quelques idées. (1) Tous les êtres, comme moi, souffrent et aspirent au bonheur. (2) Je dois être en mesure par mes propres moyens et mes propres actions, et notamment grâce la logique, de parcourir cette voie afin d'en réaliser pour moi-même et pour les autres la valeur et le fruit. (3) La voie se parcourt graduellement et je suis la seule personne à pouvoir m'y engager, du fait même que personne d'autre ne pourra prendre le médicament à ma place. (4) Je dois ainsi faire cesser la souffrance et ses causes afin de pouvoir poser pleinement les causes du bonheur et en récolter les fruits. (5) Il est important et essentiel sur cette voie de pouvoir aider les autres – si cela ne n'est pas possible, il est essentiel avant tout de ne pas leur nuire. (6) La compassion est la « méthode » en ce qu'elle doit se trouver à la base de chacune de mes actions et de mes intentions. (7) Un comportement altruiste et non égoïste, sur la base profonde et solide d'une compréhension de la vacuité, doit ainsi m'aider à faire cesser l'ignorance.

À côté de cette « noble voie octuple », ou encore de la « voie du milieu » que nous avons déjà évoquée, se trouvent aussi celles que l'on nomme les « cinq étapes » ou les « cinq voies<sup>215</sup> ». Nous ne donnerons ici que la première que l'on nomme la « voie d'accumulation ». Celle-ci est d'autant plus importante pour le Mahayana (même si ces divisions sont déjà présentes dans les écoles plus

---

<sup>213</sup> Rahula, *L'enseignement du Bouddha*, p.68.

<sup>214</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.475.

<sup>215</sup> Ibid., p.709.

anciennes) qu'elle est dite commencer au moment où le débutant prend pour la première fois ses vœux de bodhisattva.

Un rapprochement peut être fait ici entre cette « voie d'accumulation » et celles que l'on nomme les « deux accumulations<sup>216</sup> ». (1) L'accumulation de « mérites » – qui sont les résultats d'actions altruistes imprégnées de compassion et qui doivent être posées sur la base des cinq premières paramitas (générosité-don, éthique, patience, effort joyeux et concentration), et (2) l'accumulation de « sagesse » – qui est permise par l'étude, l'écoute, la réflexion puis la méditation, et qui doit nous permettre de faire cesser progressivement les obscurcissements et les voiles de notre esprit. La sagesse est aussi le nom de la sixième paramita.

Ces deux accumulations sont dites ressembler aux deux ailes d'un oiseau en ce que le pratiquant doit pouvoir être en mesure de s'appuyer sur les deux afin de pouvoir atteindre l'éveil complet<sup>217</sup>. Ces deux accumulations sont indissociables en ce qu'elles se supportent mutuellement - et que la juste compréhension de la vacuité doit nous permettre de développer une compassion ne possédant plus aucune limite. Ces deux aspects de la méthode et la sagesse sont symboliquement présents au sein du mantra de la compassion.

On retrouve aussi cette « compassion » dans ceux que l'on nomme les « quatre illimités » ou les « quatre incommensurables ». Ils correspondent aux quatre volets de la compassion qui doivent être cultivés progressivement dans le but de développer une attitude et une conduite altruiste. Il sera ainsi possible de passer d'un esprit d'éveil (Skt. Bodhicitta) « d'aspiration » - à un esprit d'éveil « d'application » (ou d'une mise en œuvre de la compassion consistant notamment en la pratique des six paramitas<sup>218</sup>).

(1) « L'équanimité illimitée » correspond à une attitude impartiale envers tous les êtres sensibles sans exception. Car tous souffrent et aspirent au bonheur, que même nos ennemis sont en proie à leurs propres perturbations mentales et à leur karma (précisons seulement que le véritable ennemi est considéré comme étant le « chérissement du soi » qui se trouve à la base de l'ignorance – et que tous les êtres peuvent être vu comme des amis en ce qu'ils sont les supports nous permettant de développer la compassion, la patience, l'amour, etc.). (2) « L'amour illimité » correspond au

---

<sup>216</sup> Ibid., p.36.

<sup>217</sup> Ibid., p.446.

<sup>218</sup> Ibid., p.472.

souhait que tous les êtres puissent un jour connaître le bonheur et ses causes. (3) La « compassion illimitée » correspond au souhait que tous les êtres puissent un jour être délivrés de la souffrance et de ses causes. (4) La « joie illimitée » correspond au souhait que tous les êtres puissent ne jamais être séparés du bonheur sans souffrance, ainsi qu'à une attitude de réjouissance face au bonheur d'autrui.

Comprenons bien que la personne spirituelle ne limite pas sa pratique au simple cadre de la méditation. Si la voie se parcourt avant tout dans l'esprit, et que la méditation est un endroit privilégié afin de s'y familiariser, cette personne se prépare surtout à venir en aide à tous les autres êtres sensibles au quotidien.

Le Mahayana est la voie compassion par excellence. Notamment en tant que la compassion se veut être le principal remède à la souffrance. Il ne s'agit ainsi aucunement d'une sorte de retrait au monde car c'est dans le monde que ces pratiques s'inscrivent. La distance qui doit être prise avec celui-ci ne doit permettre idéalement que de mieux le comprendre afin de pouvoir mieux venir en aide et cela efficacement aux autres êtres sensibles.

Le terme « Dharma » possède à ce titre un très large champ sémantique. Le terme peut parfois être traduit par « phénomène<sup>219</sup> », « vérité », « enseignement », « règles », « mérites », « droiture<sup>220</sup> », « justice », etc. Il inclut surtout cette idée tout à fait essentielle de la « voie » et la manière dont il doit être bon et juste d'agir envers soi-même et les autres.

Cette voie doit être parcourue par soi-même dans le monde et au sein de son esprit. De la même manière qu'il ne suffit pas que l'on nous montre comment jouer d'un instrument de musique afin de savoir en jouer<sup>221</sup>, il sera primordial de pouvoir la pratiquer et l'expérimenter. La voie doit ainsi pouvoir être incarnée jusqu'au point où le message ne sera plus totalement différenciable ou différencié de son messenger.

Terminons ce chapitre en résumant d'une manière commode, et non commune, le cadre cosmologique que nous venons de présenter. Une image « généralisante » nous semble pouvoir être

---

<sup>219</sup> Ibid., p.172.

<sup>220</sup> Mohan Wijayaratna, *Les entretiens du Bouddha : La traduction intégrale de 21 textes du canon bouddhique*, Paris, Éd. Seuil, 2001, p.242.

<sup>221</sup> Gethin, *The foundations of Buddhism*, p.35.

pratique et utile afin d'en résumer les limites et la manière dont la performance viendra s'y insérer. Nous avons donc fixé les limites de ce cadre au « monde du désir » dont nous faisons partie :



**Figure 3.1 – Résumé du cadre épistémologique de l'action-performance**

La sphère représente ici la dimension spatiale à laquelle ont été rattachées tout particulièrement cette loi de « l'interdépendance » et cette notion « d'espace ». Les flèches représentent ici la dimension temporelle de « l'impermanence ». Les « actions », où se situe « l'action-performance » du mantra, font donc partie de cette dimension volitive qui permet de se diriger progressivement d'une situation de souffrance (associée au « samsara ») – à cette autre rive du « nirvana » et de la libération. La compassion-méthode n'est pas étrangère à ces actions en ce que celles-ci doivent en être toutes imprégnées. C'est d'écouter, de réfléchir et de méditer les enseignements qui nous permettra de développer cette compassion et de comprendre la sagesse des enseignements nous menant au nirvana.

## **Chapitre IV - Cadre empirique du Centre Paramita : Méditation, visualisations et mantra de la compassion**

Nous nous rapprochons déjà ici de notre terrain en ce que les quelques pratiques que nous allons décrire ont pu être expérimentées à différents niveaux au cours d'enseignements reçus et de différentes pratiques personnelles. Nous présenterons dans un premier la pratique de la « méditation », avant que d'en arriver progressivement à la description de deux visualisations très étroitement liées à la pratique du mantra de la compassion : (1) la visualisation des « Neuf cycles respiratoires » - et (2) celle du « Tonglèn ». De plus nombreuses références seront faites ici aux ouvrages de Lama Samten.

Nous terminerons ce chapitre en abordant plus en détail la morphologie et la symbolique du mantra de la compassion. Les renvois symboliques associés et permis par ce mantra, ou l'une de ses parties, pourront alors être d'autant mieux compris que la plupart des choses auxquelles il peut renvoyer auront déjà été évoquées auparavant. Nous toucherons dès lors à la très courante et commune question de sa « signification ».

### **4.1 La méditation**

Le mot sanskrit « bhavana » est celui que l'on traduit le plus couramment par le terme de « méditation ». Il peut, cependant, être plus justement traduit par le terme de « culture » ou de « développement<sup>222</sup> ». Cette culture consiste en un développement mental devant nous permettre de développer des qualités telles que la concentration, l'attention, la patience, la générosité, la vigilance, la compassion, etc.

Ce terme générique désigne en fait un ensemble d'exercices de l'esprit ne pouvant être restreint, même si elle est tout à fait essentielle, à la seule pratique de la méditation assise. D'autres pratiques présentées au Centre Paramita sont autant d'occasions de développer cette « culture mentale ».

Les « offrandes », par exemple, doivent être faites dans le but premier de vaincre l'avarice et le désir-attachement en notre continuum mental<sup>223</sup> (afin notamment de pouvoir développer des

---

<sup>222</sup> Rahula, *L'enseignement du Bouddha*, p.95.

<sup>223</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'Éveil*, p.38.

qualités positives telles que la générosité, le don, etc.). Les « prosternations » permettent notamment la purification des voiles des trois portes, en participant ainsi à anéantir la montagne de l'orgueil<sup>224</sup> et de l'égo (afin notamment de pouvoir développer des qualités d'altruisme, de compassion, etc.). « Nettoyer le lieu de méditation » est la première des étapes préparatoires à la méditation. Elle doit notamment nous permettre de développer cette intention de nettoyer notre propre continuum mental de ses perturbations<sup>225</sup>.

Le terme tibétain « gom », que l'on traduit souvent aussi par « méditation », peut plus justement être traduit par les termes « s'habituer » ou « se familiariser ». Il renvoie au fait, comme le dit un proverbe tibétain, « qu'il n'existe pas de méditation en tant que telle [mais] seulement le fait de s'habituer<sup>226</sup> ». Que la période soit à la méditation assise, dédiée à d'autres pratiques spirituelles ou même durant la période post-méditative (et même durant nos rêves) - toute occasion peut en effet être bonne pour l'esprit afin de se familiariser :

La méditation bouddhique peut être définie comme une pratique ou un processus spirituel où le pratiquant se tourne vers l'intérieur, faisant appel à différentes techniques d'unification des trois portes (posture, respiration, attention...), visant à dissiper progressivement les états d'esprit grossiers perturbés par les passions et la discursivité, afin de parcourir les stades de recueillement [Skt. Samadhi] qui mènent vers l'Éveil ultime<sup>227</sup>.

Le terme tibétain pour une personne « bouddhiste », en mettant encore une fois l'importance sur la porte de l'esprit, peut ainsi être traduit par « personne intérieure » (Tib. Nang-Pa). Ce qui n'implique aucunement que le pratiquant bouddhiste ne puisse être attentif et vigilant au mouvement de son esprit que lors de sa séance de méditation assise - mais qu'une fois qu'il s'y sera assez familiarisé, et que ses capacités seront assez développées, toute situation pourra être bonne afin de s'y « habituer » et méditer.

L'union que nous retrouvons entre ces trois portes se retrouve aussi d'une autre manière entre les deux principales méditations qui doivent progressivement et conjointement être développées avant que d'être indissolublement uni<sup>228</sup> : (1) la méditation sur le « calme mental » (Skt. Samatha) – qui

---

<sup>224</sup> Samten, *Les étapes préparatoires du Vajrayana : commentaires sur la pratique en quatre séances quotidiennes des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le Vajrayana des Mantras secrets*, Québec, Impressions Stampa, 2018, p.63-65.

<sup>225</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'Éveil*, p.33.

<sup>226</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.378.

<sup>227</sup> Ibid.

<sup>228</sup> Ibid., p.379.

consiste en une méditation de concentration et de fixation de l'esprit par l'attention en un point ou sur un objet (que l'on peut rapprocher sous quelques aspects de la méditation dite de « pleine conscience » - et (2) la méditation sur la « vision supérieure » ou « pénétrante » (Skt. Vipasyana) – où sont investis et développés analytiquement divers sujets de méditations, des enseignements, des concepts, etc.

Seule cette dernière, en ce qu'elle doit nous permettre de réaliser pleinement la véritable nature des choses et des phénomènes (ainsi la vacuité-ainsité), est dite pouvoir nous mener véritablement au Nirvana. Elle doit cependant être en mesure de s'appuyer sur les qualités qui auront pu être développées par la première méditation – celle du « calme mental ». Ainsi, la première méditation permet la stabilisation de l'esprit tandis que la deuxième, pourrions-nous peut-être dire, en est sa mobilisation efficiente. La première permet et prépare pour la seconde les bases d'un terrain se voulant fertile et propice.

À noter que s'il n'est pas absolument nécessaire de commencer par la première ou la seconde, il doit tout de même être préférable et avantageux de commencer par la méditation sur le calme mental. L'intérêt est surtout d'en arriver à une union des deux afin de pouvoir réaliser la « connaissance suprême<sup>229</sup> » ou la « sagesse » (Skt. Prajna). Cette « vision supérieure » se définit ainsi comme une sagesse toute discernante qui doit être atteinte sur les bases du calme mental<sup>230</sup>. Ce dernier pouvant aussi être comparé au récipient qu'il est nécessaire d'avoir afin de pouvoir verser de l'eau<sup>231</sup>. Le contenant est ici tout aussi important que le contenu en tant que, à terme, le premier pourra donner au second l'espace ou la forme de son expression.

La méditation est donc principalement un exercice de « l'attention ». Celle-ci doit permettre à l'esprit d'être dirigé et maintenu sur l'un des objets catégorisés au sein de ceux que l'on nomme les « quatre placements rapprochés de l'attention » : (1) le corps<sup>232</sup>, (2) les sensations, (3) l'esprit et (4) les objets mentaux (ici les enseignements, des concepts, des visualisations, des sujets moraux ou intellectuels variés, etc.). Le but de cette concentration est de maintenir le plus longtemps possible son attention sur un objet, afin de faire progressivement diminuer les pensées et les

---

<sup>229</sup> Ibid., p.704.

<sup>230</sup> Samten, *Apprendre à méditer*, p.82.

<sup>231</sup> Samten, *Interdépendance, psychologie & philosophie dans la voie bouddhiste*, Québec, Impressions Stampa, 2008, p.64.

<sup>232</sup> Rahula, *L'enseignement du Bouddha*, p.97.

passions qui agitent habituellement notre esprit<sup>233</sup>. Le mantra, quand il est récité mentalement, fait donc partie de ces « objets mentaux ».

Il s'agit dans les faits d'un exercice mental combinant « attention » et « vigilance ». La première consistant à se concentrer d'une manière prolongée sur un objet sélectionné - et la deuxième permettant de rediriger son attention au moment où celle-ci en viendrait à faiblir, à être dispersée ou agitée. La vigilance est donc celle qui surveille les mouvements de son esprit et la qualité de sa concentration lors de la méditation. La vigilance surveille la qualité de l'attention qui observe son objet.

Dans tous les cas, il s'agit d'un exercice réclamant une certaine intensité dans l'effort qu'il s'agira de pouvoir répéter afin de pouvoir s'y habituer – et ainsi en améliorer la « stabilité » et la « clarté ». L'analogie du musicien peut encore une fois être très utile à notre compréhension. La pratique d'un instrument est souvent assez compliquée au début, elle peut provoquer certains inconforts, des tensions, etc. Pour autant, et à force de familiarisation, il est permis à chacun selon son engagement de pouvoir progresser et s'habituer. L'instrument est finalement au musicien ce que l'esprit est au pratiquant bouddhiste. La séance de méditation assise ne semble ainsi être que l'un des endroits les plus privilégiés à cette pratique de l'attention.

La posture de méditation est ici d'une importance capitale en ce qu'elle permet, notamment, la stabilisation du corps afin de favoriser celle de l'esprit. Si l'importance est avant tout de prendre une posture qui soit agréable, afin notamment qu'elle ne devienne pas un obstacle à la méditation, l'on s'assoit le plus souvent dans la position du lotus ou du demi-lotus. On utilise dans le Mahayana une posture ressemblant au lotus complet qui est dite « en sept points de Vairocana<sup>234</sup> ». Celle-ci, bien plus détaillée et complète, n'est absolument nécessaire que pour les pratiquants les plus avancés.

Ce sur quoi l'on porte son attention, dans un premier temps et le plus souvent, c'est sur la respiration. L'exercice consiste à commencer par compter le nombre de chaque inspiration puis de chaque expiration, en comptant jusqu'à sept puis en augmentant progressivement jusqu'à vingt et une. À force de pratique, l'attention nécessitera moins d'efforts afin de pouvoir rester concentrée

---

<sup>233</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.53.

<sup>234</sup> Ibid., p.533.

sur son objet. L'exercice peut aussi consister à être simplement conscient du « rythme <sup>235-236</sup> » de sa respiration. Il faut alors laisser passer toutes les pensées discursives, les jugements et les désignations survenant automatiquement au moment d'observer son esprit, tout en revenant constamment à son objet de méditation.

L'intérêt est d'essayer de rester concentré de plus en plus longtemps sans distractions et d'être pleinement présent à l'acte même<sup>237</sup>. Tout comme un muscle que l'on prend l'habitude de développer, l'esprit sera de plus en plus simple à manier et de plus en plus habile à force de nombreuses répétitions. Il sera alors d'autant plus simple de rester concentré sur son objet et d'user de son discernement.

Après avoir médité sur des objets plus « extérieurs » (le corps ou les sensations), on passe donc progressivement à des objets étant cette fois-ci plus « intérieurs ». L'esprit pouvant lui-même être pris comme un objet d'observation ou alors certains de ses objets mentaux. Cela est d'autant plus important qu'il sera nécessaire, afin de pouvoir continuer à progresser sur la voie à un moment donné, de se concentrer sur des objets plus « mentaux » et sur des visualisations.

L'important est surtout que l'objet choisi soit le même sur une très longue période. Il ne faut pas non plus qu'il provoque un trop grand désir ou un trop grand attachement, et ainsi une trop grande agitation, chez celui qui l'observe. Si l'on nous conseille en général de choisir un objet déjà familier (une fleur, une pomme, etc.) – il est conseillé, directement ou à terme, de visualiser le Bouddha Shakyamouni. Nous y reviendrons dans la prochaine partie.

Terminons brièvement ici en ne donnant que quelques détails sur celles que l'on nomme les « Neuf étapes du calme mental ». On pourra en voir une représentation imagée parmi les documents collectés au sein du Centre Paramita au sein de l'annexe 1.3. Cette image représente un jeune moine quittant son monastère afin de parcourir progressivement une voie s'élevant, étape par étape, jusqu'à le mener à une sorte d'ermitage où il méditera paisiblement. Son chemin est parsemé de divers symboles et de divers compagnons de voyage. L'éléphant que l'on y aperçoit représente ici son esprit – tandis que le singe représente l'agitation de ce dernier.

---

<sup>235</sup> Rahula, *L'enseignement du Bouddha*, p.98.

<sup>236</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.706.

<sup>237</sup> Rahula, *L'enseignement du Bouddha*, p. 100.

Quatre des éléments présents sur cette représentation nous semblent particulièrement importants.

- (1) Au fil du parcours l'éléphant-esprit devient peu à peu de plus en plus blanc – il arrête progressivement sa course effrénée avant de se laisser guider par le moine qui l'a peu à peu pacifié.
- (2) La première des « six forces » se retrouvant au tout début de la voie, puis les autres par la suite à chaque virage de son chemin, est la force de « l'écoute<sup>238</sup> ». Celle-ci représente le premier aspect de la connaissance (Écoute – Réflexion – Méditation). Elle est d'une importance capitale au moment de se rappeler que c'est par là que la voie commence nécessairement.
- (3) Notons aussi que le moine n'a pas vraiment quitté son monastère en ce que la voie se parcourt avant tout dans l'esprit.
- (4) Quatrièmement et non dernièrement, notons que cette voie continue par la suite sur des chemins plus avancés et sur des niveaux de concentration plus élevés dont il ne sera pas souhaitable ni nécessaire que nous donnions plus de descriptions ici.

Citons seulement pour terminer, afin de préciser autant la méthode que l'image, une citation qui est faite par Lama Samten du grand maître Bhavaviveka. L'image est déjà ici une sorte de « visualisation » nous permettant autant de mieux comprendre le procédé de la méditation, que les différentes visualisations que nous pourrions mieux décrire par la suite. À comprendre que le terme de « sagesse » est ici très étroitement lié à celui de « vigilance<sup>239</sup> » (annexe 1.3). À remarquer aussi que nous nous situons par la même occasion au niveau de cette « utilité » bachelardienne des images :

L'éléphant errant de votre esprit est attaché sûrement au ferme pilier de l'objet de méditation par la corde de l'attention et graduellement dominé par le crochet de la sagesse<sup>240</sup>.

## **4.2 Visualisations : Le Mouni, la visualisation des « neuf cycles respiratoires » et le Tonglèn**

Si des recherches récentes ont mis en avant le fait que certaines personnes n'étaient pas capables de se représenter des images mentales ou de visualiser des objets (nous parlons alors « d'aphantasie »), il semble néanmoins que la grande majorité des êtres humains soient capables de le faire et d'en développer la capacité (nous pourrions alors peut-être parler de « phantasie »).

---

<sup>238</sup> Samten, *Apprendre à méditer*, p.56.

<sup>239</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.533.

<sup>240</sup> Samten, *Apprendre à méditer*, p.64.

Ce qui est propre au bouddhisme, et dans une certaine forme peut-être surtout au bouddhisme Mahayana et encore plus au Vajrayana, c'est d'avoir développé et codifié dans leur méthode un très grand nombre et de très grandes variétés de visualisations très précises et détaillées. On pourrait en venir à parler d'une certaine forme de « virtuosité ».

Pour que la chose devienne un peu moins hermétique à des non-initiés, nous commencerons cette partie par ce par quoi doit commencer toute visualisation - une « description » se voulant aussi une écoute. Précisons encore que les écoutes doivent être multiples et répétées auprès de personnes qualifiées – afin que ces méthodes puissent être mieux précisées et bien appliquées.

La pratique du « Tonglèn » fait déjà partie de pratiques plus avancées par lesquelles il ne doit pas être nécessaire de commencer. Pour autant, il nous semble important de la décrire ici pour plusieurs raisons. (1) Premièrement, car elle est un moyen efficace afin de mieux se représenter la manière dont doit être comprise et envisagée ladite « compassion ». (2) Deuxièmement et principalement, car sa pratique peut être combinée à la récitation du mantra.

Rappelons donc que la pratique doit être graduelle. Il doit être nécessaire avant que de pouvoir pratiquer la compassion envers les autres, de la développer et de la générer envers soi-même (ce qui sera plus propre à la visualisation des « neuf cycles respiratoires »). Pour filer la métaphore du musicien, considérons qu'il soit nécessaire avant que de pouvoir chanter ou de jouer pour les autres (plus proche de la technique du « Tonglèn ») - que d'avoir déjà fait ses gammes, d'avoir déjà durci la corne de ses doigts ou amélioré la technique de son souffle (la visualisation des « neuf cycles respiratoires » et avant elle la visualisation du Mouni).

#### **4.2.1 La visualisation du Bouddha Shakyamouni et de l'importance des visualisations**

Les objets que l'on visualise sont donc des objets mentaux pouvant être perçus et connus par l'esprit. Il peut donc aussi bien s'agir de pensées, de concepts que « d'images mentales<sup>241</sup> ». Nous avons déjà vu brièvement qu'au moment de parcourir les « neuf étapes du calme mental », une image du Mouni, un autre nom du Bouddha historique, devait être privilégiée entre toutes.

---

<sup>241</sup> Samtem, *Apprendre à méditer*, p.6.

La modalité de la visualisation est ici tout aussi importante que l'espace où celle-ci doit prendre place – on dit en général « dans l'espace devant nous ». Il faut plus ou moins qu'il se trouve à une distance de deux longueurs de bras, qu'il soit situé légèrement plus en hauteur que le point se situant entre nos deux yeux et qu'il fasse à peu près la taille d'un poing fermé. Cette brève description peut être vue comme le modèle général autour duquel nous pourrions trouver, ou imaginer avec toujours plus de précisions et de détails, de nombreuses variations que nous pourrions enrichir de nombreux autres symboles.

On peut notamment attribuer certaines qualités à cet objet afin de favoriser la qualité de notre visualisation. Il peut notamment être lourd afin d'en favoriser la « stabilité » et lumineux afin d'en favoriser la « clarté ». Stabilité et clarté sont amenées à s'améliorer à force de s'habituer – tout comme, et par la même occasion, la clarté et la stabilité de notre esprit.

Il est dit, et c'est important, que le Mouni se trouve vraiment être présent devant celui ou celle qui l'imagine par le « pouvoir de sa visualisation »<sup>242</sup>. Le fait de ne pas le voir est principalement dû au fait que notre esprit est momentanément voilé par nos karmas passés ou nos perturbations mentales. L'exercice permettra, à terme, de dissiper ces états d'esprit grossiers afin que la visualisation puisse nous apparaître plus clairement et plus longuement.

Ce qu'il est aussi important de noter ici est que les visualisations sont d'autant plus importantes qu'elles sont considérées comme étant « la cause principale de la bouddhité »<sup>243</sup>. Djé Tsongkhapa aurait ainsi demandé au vénérable Manjoushri quelle devait être la méthode afin de pouvoir développer rapidement des réalisations au sein de son continuum mental. Ce dernier lui aurait alors présenté ces trois points<sup>244</sup> : (1) supplier son maître en le percevant comme inséparable de sa déité de méditation, (2) s'efforcer de réaliser ses accumulations et de purifier ses voiles, (3) s'exercer à la cause principale de la bouddhité que sont les visualisations.

Si les visualisations sont déjà présentes dans le Mahayana et très rapidement présentées au Centre Paramita, et notamment les deux premières que nous décrivons ici, il est important de noter que celles-ci entretiennent un lien déjà très étroit avec le véhicule supérieur du Vajrayana et du

---

<sup>242</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.44.

<sup>243</sup> Samten, *Apprendre à méditer*, p.74.

<sup>244</sup> Samten, *Les étapes préparatoire du Vajrayana*, p.21.

Tantrayana. C'est que le véhicule du Mahayana se base plutôt sur l'étude des soutras et que le véhicule du Vajrayana se base plutôt sur l'étude des tantras et des mantras.

Le premier, notamment par l'étude, doit permettre par la réflexion et l'analyse de développer une compréhension solide et familière des différentes concentrations et des divers sujets compris dans les soutras. Sur la base de ce premier, l'enseignement des mantras met plutôt l'emphase sur les visualisations et sur le pouvoir de l'imagination afin d'actualiser l'état d'éveil<sup>245</sup>.

Le véhicule supérieur des mantras contient ainsi des enseignements pouvant paraître pour des non-initiés, et donc par définition, plus « ésotériques » (tels que les termes chakras, canaux, vents subtils, etc.). S'agissant de pratiques bien plus avancées et nous intéressant davantage à l'aspect de la pratique « exotérique » du mantra de la compassion, nous ne ferons que noter ici que ces notions sont tout de même présentes dans la grande majorité des ouvrages de Lama Samten – même les plus « grand public ».

L'intérêt est donc sûrement de s'y familiariser progressivement. On trouve notamment ces occurrences au sein des divers ouvrages de Lama Samten : « (...) on suggère de méditer tôt le matin, car le corps et l'esprit sont clairs et les canaux et les vents énergétiques sont frais et dispos<sup>246</sup> », « Le bonheur corporel peut être obtenu par l'exercice physique et la purification des canaux et des vents énergétiques subtils<sup>247</sup>. (...) », « Habituellement, on ne fait pas mention des canaux et des vents dans l'enseignement des soutras. Toutefois il est très utile d'en parler ici afin de savoir comment purifier les vents subtils<sup>248</sup> », etc.

Les visualisations sont donc presque toujours associées à la pratique des mantras en tant que ces deux pratiques sont plus étroitement liées au véhicule supérieur du Vajrayana. Nous noterons seulement ici, et déjà, que l'une des caractéristiques principales des visualisations étant associées aux mantras est le « mouvement ». Mouvement que l'on retrouve dans l'activité de la récitation, dans la respiration autant que dans ces deux prochaines visualisations.

---

<sup>245</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.41.

<sup>246</sup> Samten, *108 Paroles de sagesse bouddhiste*, p.174.

<sup>247</sup> Ibid., p.230.

<sup>248</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.41.

## 4.2.2 Les « Neuf cycles respiratoires »

La pratique des « Neuf cycles respiratoires » consiste à combiner le compte des expirations et des inspirations à celui de visualisations. Elle est une technique légèrement plus élaborée que le simple « compte des respirations » pouvant parfois être accompagné de la visualisation d'une « fumée noire » au moment de l'expiration (on évacue alors les émotions négatives et les motivations perturbées) - et d'une « fumée blanche » au moment de l'inspiration<sup>249</sup> (on inspire alors des émotions positives et les qualités recherchées). Cette symbolique qui peut très facilement être comprise est dite permettre de purifier les blocages et les « vents impurs » qui circulent dans notre corps subtil<sup>250</sup>.

Ces deux techniques diffèrent surtout en termes de « subtilité ». Notamment en tant que la première implique la respiration et le souffle grossier se produisant sur le support du « corps grossier » - et que la deuxième implique les vents énergétiques circulant dans les canaux subtils du « corps subtil<sup>251</sup> ».

La technique des « neuf cycles respiratoires » se veut aussi plus subtile dans son déroulé et sa méthode. Celle-ci s'effectue sur un cycle complet de neuf respirations-expirations divisé en trois cycles bien distincts. (1) Durant le premier cycle on expire de la narine droite puis on inspire de la narine gauche. (2) Durant le deuxième on expire de la gauche puis on inspire de la droite. (3) Puis durant le dernier cycle on expire puis on inspire des deux narines. Puis on recommence ensuite le cycle complet des neuf respirations.

La respiration peut aussi être accompagnée de la visualisation d'une fumée noire, sale et sombre au moment de l'expiration – puis d'une fumée blanche, propre et claire au moment de l'inspiration. Au tout début de son ouvrage – *Apprendre à méditer* - Lama Samten fait aussi référence aux cinq centres d'énergie que l'on nomme plus couramment les « chakras ». Ceux-ci sont au nombre de cinq et sont tous associés à une couleur et une émotion perturbatrice.

---

<sup>249</sup> Samten, *108 questions et réponses pour mieux comprendre la philosophie bouddhiste*, p.149.

<sup>250</sup> Ibid., p.151.

<sup>251</sup> Ibid.

Nous en donnons ici un bref résumé sans pour autant en donner tous les détails présents dans l’ouvrage – cela pour la simple et bonne raison que nous ne sommes pas qualifiés pour le faire et que notre intérêt ici n’est que de dénoter de l’aspect plus « ésotérique » de cette pratique :

	<b>Couleur</b>	<b>Émotion</b>
<b>Sommet de la tête</b>	Bleue pâle	Aversion
<b>Gorge</b>	Rouge	Attachement
<b>Cœur</b>	Blanche	Confusion-ignorance
<b>Nombril</b>	Verte	Jalousie
<b>Région secrète</b>	Jaune	Orgueil

**Figure 4.1 – Tableau récapitulatif des associations faites entre les cinq chakras, les cinq couleurs et les cinq émotions perturbatrices**

L’intérêt pour nous est seulement de dénoter pour le moment que la couleur des fumées noires et blanches peut aussi être remplacée par l’une des couleurs associées à l’un de ces cinq chakras. Mis à part pour le chakra du cœur où l’on continuera à expirer une fumée noire et inspirer une fumée blanche, on expirera et inspirera pour les autres chakras une fumée de même couleur qui sera cependant plutôt sale et obscure au moment de l’expiration - et plus propre et claire au moment de l’inspiration.

Ces couleurs peuvent aussi être associées aux différentes syllabes du mantra (voir les figures 1.4 et 1.5 de l’annexe 1). Nous reviendrons plus en détail sur cette visualisation dans la partie consacrée au mantra de la compassion.

### **4.2.3 Tonglèn**

On touche sûrement avec le « Tonglèn » autant au cœur de la pratique en tant que celle-ci peut être combinée à celui du mantra de la compassion - qu’à ce qui nous permettra de mieux comprendre la manière dont doit être comprise et développer cettedite « compassion ». Cette

pratique, que l'on peut traduire par « donner et recevoir<sup>252</sup> », consiste en une visualisation combinant les aspects les plus caractéristiques des deux visualisations que nous venons de décrire.

Nous noterons encore une fois que cette visualisation fait déjà partie de pratiques plus avancées. La voie se parcourt graduellement et les réflexions qui la composent doivent pouvoir se faire dans un ordre souvent déjà prédéfini, progressif et surtout logique. Il n'est donc pas recommandé et conseillé de commencer par cette visualisation.

On donne en général plusieurs raisons à cela. (1) Premièrement, que cette pratique ne peut pas convenir à des personnes qui ne sont pas prêtes<sup>253</sup>. Elle ne peut vraiment être utile et porter ses fruits que si des réflexions préalables et des compréhensions sur les divers sujets de l'enseignement auront déjà pu être établies et approfondies (l'impermanence, la souffrance, le renoncement, la prise de refuge, le karma, etc.). (2) Deuxièmement, et c'est aussi pour cette raison que ces pratiques sont considérées comme étant « secrètes », car celles-ci peuvent parfois être considérées comme étant « dangereuses ». L'un des dangers dans ce cas est justement que les personnes ne soient pas prêtes à les utiliser du fait que diverses réflexions préalables n'aient pas été menées et les premières visualisations bien établies. Le danger est surtout pour le pratiquant de se décourager. De la même manière, on commence rarement à faire de la musique en déchiffrant une sonate de Liszt ou à courir en faisant un marathon.

Si nous partageons tout de même cette pratique, en plus du fait qu'elle puisse être très étroitement liée à la pratique du mantra de la compassion, c'est aussi car être restée secrète durant plusieurs années après que le vénérable Atisha (980-1054) l'est introduite au Tibet, le maître Tchékawa Yéshé Dordjé (1101-1175), en voyant les bienfaits qu'elle pouvait apporter décida tout de même de la diffuser plus largement<sup>254</sup>. C'est notamment parce qu'elle permit à de nombreuses personnes de guérir de différentes qu'il pensa qu'il serait plus dommageable de la garder secrète<sup>255</sup> plutôt que de la partager. Il mit ainsi sur papier le texte des « Sept points de l'entraînement de l'esprit » dont cette visualisation fait partie.

---

<sup>252</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.652.

<sup>253</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.232.

<sup>254</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.615

<sup>255</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.232.

Notons seulement ici, en les résumant très brièvement, quelques-uns des points devant être préalablement réfléchis puis médités avant de pratiquer cette visualisation<sup>256</sup>. (1) Les êtres sont tous égaux et je suis leur égal en ce que tous aspirons au bonheur et redoutons la souffrance. (2) Toutes les souffrances, depuis des temps sans commencement, proviennent du chérissement de soi et de l'égoïsme - notre seul, unique et véritable ennemi. (3) Tout le bonheur du monde provient à l'inverse de l'attitude qui chérit les autres et qui reconnaît tous les bénéfices qu'ils peuvent nous apporter au quotidien. Ils sont notamment l'occasion pour nous de progresser sur la voie en pratiquant des qualités telles que la vertu, la patience, la compassion, la générosité, etc. (4) Il doit donc être nécessaire d'invertir l'attitude qui chérit le soi et celle qui délaisse les autres afin de les considérer comme étant plus importants que soi-même<sup>257</sup>.

À comprendre surtout que la méthode n'implique nullement le fait qu'il faille un jour s'oublier ou totalement s'abandonner aux autres. Il est d'ailleurs absolument nécessaire de commencer par prendre soin de soi avant que de pouvoir adopter cette attitude se trouvant à l'origine du véritable bonheur (il s'agit-là d'un aspect du « renoncement » que nous avons déjà évoqué). C'est ainsi le rôle du discernement que de pouvoir bien comprendre qu'il soit déjà nécessaire de devoir développer la compassion envers soi-même avant que de pouvoir la développer envers les autres.

Cette visualisation du « tonglèn » ressemble donc par ses principaux aspects aux deux autres visualisations qui ont été précédemment décrites. (1) À celle des « neuf cycles respiratoires » en tant qu'elle se base aussi sur la respiration et sur la répétition de trois cycles de trois respirations (3 inspirations-expirations de la narine gauche puis droite, 3 inspirations-expirations la narine droite puis gauche, puis 3 inspirations-expirations des deux narines). (2) Elle ressemble aussi à celle utilisée sur la voie du « calme mental » en tant qu'un objet de méditation doit aussi être visualisé dans l'espace devant nous. Il ne s'agit plus ici du Bouddha Shakyamouni, mais d'un être cher et premièrement d'une personne aimée (notre mère, notre père, notre compagne ou notre compagnon, un-e ami-e, etc.).

Nous ne donnerons que les principaux détails de cette visualisation en mettant en avant le fait que cette technique se veut plus ou moins être « l'opposée » de celle des « Neuf cycles respiratoires » (voir figure 4.2). Rappelons aussi que le terme « Tonglèn » peut être traduit par « Donner et

---

<sup>256</sup> Ibid., p.233-240.

<sup>257</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.209.

recevoir ». Ainsi, il ne s'agit plus ici d'expirer une fumée noire et d'inspirer une fumée blanche – mais bien d'inspirer une fumée noire et d'expirer une fumée blanche. On inspire alors dans un premier temps les souffrances et les négativités<sup>258</sup> de la personne que l'on visualise devant nous (le fait de « recevoir » sa souffrance que l'on visualise se dissout totalement dans notre cœur) - avant de lui envoyer et de lui offrir par la visualisation d'une lumière blanche tout le bonheur et les vertus qui ont pu être accumulées au sein de notre continuum mental (le fait de « donner »).

Notons ici ces trois choses importantes. (1) Premièrement, que ce qui s'apparente ici à la prise en charge de la souffrance par la visualisation de cette lumière noire, prend ici l'aspect de la « compassion » (le troisième incommensurable qui est ce souhait que tous les êtres puissent un jour être délivrés de la souffrance et de ses causes). (2) Deuxièmement, le fait que cette lumière blanche que l'on envoie et que l'on donne prend ici l'aspect de « l'amour » (le deuxième incommensurable qui correspond au souhait que tous les êtres puissent un jour connaître le bonheur et ses causes). (3) Troisièmement, que l'on commence par prendre en charge la souffrance avant que de pouvoir donner et envoyer de l'amour. Un récipient doit ainsi toujours et idéalement être nettoyé avant que de pouvoir être réutilisé<sup>259</sup>.

Notons seulement que ces visualisations et les détails dont elles peuvent être dotées ne semblent avoir comme limite que la réalité des phénomènes que nous essayons de visualiser. Ces limites ne sont ainsi que celles de l'imagination et de la qualité des visualisations que le pratiquant aura pu développer. Il sera possible, après avoir élargi les objets de notre compassion, de prendre comme objet un nombre infini d'êtres sensibles en tant que ceux-là peuvent être aussi nombreux que l'espace peut être vaste<sup>260</sup>. Rappelons encore avec Lama Samten que « peu importe ce que l'on fait, ce sera difficile sans habitude et facile avec l'habitude<sup>261</sup> ».

Nous résumons au sein de la prochaine figure la technique des « neuf cycles respiratoires » en tant qu'elle est une compassion « pour soi » - et celle du Tonglèn en tant qu'elle est l'expression d'une compassion que l'on développe « pour les autres » :

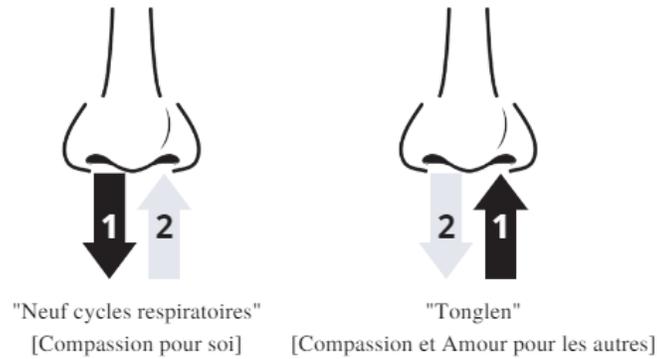
---

<sup>258</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.244.

<sup>259</sup> Ibid., p.241.

<sup>260</sup> Ibid., p.244.

<sup>261</sup> Ibid., p.251.



**Figure 4.2 – Résumé des visualisations des « Neuf cycles respiratoires » et du « Tonglèn »**

### **4.3 Le mantra de la compassion et la « communauté sonore » : Morphologie et symbolique du mantra**

Maintenant que le cadre aura pu être posé, et sur la base de tout ce qui précède, il doit nous être mieux envisageable d'en venir à une considération plus détaillée de notre objet, de sa morphologie et de sa symbolique. Effectuer les renvois consensuels et conventionnels associés au mantra, ou à l'une de ses parties, sera d'autant plus évident que les éléments auxquels il peut faire référence auront déjà été évoqués et nous serons plus familiers. Nous pourrions ainsi mieux comprendre pourquoi ce mantra est dit pouvoir représenter et contenir « l'essence » de tous les enseignements.

Nous serons amenés avant cela à considérer plus en détail un aspect bien particulier de notre communauté : celle-ci peut être considérée sous son aspect essentiellement « sonore » et ainsi être désignée sous le méronyme de « communauté sonore ». On se rappellera aussi le fait que notre univers est dit être composé d'univers multiples et infinis – cela afin de pouvoir considérer en ces proportions l'idée d'un « paysage sonore » et l'aspect potentiellement illimité que peut prendre la compassion. Nous apprécierons aussi plus en détail cet élément tout à fait central de la « répétition » au sein de la performance.

Nous commencerons aussi à nous intéresser à cet aspect de la récitation intérieure ou endophasique se situant au cœur de la pratique des mantras – dimension que nous aurons encore mieux l'occasion d'approfondir au moment de rendre compte des résultats de notre terrain (voir 5.2.4.1). On en

profitera aussi pour aborder brièvement les trois principaux objets rituels qui accompagnent généralement le pratiquant des mantras : la cloche, le vajra, et le mala.

Nous pourrons ensuite nous intéresser plus en détail au mantra de la compassion, à sa forme, à son contenu et aux divers éléments des enseignements ou de l'univers bouddhiste auxquels il peut nous renvoyer.

### **4.3.1 Une « communauté sonore », un univers de répétitions et de paysages sonores**

Nous avons déjà vu quelques raisons pour lesquelles il peut être légitime de parler d'une « communauté sonore ». (1) À l'origine et historiquement, la transmission du Dharma se faisait presque exclusivement à l'oral. (2) La « porte de la parole » occupe une place tout à fait privilégiée dans la transmission du Dharma et de sa signification. (3) « L'écoute » et ce par quoi toute voie doit débiter et continuer afin de pouvoir nous permettre de mener certaines réflexions et méditations. (4) Si la pratique des mantras peut se faire en silence, elle est aussi toujours pour commencer une pratique sonore qui se fait la plupart du temps en groupe.

Les deux notions qu'il doit être important de faire dialoguer ici sont celles « d'impermanence » et de « répétition ». Deux notions d'autant plus intéressantes que la première semble être la condition d'existence de la deuxième – tandis que la deuxième semble nous permettre, entre autres, de vérifier la réalité et la qualité de cette première. S'il est important de prendre un instant pour les faire se rencontrer, c'est aussi et avant tout car au sein d'un univers de répétitions, celle du mantra de la compassion occupe une place tout à fait particulière et très symbolique. Entre toutes les pratiques étant amenées à se répéter au sein du quotidien d'un pratiquant bouddhiste – celle des mantras, au sein de la forme même de la pratique, est une pratique de la répétition.

Il est assez intéressant ici de commencer par opposer, et cela au moins méthodologiquement, un univers de répétitions se voulant plutôt « négatif » (celui du samsara, des renaissances sans fin, d'actions négatives posées, etc.) - d'un univers de répétitions qui se voudrait plutôt « positif » (des pratiques, des rituels, ou des actions posées positives nous permettant potentiellement d'atteindre l'éveil, etc.). On retrouve plus ou moins explicitement cette opposition entre (1) « La roue du samsara » et de l'existence karmique - 2) et celle de « la roue du Dharma » qui est le symbole de la mise en mouvement des enseignements lors du premier sermon du Bouddha.

Cette « répétition » se retrouve aussi au quotidien et à l'échelle plus locale de la pratique : de la méditation qui est souvent journalière, de l'attention qui doit être ramenée continuellement et avec effort sur son objet de méditation, d'autres formules que l'on répète plusieurs fois au sein d'une même pratique (la prise de refuge, la dédicace, les quatre incommensurables, etc.), mais aussi des enseignements que l'on doit pouvoir réécouter plusieurs fois afin de ne pas les oublier et afin de pouvoir mieux les comprendre, etc.

Notons seulement qu'un karma, qu'il soit positif ou négatif, peut être considéré comme étant « fort » pour plusieurs raisons. Qu'en plus de « l'intention » qui est l'origine de l'action le fait qu'il puisse être répété continuellement<sup>262</sup> est aussi une raison de sa force. C'est donc encore et toujours cette question de « l'habitude » qui doit pouvoir être prise grâce la répétition.

Aussi, comment ne pas voir le mantra de la compassion sous le prisme de cette répétition et en venir à considérer la dimension fortement symbolique de celle-ci. Au sein d'une épistémè qui met en avant le fait que seul le changement puisse être constant, et que parmi les choses permanentes l'est avant tout le mouvement, il doit au moins être nécessaire de dénoter un instant la place tout à fait singulière et le rôle joué par ce mantra dans le fait de continuer à faire tourner la roue du Dharma.

C'est qu'en représentant « l'essence » de ce dharma, dans une forme simple et esthétiquement agréable, cet objet possède un avantage sémiologique certain à la transmission et au partage. Il semble ainsi assez logique que « l'essence » de ce Dharma ait pu être « rangée », associée et condensée dans une formule si simple et bien proportionnée. Cette formule nous semble posséder au moins deux avantages importants. (1) Un premier avantage plus horizontal lié à la simplicité de la formule et à son partage qui en est d'autant favorisé – et (2) et un deuxième avantage plus vertical lié plus directement à sa dimension symbolique et à la profondeur des signifiés auxquelles la formule peut renvoyer.

Notons donc pour terminer qu'il peut être intéressant, et pour plusieurs raisons, d'en venir à considérer la notion de « paysages sonores ». (1) Premièrement, car le concept est un outil très intéressant pour tout ethnomusicologue qui voudrait mieux cerner la dimension sonore de son terrain de recherche. L'intérêt est ainsi de pouvoir replacer le mantra de la compassion au sein de

---

<sup>262</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.138.

tout un tas d'autres manifestations sonores (les enseignements, la cloche rituelle, la musique tibétaine ou monastique qui imprègne parfois le Centre Paramita, etc.). (2) Deuxièmement, car tout un chacun possède une idée ou un imaginaire plus ou moins défini des différents paysages sonores pouvant composer le « monde tibétain » (celui propre à sa géographie, les psalmodies, les bols chantants, le chant guttural ou diphonique, le *Bardo Thodol* (« *Le Livre des morts tibétains* » dont une traduction plus juste serait « *La Grande Libération par l'audition-écoute dans les états intermédiaires* »), etc.). (3) Troisièmement, car les nombreuses descriptions que l'on peut faire du sonore durant les enseignements, ainsi que toutes ses qualités, peut aussi avoir une influence et venir enrichir la dimension sonore de nos visualisations.

On dira parfois, par exemple, que le « langage noble » est l'un des effets d'avoir un bon karma<sup>263</sup>. La parole du Bouddha peut aussi être comparée au « grand tambour des dieux<sup>264</sup> ». On dit aussi qu'il possède une « voix mélodieuse<sup>265</sup> » et que le chant des oiseaux puisse rappeler l'enseignement du Dharma<sup>266</sup>. Les cours d'eau, tout comme les oiseaux, peuvent ainsi répandre l'enseignement<sup>267</sup> et ces oiseaux peuvent aussi le « proclamer » au sein de différentes visualisations plus avancées<sup>268</sup>. On fait parfois, aussi, l'offrande de divers « instruments musicaux<sup>269</sup> » et l'on peut donner à entendre à des animaux les sons du Dharma afin de leur permettre de renaître dans de meilleures conditions<sup>270</sup> (le mantra de la compassion étant compris comme l'un de ces sons du Dharma), etc.

#### **4.3.2 La récitation « intérieure », sa « qualité » et les trois principaux objets rituels du pratiquant des mantras**

Cette partie sera d'autant plus courte qu'elle aura encore l'occasion d'être mieux approfondie au sein du prochain chapitre de ce mémoire. Ce qu'il est déjà important de noter, toutefois et après ce que nous venons de décrire, c'est que la véritable pratique de la récitation des mantras qui se fait en solitaire ne doit pas se faire d'une manière sonore et audible. Sa pratique doit

---

<sup>263</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.143.

<sup>264</sup> Ibid., p.111.

<sup>265</sup> Prebish, *Introducing Buddhism*, p.28.

<sup>266</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.124.

<sup>267</sup> Harvey, *Le Bouddhisme*, p.306.

<sup>268</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.46.

<sup>269</sup> Ibid., p.56.

<sup>270</sup> Ibid., p.127.

être « intérieure », et donc « endophasique », en ce qu'elle s'implémente avant tout au sein de la « porte de l'esprit ». Le mantra n'est alors plus « audible » que pour celle ou celui dont il est l'objet de méditation (voir 5.2.4.1).

Ce qu'il serait finalement plus juste de dire est que la récitation du mantra de la compassion n'est pas « que » sonore – car le sonore précède et conclut tout de même la plupart du temps la récitation intérieure qui se veut être au cœur de la pratique (voir 5.2.3.3).

Il est important d'opérer ici une distinction entre la « quantité » et la « qualité » des récitations. La deuxième, assez logiquement, est dite devoir toujours primer sur la première. On retrouvera cette qualité du côté de « l'attention » qui est appliquée à son objet de méditation et du côté des intentions et des motivations qui gouvernent la pratique.

Ainsi, et si ces récitations « ne sont pas nombreuses, elles doivent cependant être d'excellente qualité<sup>271</sup> ». On peut aussi mieux comprendre ce critère de « qualité » grâce à un extrait tiré du texte du *Sutra du diamant*. Le Bouddha s'adresse ici à son disciple Subhûti :

Enfin, Subhûti, s'il advenait qu'un bodhisattva grand être comblât des sept matières les plus précieuses des univers incommensurables et indénombrables pour en faire l'offrande, et que, d'autre part, un fils ou une fille de noble famille couchât par écrit un seul quatrain de la Connaissance transcendante, l'appût, le portât, le récitât, le comprît parfaitement et l'expliquât en grand détail aux autres, ce dernier produirait alors une quantité de mérites bien plus immenses, incalculables et incommensurables que le premier<sup>272</sup>.

La qualité, qui est aussi celle de la formule, tient donc en majeure partie de la qualité des intentions et de la motivation de celui ou celle qui la manipule et la comprend.

Il est aussi intéressant de se rappeler au sens du mot « mantra » que l'on traduit généralement par « protection de l'esprit », mais dont Lama Samten nous donne ici une autre définition : « Paroles sacrées destinées à purifier l'esprit des perturbations mentales et [des] émotions négatives<sup>273</sup> ». C'est aussi ici que l'important n'est déjà plus seulement placé dans la signification de la formule, mais aussi dans son utilité et sa « fonction<sup>274</sup> ».

---

<sup>271</sup> Samten, *Les étapes préparatoires au Vajrayana*, p.31.

<sup>272</sup> Cornu, *Sutra du diamant et autres soutras de la voie médiane*, Paris, Fayard, 2001, p.73.

<sup>273</sup> Samten, *108 paroles de sagesse bouddhiste*, p.104.

<sup>274</sup> Gonda, *The Indian mantra*, cité dans Studholme, *The origins of Om Manipadme Hum*, p.105.

Car, et c'est aussi ce qui ressortira de nos différents entretiens, penser à la formule et la réciter c'est aussi ne pas penser à autre chose, pour la simple et bonne raison que l'on ne peut pas penser à deux choses à la fois. C'est notamment de cette manière que notre esprit peut progressivement être purifié de ses perturbations mentales et de ses émotions négatives.

Lama Samten nous donne aussi à un autre endroit une définition plus littérale du mot « mantra » : « ce qui protège l'esprit qui cherche à être protégé<sup>275</sup> ». La dimension de l'intention ou de la volition est ici essentielle en ce que, pour que la formule soit d'une très grande utilité, il ne peut pas suffire seulement de l'utiliser. « Encore faut-il penser à sa signification, car la portée des six syllabes est vaste et profonde<sup>276</sup> », nous dira aussi le Dalaï-Lama. Tandis que cette « vastitude » est plus ouvertement associée à la compassion et ses différents moyens habiles – la « profondeur » est ici plus de l'apanage de la « sagesse ». Cette « qualité » doit donc aussi pouvoir se trouver au sein de cette compréhension issue de la réflexion et de l'analyse.

Abordons seulement pour terminer quelques traits et caractéristiques générales des trois objets rituels qui accompagnent généralement le pratiquant des mantras. Quelques-uns de ces détails et de ces symboles sont d'autant plus importants que l'on pourra aussi en retrouver les traces au sein du mantra. (1) Le « mala » est ce rosaire bouddhiste à l'aide duquel on tient généralement le compte de l'accumulation des mantras. Il contient la majeure partie du temps 108 perles et peut être confectionné à l'aide de différents matériaux (en bois dur, en graines de lotus<sup>277</sup>, en cristal, etc.). (2) Le « vajra » est le spectre rituel dont le terme peut être traduit par celui de « diamant » ou de « foudre ». Il est celui qui donne son nom au Vajrayana, « Le véhicule du Diamant » ou « Adamantin », en étant un symbole d'indestructibilité et de pureté. Cet objet symétrique, entre autres symboles, symbolise en premier lieu les « moyens habiles » - la « méthode » et la « compassion ». 3) Le « dril-bu » est une cloche à main à battant interne – elle symbolise avant tout la « sagesse » et la « connaissance<sup>278</sup> ». Elle porte parfois aussi le nom de « rdor-dril », ce qui est

---

<sup>275</sup> Samten, *Les étapes préparatoires au Vajrayana*, p.106.

<sup>276</sup> La Dalai-Lama, cité dans Levenson, *Le seigneur du lotus blanc*, p.210.

<sup>277</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.362.

<sup>278</sup> Mireille Helffer, *Mchod-rol, Les instruments de la musique tibétaine*, Paris, Éditions de la Maison des sciences de l'homme, 1994, p.193.

traduisible par « cloche à manche en forme de *vajra*<sup>279</sup> » (qui symbolise alors l'union de la méthode et de la sagesse que nous retrouverons au sein de notre mantra).

Ces deux objets sont inséparables en ce que leur union représente véritablement l'essence de la voie bouddhiste - soit cette compassion imprégnée de vacuité-sagesse ou cette sagesse imprégnée de compassion. Précisons aussi que cette « union » peut donner lieu à de multiples associations (notamment l'union père-mère, soleil-lune, masculin-féminin<sup>280</sup>, etc.). Le vajra symbolise alors le masculin et la clochette le féminin<sup>281</sup>. Dans tous les cas ces couples d'oppositions, en tant qu'ils sont de simples désignations, sont destinés à disparaître lors de l'illumination finale<sup>282</sup>.

### **4.3.3 Une formule qui a des sens : Morphologie et renvois symboliques consensuels**

Il est donc temps de dénoter les associations et les renvois les plus couramment opérés au sein du Centre Paramita entre le mantra, ou l'une de ses parties, et les différents éléments de l'enseignement et de l'univers bouddhiste. Relativisons cependant encore la place de ce travail, et du sens qui sera ici attribué à ce mantra, en rappelant que celui-ci s'insère au sein d'autres milliers de commentaires ou d'autres interprétations plus ou moins savantes et courantes de celui-ci. Le sens dont on fera part ici aura donc été méthodologiquement situé en un certain temps, un certain espace et un certain contexte. Celui-ci est tout de même des plus légitime en ce qu'il a pu nous être donné au sein d'une lignée historique de transmission.

Certaines des traductions que l'on peut parfois accorder au mantra de la compassion ne seront donc pas abordées ici. Notamment des traductions telles que « Le Joyau fait de Lotus », « Le Joyau dans le Lotus » ou encore « Ô ! Joyau naît du Lotus<sup>283</sup> », etc. Il ne sera pas non plus question de traiter du fait que le mantra puisse faire référence à la manière dont il est coutume de renaître à

---

<sup>279</sup> Ibid.

<sup>280</sup> Ibid., p.194.

<sup>281</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.680.

<sup>282</sup> Helffer, *Mchod-rol*, p.194.

<sup>283</sup> Lopez, *Fascination Tibétaine*, p.135-156.

Sukhavati<sup>284</sup> - ou encore du fait qu'il puisse être un autre nom du Bodhisattva de la compassion ou de celle qui serait sa parèdre<sup>285</sup>.

Le fait n'est pas que ces traductions soient nécessairement erronées, bien que très nombreuses d'entre elles semblent avant tout être le fait de nombreuses dérives sémiologiques qui permirent au mantra de « flotter librement<sup>286</sup> » ou d'avoir des « vies propres<sup>287</sup> ». Le fait est surtout que ces significations, à défaut de savoir si elles sont connues ou même volontairement non partagées ou retenues par les participants, ne sont pas les premières à lui être reconnues (la traduction par « Le Joyau de Lotus » n'a été donnée, à ce titre, qu'une seule fois par une professeure en toute fin d'entretien).

Nous essayerons donc d'aller à l'essentiel de sa signification et à l'essence des enseignements qu'il est dit représenter. Précisons aussi que nous avons choisi la plupart du temps de faire part du mantra sous la forme « Om Mani-Pèmè Hum » (on peut aussi et notamment le retrouver sous la forme « Om Mani Padmé Hum » ou encore « Om Mani Padmé Houng »). Ce choix a avant tout été fait sur la base de la prononciation qui en est faite au Centre Paramita. Le trait d'union représente, quant à lui, l'union de la compassion et de la sagesse représentées respectivement par « Mani » et « Pèmè » :à



**Figure 4.3 – Écriture tibétaine du mantra de la compassion**

La syllabe « Om » est une syllabe « racine », « mantrique » ou « germe » ne pouvant être traduite littéralement en ce que sa signification est avant tout symbolique. On la retrouve au départ de tous les mantras. On le nomme parfois le « Pranava mantra » ou le « mantra primordial ». Il est associé

---

<sup>284</sup> Sutdholme, *The origins of Om Manipadme Hum*, p.116.

<sup>285</sup> Ibid., p.111.

<sup>286</sup> Lopez, *Fascination tibétaine*, p.149.

<sup>287</sup> Ibid., p.143.

dans l'Hindouisme au son à partir duquel l'univers se serait structuré. Il représente plutôt ici les « trois portes » (du corps, de la parole et de l'esprit) que nous souhaitons purifier à force d'accumulations de mérites et de sagesse. Cette syllabe se prononce alors, et il s'agit d'un hiatus, « A-U-M ». Chaque phonème représentant l'une de ces trois portes ou l'un des trois corps du Bouddha purifiés.

« Mani » signifie « joyau ». Il représente avant tout la « méthode » qu'est la compassion. Si ce symbole peut aussi être utilisé pour désigner les « Trois joyaux » (le Bouddha, le Dharma et la Sangha), elle désigne surtout ici les « moyens habiles » qui ont été exposés par le Bouddha dans son enseignement afin d'atteindre la libération. L'important est de bien noter que ce joyau est avant tout spirituel - et non matériel.

Preuve en est que ce joyau pourrait sûrement être rapproché assez explicitement de celui que l'on nomme « Chintamani » - ou le « Joyau mental ». Qui nous semble lui-même pouvoir être rapproché explicitement de la « Bodhicitta » ou de « l'Esprit d'éveil ». Il arrive ainsi régulièrement que le Bodhisattva de la compassion soit représenté avec un joyau entre ses mains, qu'il tient au niveau de son cœur.

Nous pouvons aussi, et peut-être, rapprocher ce joyau de celui que l'on nomme parfois « Le joyau qui exauce tous les souhaits ». Le souhait principal de tous les êtres étant ici celui de connaître les causes du bonheur et d'être libéré de la souffrance. Il semble aussi que ce « joyau qui exauce tous les souhaits » puisse être un titre accordé au Dalaï-Lama<sup>288</sup>. Il pourrait aussi s'agir du « diamant » et du véhicule adamantin symbolisé par le « vajra ».

« Pémè », ou « Padme », signifie « Lotus ». Celui-ci représente l'aspect « sagesse » de la voie. Sagesse qui peut explicitement être approchée de la « vacuité ». Le lotus est notamment cette fleur magnifique qui pousse au-dessus du limon ou de la vase sans en être entachée. Il prend ici l'aspect du « renoncement » qui aspire et souhaite à s'écarter des souffrances du samsara. On retrouve aussi de multiples occurrences de ce lotus en de multiples autres endroits (l'un des sièges sur lequel est assis le Bouddha lors de nos visualisations est notamment un lotus, c'est aussi la manière dont sont nés les Bouddhas au sein de Sukhavati, quand l'on tient ses mains en position de prière au

---

<sup>288</sup> Levenson, *Le seigneur du Lotus Blanc*, Quatrième de couverture.

niveau du cœur on y joint à l'intérieur nos deux pouces « tel un bouton d'une fleur de lotus<sup>289</sup> », on parle aussi de la « position du lotus », etc.).

La syllabe « Hum » est aussi une syllabe « racine » ou « mantrique ». Elle représente, tout comme l'union du vajra et de la cloche, « l'union » de la « méthode » et de la « sagesse », de « Mani-Pèmè ». C'est encore une fois la voie et son essence qui sont représentées ici.

Sans que nous n'ayons jamais pu en attester de la véracité, nous faisons aussi l'hypothèse que les deux petits symboles qui surplombent la syllabe « Hum » puissent symboliser l'union du « Soleil » et de la « Lune » déjà citée dans la partie précédente.

Abordons aussi le fait qu'un découpage en six syllabes du mantra puisse aussi permettre de lui associer de nombreux autres éléments de l'enseignement. D'autres éléments étant eux-mêmes catégorisés en six éléments. Ces éléments ont notamment pu être reconnus et validés par les participants au moment de nos entretiens. Ainsi, les « six paramitas » et les « six sortes d'êtres sensibles » sont les plus couramment associées à ces six syllabes.

Les six syllabes sont aussi associées au Centre Paramita à six émotions perturbatrices principales et à leurs antidotes. On retrouve notamment les couleurs des cakras évoquées tout à l'heure au sein de ce petit tableau des équivalences recollecté au Centra Paramita :

**MANTRA Ohm Ma Ni Pè Mè Houng**

Mantra de la compassion	ॐ	मि	नि	पे	मे	हूँ
	<b>Ohm</b>	<b>Ma</b>	<b>Ni</b>	<b>Pè</b>	<b>Mè</b>	<b>Houng</b>
Émotions perturbatrices	<b>Désir-attachement</b>	<b>Aversion</b>	<b>Ignorance</b>	<b>Avarice</b>	<b>Jalousie</b>	<b>Orgueil</b>
Antidotes	<b>Bonheur</b> Contentement et Lâcher-prise intérieur	<b>Amour</b> Bienveillance et Patience	<b>Sagesse</b> Connaissance juste de la réalité	<b>Partage</b> Générosité	<b>Réjouissance</b> du bonheur vécu par autrui	<b>Harmonie</b> Humilité

Source: [www.centrepamita.org](http://www.centrepamita.org) [www.paramitamontreal.org](http://www.paramitamontreal.org)

**Figure 4.4 – Tableau des équivalences entre les syllabes, les couleurs, les émotions perturbatrices et leurs antidotes**

Se retrouve ici cette dialectique du « négatif » et du « positif » que l'on a déjà pu retrouver au sein de diverses oppositions : Samsara/Nirvana, Impureté/Pureté, Perturbateurs/Purificateurs, Poisons/Antidotes, Non-Vertu/Vertu, Noir/Blanc, Souffrance/Bonheur, etc.

<sup>289</sup> Samten, *Les étapes préparatoires au Vajrayana*, p.107.

Ce qu'il est intéressant de noter, en plus du fait que cet outil nous offre un avantage mnémotechnique certain, est que ces associations peuvent aussi être l'occasion d'une méditation et d'une visualisation très proche de celle des « Neuf cycles respiratoires ». Dans ce cas, et pour brièvement la résumer, on médite en prenant tour à tour chacune des émotions associées à ces syllabes, en réfléchissant tour à tour aux désavantages de l'émotion perturbatrice puis aux multiples avantages d'en appliquer les antidotes.

Ainsi, et d'une manière plus imagée, on visualise pour la première émotion que l'on expire une fumée rouge étant sale, sombre et souillée - puis que l'on inspire une fumée rouge propre, claire et non souillée. On répète la technique des neuf cycles respiratoires pour chacune des syllabes, avec pour seule différence pour la troisième syllabe que la fumée expirée sera noire et que celle inspirée sera blanche. Si nous n'avons jamais entendu que le mantra de la compassion puisse être récité en même temps que cette visualisation, il n'est néanmoins aucunement impossible de le faire.

Notons aussi que les trois premières émotions perturbatrices associées aux trois premières syllabes sont aussi celles que l'on nomme les « Trois poisons ». Celles-ci sont l'origine et à la racine de tous les maux du Samsara et des renaissances cycliques. Celles-ci font partie, avec l'orgueil, des « six passions<sup>290</sup> » ou des « six perturbations mentales racines<sup>291</sup> » (« L'avarice » et la « jalousie » font partie du groupe des « vingt passions secondaires » ou des « vingt perturbations mentales secondaires<sup>292</sup> »). On parle aussi parfois des « cinq poisons<sup>293</sup> » que sont l'ignorance, le désir-attachement, la colère-aversion, l'orgueil et la jalousie.

Il est intéressant de noter aussi que les couleurs associées aux syllabes ne sont pas toujours les mêmes. On pourra ainsi comparer les deux tableaux des équivalences que nous avons tous deux recueillis au sein du Centre Paramita au sein de l'annexe 1 (figure 1.4 et 1.5).

---

<sup>290</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.449.

<sup>291</sup> Samten, *Interdépendance, psychologie et philosophie dans la voie bouddhiste*, p.20.

<sup>292</sup> Ibid., p.28.

<sup>293</sup> Cornu, *Dictionnaire encyclopédique*, p.449.

« The meaning of a word is its use in the language »

Wittgenstein – Section 43 – *Philosophical Investigations*

« Don't ask for the meaning - Ask for the use »

Citation apocryphe et dérivée de la citation précédente

Wittgenstein

« What does not get expressed in the sign is shown by its application.

What the sign conceal, their application declares »

Wittgenstein – 3.262 - Tractatus

# **CHAPITRE V – Résultats du terrain : Performances et performativités du mantra de la compassion au sein du Centre Paramita**

Après avoir suivi divers cours au Centre Paramita durant deux années, en observant donc la méthode de l'observation participante, nous avons mené une enquête de terrain comprenant deux volets : 1) Un premier volet quantitatif - prenant la forme d'un questionnaire en ligne, 2) puis un second volet qualitatif - consistant en des entretiens semi-dirigés menés auprès d'un groupe de participants plus restreint.

L'objectif a été pour nous de nous rapprocher progressivement au plus près de notre objet et de sa performance. La méthode consistait à mieux pouvoir apprécier notre objet dans la dimension plus globale, totale et contextuelle de son implémentation - avant que de pouvoir plonger plus amplement dans l'analyse de ses composantes musicales, émotionnelles et symboliques. Ce n'est ainsi qu'en utilisant les méthodes complémentaires du « distant listening » et du « close listening<sup>294</sup> » préconisés par Nicholas Cook, que nous pourrions mieux comprendre l'utilité de notre objet, son sens et les différentes modalités de sa performance.

## **5.1 Volet quantitatif : Questionnaire en ligne**

### **5.1.1 Méthodologie**

#### 5.1.1.1 Contenu du questionnaire et collecte des données

L'objectif du questionnaire en ligne était donc de pouvoir replacer la pratique du mantra de la compassion au sein des autres pratiques méditatives puis des autres mantras. Il s'agissait déjà de pouvoir mieux saisir le paysage et le contexte de sa pratique, avant que de pouvoir se diriger progressivement vers les différentes modalités et composantes de son implémentation.

Le questionnaire invitait dans un premier temps les participants à présenter leur « parcours bouddhiste » (*Depuis combien de temps vous intéressez-vous aux enseignements bouddhistes ? ;*

---

<sup>294</sup> Cook, *Beyond the score*, p.135-175.

*Depuis combien de temps suivez-vous des cours sur les enseignements du Dharma ? ; Vous considérez-vous comme [étant] « bouddhiste » ? ; etc.). Les questions portées ensuite progressivement sur leurs différentes pratiques méditatives, sur leur pratique des différents mantras, puis enfin et seulement, sur leur pratique du mantra de la compassion (voir annexe 2.1).*

Notre intérêt a été de mieux répondre ici aux trois traditionnelles questions du « comment ? », du « où ? » et du « pourquoi ? ». La question du « comment », qui est sûrement la question la plus importante dans le cadre d'une analyse de la « performance », visait à mieux saisir les différentes habitudes de pratiques (*Combien de fois en moyenne méditez-vous par semaine ? ; Dans quelle position méditez-vous en général ? ; etc.*), la manière dont les mantras sont en général pratiqués (*Récitez-vous toujours des mantras à l'aide d'un mala ? ; Égrainez-vous toujours la totalité du mala ? ; etc.*) et la manière dont le mantra de la compassion est pratiqué (*Combien de fois par semaine lors de votre pratique assise récitez-vous le mantra de la compassion ? Comment récitez-vous le mantra de la compassion ? ; Sur quoi vous concentrez-vous quand vous récitez ce mantra ? ; etc.*).

La question du « où » visait à pouvoir mieux rendre compte des différents contextes de la pratique (*Possédez-vous un petit autel personnel dédié à la pratique ? ; Le mantra de la compassion fait-il partie des supports que vous avez disposés chez vous dans votre espace de méditation - ou ailleurs ?*) et des différentes situations dans lesquelles le mantra de la compassion peut être récité (*Vous arrive-t-il de le réciter en dehors de votre pratique assise ?*).

La question du « pourquoi » a ensuite été l'occasion de mieux saisir les différentes motivations et intérêts des pratiquants à s'engager dans ces pratiques. Ces questions, plus ou moins explicites, ont de nouveau été présentées aux participants lors de nos différents entretiens (*La récitation d'un mantra équivaut-elle selon vous à la récitation d'une prière ? ; Vous rappelez-vous la première fois où l'on a pu vous en expliquer le sens ? ; Pourquoi récitez-vous le mantra de la compassion ? ; Possédez-vous une affinité particulière avec ce mantra et voudriez-vous apporter d'autres précisions ? ; etc.*)

Le questionnaire en ligne a été réalisé à l'aide de l'application Microsoft Forms (qui permet de créer des questionnaires ou des sondages et d'en analyser les résultats grâce à différents visuels graphiques). Celui-ci a été disponible sur le serveur de l'Université de Montréal du 20 juin 2021 au 12 octobre de la même année.

La grande majorité des questions étaient à choix multiples. De plus, chacune des questions offrait toujours la possibilité aux participants d'apporter des précisions, des justifications ou des remarques. Une fenêtre « commentaires » était alors disponible à la suite de chaque question.

L'enquête en ligne a aussi été l'occasion de recueillir les différents intérêts de nos participants à vouloir participer, ou non, à un entretien individuel semi-dirigé. Les participants avaient soit le choix de participer au questionnaire en « Mode anonyme » (afin de pouvoir participer sans que nous puissions les recontacter) – soit de choix de participer en « Mode identifiable ».

#### 5.1.1.2 Recrutement et présentation des participants

Seuls les élèves et les professeurs du Centre Paramita ont été invités à compléter le questionnaire en ligne. Ils ont été invités à y participer via les différentes pages Facebook du Centre Paramita, ainsi que par mails pour les professeurs puis à la fin de différents cours donnés en ligne durant la période de confinement du Covid-19. Les moines ont été directement conviés à participer aux entretiens individuels sans remplir le questionnaire.

Onze personnes au total ont rempli le questionnaire. Quatre participants l'ont rempli en « mode anonyme » et sept en « mode identifiable ». La moyenne d'âge des participants est de 50 ans, pour un total de huit femmes (dont sept professeures) et trois hommes (dont deux élèves). La personne la plus âgée est une professeure de 68 ans, tandis que les deux personnes les plus jeunes sont un élève et une professeure âgés tous les deux de 39 ans. Tous les professeurs ayant participé sont affiliés à l'un des centres Paramita présents au Québec. Seule une élève sur les trois suit des cours depuis la France.

Les professeur-e-s reçoivent des cours sur les enseignements du Dharma depuis en moyenne 14 années – depuis 1987 pour la plus ancienne pratiquante et 2017 pour la plus jeune. Les trois élèves ayant participé aux entretiens ont reçu leurs premiers enseignements en 2014, en 2017 puis en 2020.

Sept des onze participants, indépendamment du fait qu'ils soient professeurs ou non, affirment ne pas s'intéresser à d'autres pratiques spirituelles, philosophiques ou religieuses. Les trois autres affirment aussi s'intéresser à des découvertes scientifiques, au yoga, à d'autres philosophies et traditions spirituelles. La totalité des participants s'identifient et acceptent de s'étiqueter en tant qu'ils sont « bouddhistes ».

Notons déjà que quatre d'entre eux, à la fin des questions concernant leur « parcours bouddhiste », ont souhaité commenter la manière dont la pratique du bouddhisme a pu changer leur vie : « *Le Bouddhisme a complètement changé ma vie (...)* » ; « *Il est clair pour moi que c'est la seule chose qui peut m'aider* » ; « *Ça fait partie de ma vie – je pratique le Dharma presque 24/24h (...)* » ; « *On recherche toujours un sens à la vie (...) – on veut tous se libérer de la souffrance et rechercher le bonheur (...)* » ; « *La reconnaissance de la Vacuité a changé ma vie* ».

### 5.1.1.3 Approche analytique

Nous présenterons dans un premier temps les résultats concernant les différentes « pratiques méditatives » et plus particulièrement la pratique de la méditation assise. Nous présenterons ensuite les résultats concernant la pratique des mantras en général, avant que de s'intéresser plus en détail à la pratique du mantra de la compassion.

La partie consacrée au mantra sera composée de quatre sous-parties. La première partie (1) s'intéressera à la contiguïté et au rapprochement qui est facilement faisable entre la pratique des « mantras » et celles des « prières ». Nous nous intéresserons ensuite (2) à sa pratique durant une séance de méditation assise, (3) à sa pratique en dehors des séances assises puis (4) aux différents paramètres musicaux et performanciels de sa récitation.

## 5.1.2 Présentations et analyses des données collectées

### 5.1.2.1 Pratiques méditatives et méditation assise

Dix des onze participants affirment posséder un petit autel personnel. La onzième participante est une professeure qui médite tous les jours dans la salle de méditation du centre où elle a pris résidence. Sept des participants affirment méditer entre cinq à dix fois par semaine. Les trois autres affirment méditer plus de dix fois.

Notons seulement que cela ne prend pas en compte les périodes de méditations dites « post-méditatives ». S'agissant alors de toutes les pratiques méditatives, et notamment celles des mantras, pouvant être faites en dehors de la séance de méditation assise.

Notons aussi que nos questions n'ont pas eu pour but de pouvoir dresser une moyenne de la durée de ces séances de méditation assise – ou même de mieux en cibler les moments privilégiés. Nous pouvons néanmoins avancer sur la base de notre expérience (ainsi que sur les recommandations

que l'on retrouve dans les ouvrages ou dans les conseils donnés par les professeurs), que ces séances se déroulent avant tout le matin juste après le lever ou bien le soir juste avant de se coucher. Ces séances dont la durée se limite à quelques minutes au début de l'apprentissage, et dépendamment aussi de ses disponibilités, durent en moyenne et approximativement une heure.

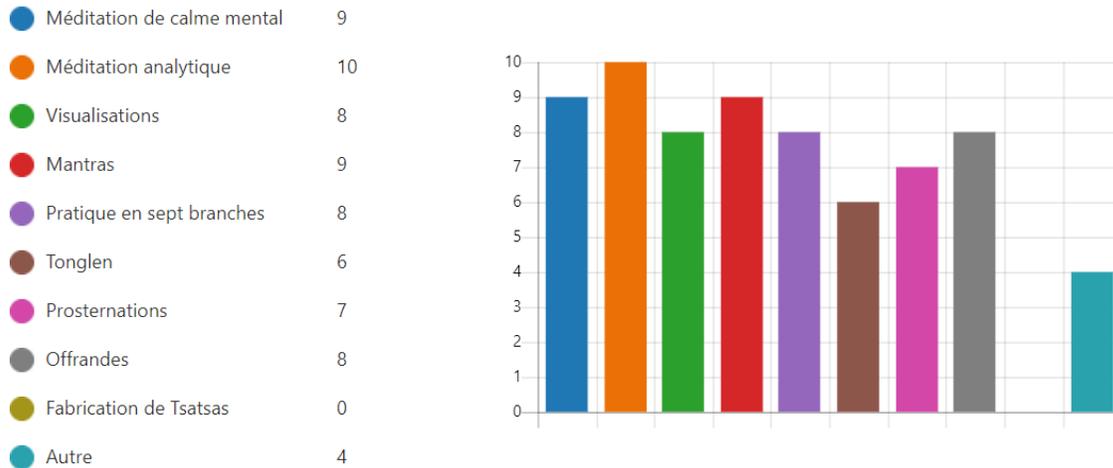
La position du demi-lotus est la position préférée entre toutes. La position du lotus (que nous n'avons pas distingué ici de la « position en sept points de Vairocana ») peut en effet être assez éprouvante pour le corps et les articulations. Avec l'habitude et la pratique, le corps et l'esprit deviennent progressivement de plus en plus souples et maniables. On peut bien sûr toujours changer de position au cours de sa méditation - le plus important étant toujours de se sentir confortable et d'éviter que le corps devienne un obstacle à la méditation. Le « autre » correspond à une personne qui s'assoit les jambes croisées « en indien » :

● Assis-e sur une chaise	2
● Assis-e en demi-lotus	8
● Assis-e en lotus	3
● Allongé-e	1
● Autre	1



### Figure 5.1 – Dans quelle(s) position(s) méditez-vous en général ?

Les pratiquants privilégient généralement tous les mêmes pratiques méditatives. C'est que mis à part la pratique du Tonglèn, des prosternations ou de la confection de Tsatsas - toutes ces pratiques, et à tous les niveaux, sont toujours incluses au sein d'une même séance de méditation assise. Le « autre » correspond à des précisions sur la pratique du Lamrim (que nous avons peut-être jugé trop évidente pour la noter), ainsi qu'à différentes pratiques du Vajrayana (Yamantaka, Vajrasattva, Lama Tsongkhapa) qui incluent, elles aussi et bien davantage, toutes ces différentes pratiques :

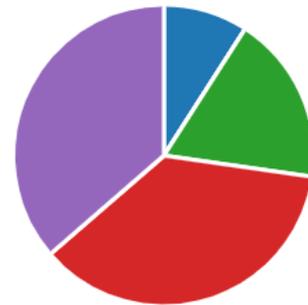
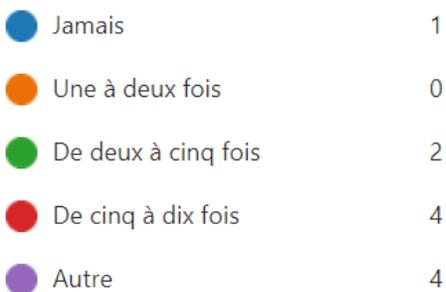


**Figure 5.2 – Quelle(s) pratique(s) méditative(s) privilégiez-vous au quotidien ?**

#### 5.1.2.2 Pratique des mantras

La pratique des mantras s’inscrit dans le quotidien de presque tous les participants. Soit au sein même de leurs différentes pratiques méditatives (comme le mantra du Bouddha Sakyamuni, celui de l’essence de l’interdépendance, de la multiplication des offrandes, ou encore celui en cent syllabes de Vajrasattva, etc.) - soit car il en est d’autres que l’on pratique plutôt en dehors des séances de méditation assise (notamment le mantra de Manjusri, le mantra du sutra du cœur, celui de Tara, ou bien celui de la compassion, etc.).

À la question « Combien de fois en moyenne par semaine récitez-vous des mantras ? » on obtient ce résultat :



**Figure 5.3 – Combien de fois en moyenne par semaine récitez-vous des mantras ?**

Ils sont au total huit à réciter des mantras tous les jours. Ceux ayant répondu « autre » apportent des précisions sur les différents mantras qu’ils récitent lors de chacune de leurs pratiques

journalières. Seule la plus jeune élève et une autre professeure récitent des mantras deux à cinq fois par semaine.

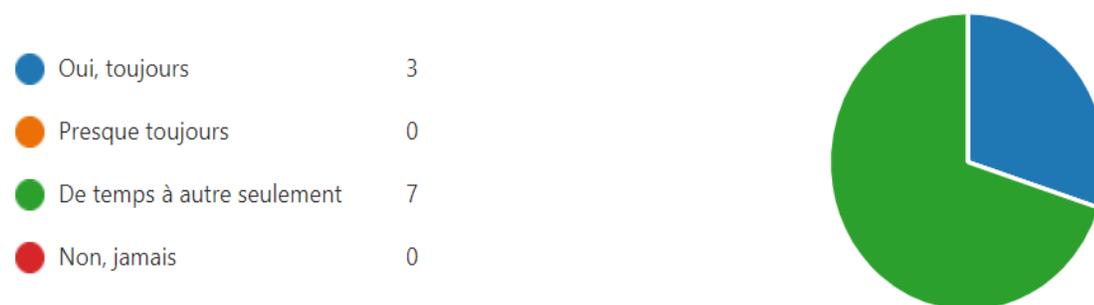
Nous verrons plus tard que l'élève ayant répondu « jamais » récite tout de même chaque jour des phrases en français qui pourraient s'apparenter dans leur forme, et ce sont ses dires, à des « mantras ». Il affirmera aussi et plus tard dans le questionnaire réciter à la fin de chacune de ses séances de méditations et de yoga soit le mantra de la compassion - soit uniquement la syllabe « Om ».

Les participants ne récitent pas toujours des mantras à l'aide d'un mala, pour la simple et bonne raison que quand on récite des mantras on n'a pas toujours son mala avec soi :



**Figure 5.4 - Récitez-vous toujours des mantras à l'aide d'un mala ?**

Ils n'égrainent pas non plus toujours dans ce cas la totalité de celui-ci. Cela peut dépendre de la longueur du mantra qui est récité (dans le cas du mantra en cent syllabes par exemple), ou bien du temps que nous pouvons et de l'énergie que nous voulons accorder à cette pratique (on récite alors en général le mantra sept ou vingt-et-une fois). L'importance, de toute façon, est toujours plus mise sur la qualité que sur la quantité :



## Figure 5.5 – Dans ce cas égrenez-vous toujours la totalité du mala ?

### 5.1.2.3 Pratique du mantra de la compassion

#### 5.1.2.3.1 Une « prière » ?

Il nous semble important de commencer la partie dédiée au mantra de la compassion en présentant les résultats obtenus à la question « La récitation d'un mantra équivaut-elle selon vous à la récitation d'une prière ? » :



## Figure 5.6 – La récitation d'un mantra équivaut-elle selon vous à la récitation d'une prière ?

Les trois personnes ayant répondu « oui » sont aussi des personnes ayant participé aux entretiens (il s'agit des élèves E2 et E3 ainsi que de la professeure P2 (voir 5.2.2)). Il nous sera donc possible par la suite de mieux nuancer leur réponse. P2 commentera notamment : « *Mais pas toujours - je l'utilise également pour focaliser mon esprit quand je perçois de l'agitation. (...). C'est un souhait pour les gens, pour pacifier les obstacles et que les gens obtiennent le bonheur rapidement* ».

Les participants ayant répondu « non » et « autre » ont parfois aussi apporté quelques commentaires. Ils dénotent alors le plus souvent un phénomène complexe qu'il est important de nuancer et que nous avons, bien évidemment, le souhait de mettre en avant. Nous précisons entre crochets la réponse et le statut du participant : [« Autre » - Professeure] - « *Ici le mot 'prière' serait à définir... Concept trop vague* » ; [« Non » - Professeure] – « *Cela dépend de la définition du mot 'prière'. Ça dépend du sens et de la motivation que l'on donne au mot 'prière'. On dit plutôt en français le mot "pratique". Car c'est une pratique que l'on fait dans notre continuum de conscience. Dans ce cas-là on pourrait dire que ce serait une prière, oui* » ; [« Autre » - Professeure] « *Je crois que la prière et les pratiques sont semblables. Pour moi la prière est comme un ancrage* ».

psychologique, [c'est comme] planter des graines. On croit prier quelqu'un d'extérieur alors que l'on ne fait que générer des choses dans l'esprit. (...) » ; [« Non » - Professeur] « La récitation d'un mantra permet en premier lieu d'attirer l'attention [sur] la conscience qui se trouve égarée sous l'influence de perturbations mentales. Deuxièmement, [et] en ayant une réflexion sur le sens du mantra, cela permet de développer des qualités positives dans la conscience. Et finalement, grâce à l'interdépendance, émettre le souhait [que] les êtres sensibles [puissent] trouver le bonheur et la libération de leurs souffrances ». Ces dernières précisions sont tout à fait essentielles.

Nous pouvons aussi noter que la quasi-totalité des participants ne se rappellent pas la première fois où ils ont pu entendre être chanté ou récité le mantra de la compassion. Seule la professeure d'origine taïwanaise (P2) déclare se souvenir l'avoir entendu très tôt dans son enfance. Ils sont nettement plus nombreux à se rappeler de la première fois où l'on a pu leur en expliquer le sens :

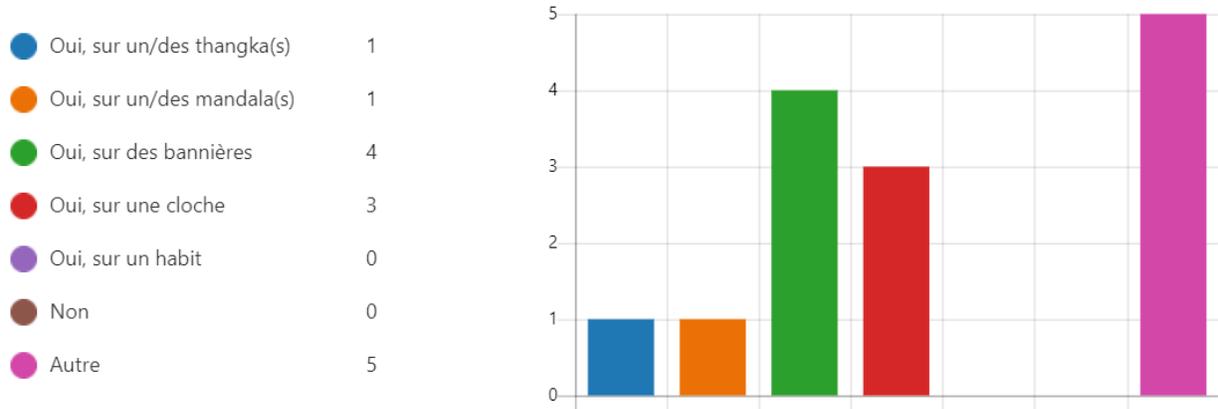


**Figure 5.7 – Vous rappelez-vous la première fois où l'on a pu vous en expliquer le sens ?**

Deux des cinq participants ayant laissé un commentaire déclarent ne pas se rappeler exactement de la première fois. Ils affirment cependant avoir reçu plusieurs explications et enseignements sur celui-ci. Un participant se rappelle notamment l'avoir rencontré pour la première fois en le lisant, un autre lors d'une retraite et un dernier affirme connaître son sens depuis longtemps sans en connaître le sens « profond ».

#### 5.1.2.3.2 Pratique durant les séances de méditation assise et approche proxémique

Il est intéressant de vérifier ici que la totalité des participants ont disposé chez eux, et sur différents supports, le mantra de la compassion :



**Figure 5.8 – Le mantra de la compassion fait-il partie des supports que vous avez disposés chez vous dans votre espace de méditation ou ailleurs dans votre maison ?**

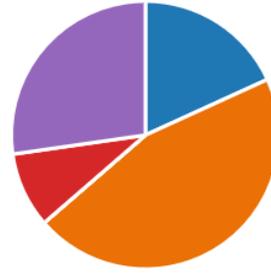
Les commentaires laissés dans « Autre » sont ceux-là (à noter que le premier commentaire a été récolté par nos soins auprès de P2) : « *Sur des bols tibétains. Pas de tatouage : un mantra c'est important, pur. Ce n'est pas très pertinent de le mettre sur le corps. Il est pur et contient toute l'essence de la pratique. Il faut le considérer avec la plus haute considération* » ; « *Petits drapeaux tibétains* » ; « *Un petit moulin à prières solaire* » ; « *Dans mon cœur ☺, mais j'ai Avalokitésvara sur mon autel* ».

À noter pour ce dernier commentaire qu'il ne s'agit pas d'une simple image – ou bien pas seulement. Il arrive effectivement que l'on visualise certains Bouddhas comme se situant dans notre cœur, eux-mêmes pouvant parfois contenir dans leur propre cœur un autre Bouddha (les espaces étant plus ici à relativiser qu'à rationaliser).

Nous avons aussi appris par la suite que l'un des trois élèves avait sur le bras le tatouage du « Pranava mantra » en écriture devanagari - le très connu « Om » (ॐ). Ce symbole représentait d'abord pour lui, selon ce qu'on lui avait dit, les « quatre éléments ». La jeune élève a aussi déclaré durant notre entretien avoir un bracelet sur lequel était inscrit le mantra de la compassion. Le dernier élève nous montrera durant notre entretien une boîte à encens sur laquelle le mantra était inscrit.

Il arrive à la plupart des participants de réciter le mantra de la compassion durant leur séance de méditation assise :

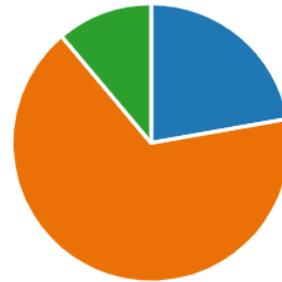
● Jamais	2
● Une à deux fois	5
● De deux à cinq fois	0
● De cinq à dix fois	1
● Plus de dix fois	3



**Figure 5.9 – Combien de fois par semaine, lors de votre pratique assise, récitez-vous le mantra de la compassion ?**

Pour les neuf qui le pratiquent à ce moment-là, le mala n'est alors pas toujours égrené dans sa totalité :

● Oui	2
● Non	6
● Autre	1



**Figure 5.10 – Dans ce cas égrenez-vous toujours la totalité du mala ?**

Ils ne sont ensuite que deux à réciter ce mantra lors de chacune de leurs séances de méditation assise. La professeure d'origine taïwanaise et celui des deux élèves qui affirmait auparavant ne jamais réciter de mantras :

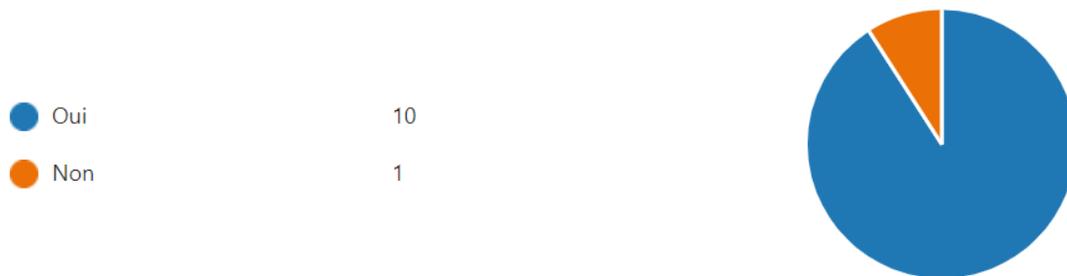
● Oui	2
● Non	6
● Autre	0



**Figure 5.11 – Ainsi, récitez-vous le mantra de la compassion lors de chacune de vos séances de méditation assise ?**

*5.1.2.3.3 Pratique durant la période post-méditative*

La quasi-totalité des participants récitent régulièrement ce mantra en dehors de la période de méditation assise. La seule personne qui déclare ne jamais le réciter à ce moment-là est l'élève qui affirmait toujours terminer auparavant ses différentes pratiques méditatives en le récitant :



**Figure 5.12 — Vous arrive-t-il de le réciter en dehors de votre pratique assise ?**

Le nombre de fois par semaine où ils peuvent être amenés à le réciter est aussi amené à varier :



**Figure 5.13 — Combien de fois par semaine, en dehors de votre pratique assise, récitez-vous le mantra de la compassion ?**

Tout comme d'ailleurs les différentes situations d'énonciation :



**Figure 5.14 — Graphique — Où donc vous arrive-t-il de le réciter en dehors de votre pratique assise ?**

Les trois commentaires laissés pour « Autre » sont les suivants : « *À chaque fois que j'en sens le besoin, peu importe où je suis* » ; « *Je le récite parfois en travaillant dans mon jardin* » ; « *Même quand je parle avec des gens, il m'arrive d'en réciter pour eux. Il m'arrive aussi d'en réciter quand j'écoute les nouvelles* » ; « (...) — *ça m'arrive de le réciter quand je conduis ou au travail même si je ne suis pas concentré que sur ça. Quand je fais de longs voyages et que mon esprit est plus concentré je vais aussi le réciter. Au travail, avec des familles de migrants qui sont très vulnérables, je vais réciter le mantra après qu'ils m'aient raconté leurs histoires... Je vais comme le "chuchoter intérieurement" — j'aimerais le dire plus fort, mais comme ce sont des religions différentes je ne vais pas m'imposer* ».

Il est important de noter aussi qu'il avait déjà été évoqué dans les questions précédentes que ce mantra puisse aussi être récité à la rencontre d'un animal mort ou face à une situation de souffrance : [Élève] — « *Je marche aussi en récitant intérieurement le mantra de la compassion et à chaque fois que je croise un être sensible mort (ex : insecte, oiseau, etc.)* » ; [Professeure] — « *La plupart du temps quand je marche et que je croise des animaux morts* ».

Les questions du « où », du « comment » et du « pourquoi » que nous avons mieux ciblées, doivent donc être complétées par la question tout aussi essentielle du « quand ». Celle-ci apporte une dimension temporelle, situationnelle et émotionnelle à la pratique que nous ne devons pas négliger.

Notons aussi que la quasi-totalité des participants récitent le mantra de la compassion en marchant. Nous en revenons ici à « l'Homo Musicus » décrit par Molino (voir 2.1.3) et au fait que la marche est une activité éminemment rythmique mobilisant tous les habitus du corps. Ne serait-il pas pertinent de se demander, en dehors des mouvements et des gestes liés à la danse, si la marche ne représenterait pas l'activité la plus musicale et rythmiquement ancrée de notre quotidien ?

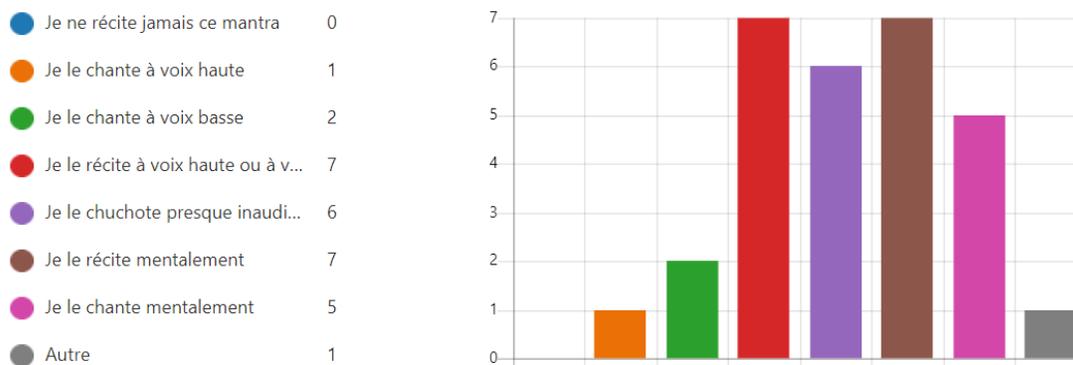
Notons seulement les quelques questions et hypothèses qui nous viennent au moment de faire le parallèle et d'envisager la superposition du rythme de la marche sur celui de la récitation. Le rythme de la marche, en induisant celui de la récitation, vient-il systématiquement s'appliquer à ce dernier ? Nous verrons plus tard à ce sujet que le rythme de la récitation est le plus souvent ternaire — un rythme qui est propre au balancé de la marche. Il arrive néanmoins que la récitation s'apparente à de longues psalmodies monotones au sein desquelles le rythme n'est pas uniformément marqué.

Nous verrons aussi plus tard qu'il existe, et à force de s'habituer, une sorte de récitation « automatique » ou bien « réflexe ». Est-il à l'inverse possible de considérer que ce soit le rythme de la récitation qui vienne s'appliquer systématiquement à celui de la marche ? Et qu'en est-il, dans l'apprentissage, de la fameuse distinction entre l'inné et l'acquis ? Qu'en est-il aussi du rythme et du mouvement de l'esprit qui peut potentiellement être superposé à la synchronicité de ces deux autres éléments rythmiques ? Ne serait-il pas plus pertinent de parler d'une sorte d'une coadaptation ou d'une coaccomodation ?

Relativisons déjà en remarquant que la marche est une activité que nous sommes beaucoup plus amenés à répéter que la plupart des autres activités — au point qu'elle peut aussi être considérée comme étant une activité tout à fait « automatisée ». Elle offre ainsi une occasion particulière de pouvoir utiliser ses ressources cognitives restantes à d'autres activités mentales, comme la concentration, la contemplation ou donc la récitation de mantras. Toute occasion est ainsi bonne pour la pratique méditative ou celle des mantras — ces pratiques ne se limitant pas à la pratique de la méditation assise.

#### 5.1.2.3.4 Paramètres performanciennes et composantes musicales

Le mantra de la compassion peut aussi bien être chanté que récité mentalement ou oralement. À la question « *Comment récitez-vous le mantra de la compassion ?* » les réponses sont encore une fois assez disparates. On note tout de même un net avantage pour la récitation orale et la récitation mentale - plutôt que pour sa version chantée. Le mantra, la plupart du temps, est récité à voix haute ou à voix basse dépendamment de la situation de son énonciation :



### Figure 5.15 – Comment récitez-vous le mantra de la compassion ?

Le commentaire pour « autre » est le suivant : « La voix normale ».

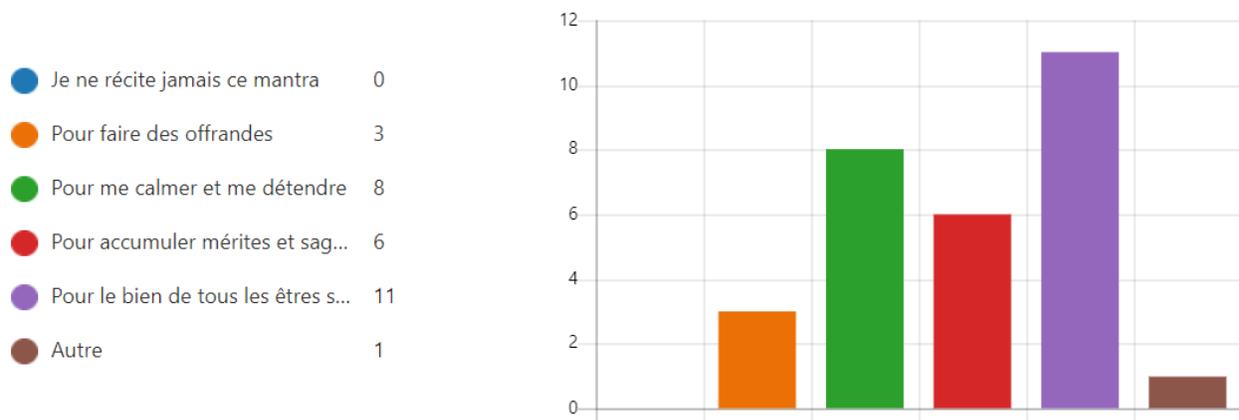
Il ne semble pas qu'une quelconque hauteur soit préférée au moment de le chanter. Cela dépend encore une fois du contexte de son énonciation :



### Figure 5.16 - En général, le chantez-vous plutôt à voix grave ou à voix aiguë ?

Un commentaire a été laissé pour « Autre » par la même professeure qui demandait déjà à mieux définir le terme de « prière » : « [Je le récite] mentalement. Ce n'est pas un chant pour moi ». Huit des onze participants affirment tout de même affectionner particulièrement le rythme ou la mélodie du mantra quand celui-ci est chanté.

À la question du « pourquoi » récitez-vous le mantra de la compassion, nous obtenons les résultats suivants :



### Figure 5.17 - Pourquoi récitez-vous le mantra de la compassion ?

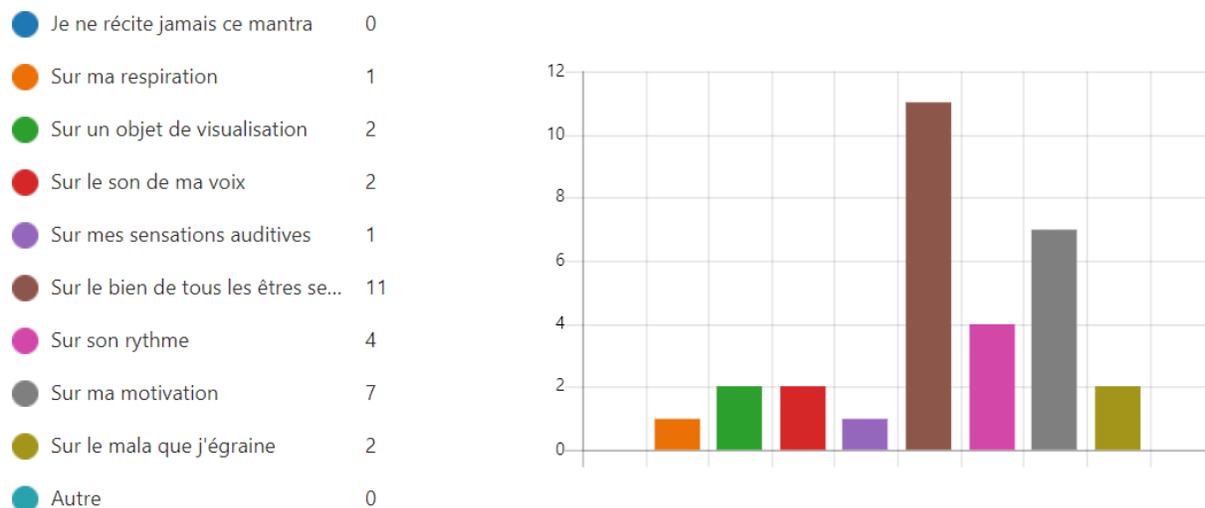
Si l'on récite le mantra pour soi-même, notamment pour se calmer et se détendre, on le récite surtout et à l'unanimité pour le bien des autres êtres sensibles. On en revient ici à ladite « méthode »

que représente sur la voie bouddhiste la « compassion » (symbolisée par le joyau, « mani », au sein du mantra (voir 4.3.3)). Son propre bonheur dépend ainsi nécessairement, et d'une manière interdépendante, du bonheur des autres. Ces autres que le bodhisattva a décidé de libérer avant que de pouvoir se libérer lui-même.

Nous pourrions nous demander plus précisément, avec le regard de l'ethnomusicologue, quel est le rôle joué par les composantes musicales de la récitation et celui de la sémantique affective (voir 2.1.3) au moment de réussir à se calmer et se détendre ? Comment et aussi, en tant que le mantra est la manifestation sonore de cette compassion, le lien qu'il réussit à créer entre les êtres par le biais du sonore et du symbolique peut-il aussi contribuer à leur bien être ?

Trois commentaires nous ont été laissés pour cette question : « *Pour me familiariser avec la compassion et ne pas l'oublier* » ; « *Pour accumuler mérites et sagesse [car] l'esprit d'éveil est le meilleur possible. Le mantra est un avantage pour se calmer et se détendre - notre esprit se calme automatiquement quand on pense au bien des êtres sensibles* » ; « *Connexion vibratoire (...) - en guise de reconnaissance et de gratitude pour les enseignements, générosité, visualisation en vue d'offrir des lotus bleus de sagesse à tous les êtres sensibles, etc.* ».

La réponse est très similaire à la question concernant « l'attention » et de la manière de mener celle-ci au moment de la récitation :



**Figure 5.18 – Sur quoi vous concentrez-vous quand vous récitez ce mantra ?**

Cette « motivation » est donc tout particulièrement dirigée vers le bien-être des autres êtres sensibles. Tout enseignement de plus, et idéalement chaque séance de méditation, doit

généralement commencer par le fait de « générer » cette motivation. Disons, pour imaginer, que cette motivation est autant la petite étincelle se trouvant au départ d'un feu bien plus massif, qu'un terreau très fertile.

La question « Existe-t-il selon vous une 'bonne manière' de réciter ce mantra ? » a été laissée volontairement plus ouverte :



**Figure 5.19 – Y a-t-il selon vous une « bonne manière » de réciter le mantra de la compassion ?**

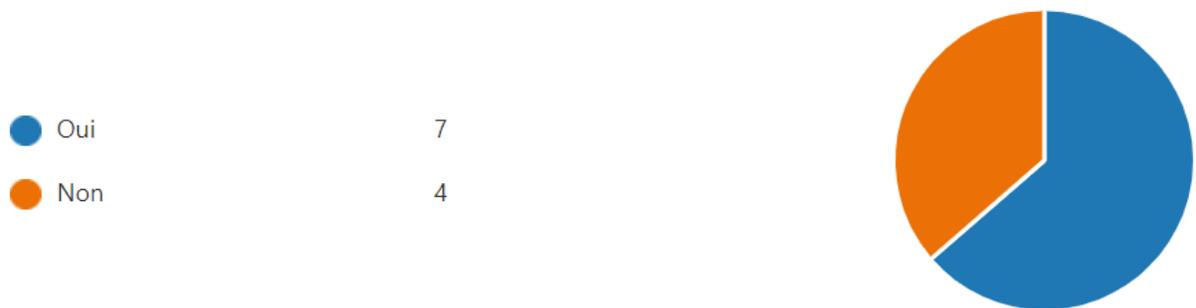
Huit commentaires ont été recueillis pour cette question : [« Autre » - Élève] - « *Possiblement... c'est l'intention qui compte, j'imagine. (...)* » ; [« Oui » - Professeure] - « *La meilleure manière c'est toujours de comprendre le sens* » ; [« Autre » - Professeure] - « *Je ne sais pas ?* » ; [« Autre » - Professeure] - « *La bonne manière... Je ne sais pas, je ne pense pas. Avec la bonne intention alors là oui* » ; [« Autre » - Professeure] - « *Je ne sais pas, je crois que chacun fait comme il le peut dépendamment de là où il est sur le chemin. Mais générer la compassion est toujours bon !!* » ; [« Oui » - Élève] – « *Avoir une bonne intention* » ; [« Oui » - Professeure] « *Pour que ce soit une bonne manière, il faut être conscient de ce qu'on est en train de chanter et [de] la signification du mantra de la compassion dans ce cas* » ; [« Non » - Professeur] – « *Ce n'est pas la manière de le réciter, mais la motivation pour le faire* ».

Notons que les termes « intention » et « motivation » sont ici assez similaires et presque équivalents. Ceux-là renvoient plus directement à la « porte de l'esprit » plutôt que vers les deux autres portes (celle du corps et de la parole (voir 3.3.1)). Le paramètre performanciel le plus important n'est donc pas lié à une bonne ou une mauvaise manière de le réciter, ou bien de se tenir – le paramètre le plus important est celui de la qualité et de l'orientation que nous donnons à notre esprit au moment de le réciter. Cette orientation, ou cette attitude mentale, est une action à part

entière bien plus importante que les deux autres portes. Notamment au moment de prendre en compte les effets et les fruits de nos actions passées.

Nous pourrions presque traduire et comprendre ici : « Peu importe le musical tant qu'il y a l'esprit ». La qualité étant bien plus mise et associée à cette dimension « intérieure » qu'aux autres composantes plus « extérieures » de la récitation.

Nous terminons ici en présentant les résultats obtenus à la question « *Possédez-vous une affinité particulière avec le mantra de la compassion ?* ». Six des sept personnes ayant répondu « Oui » ont aussi participé aux entretiens :



**Figure 5.20 – Possédez-vous une affinité particulière avec le mantra de la compassion ?**

## **5.2 Volet qualitatif : Entretiens semi-dirigés et analyse de la partition commune**

### **5.2.1 Cadre méthodologique et analytique molinien de la “poésie chantée”**

L'approche analytique que nous avons adoptée ici est directement inspirée de la grille d'analyse qui a été proposée par Jean Molino afin de pouvoir mieux observer et analyser l'objet « Poésie chantée<sup>295</sup> » (voir 2.2.2). Si le mantra de la compassion n'est pas à proprement parler une « poésie », et s'il est même plutôt « récité » que « chanté », il nous a tout de même paru très pertinent et intéressant d'en transposer le cadre et de l'adapter à notre objet.

---

<sup>295</sup> Jean Molino, *Le singe musicien : essais de sémiologie et anthropologie de la musique*, Arles, Actes Sud, 2009, p.249-261.

Ce cadre se présente à la manière d'une partition « commune », ou « généralisée », prenant plus ou moins la forme d'une partition orchestrale. L'idée est de rassembler sur une même partition, et ainsi d'une manière synchronique, tous les éléments d'une même performance pouvant être discrétisés et catégorisés. Voici les cinq éléments, ou bien les cinq « parties », de la partition commune proposée par Molino :

- (a) la description du schème métrique et ses variantes acceptées ;
- (b) les caractéristiques phoniques ou morphosyntaxiques de la séquence réalisée (dont nous avons déjà analysé les principales caractéristiques (voir 4.3.3)) ;
- (c) les phénomènes proprement « musicaux » du vers chanté, son « air » et ses variantes ;
- (d) le corps et les gestes - le geste vocal et instrumental ainsi que toutes les manières plus ou moins grossières et subtiles dont le corps peut être amené à occuper l'espace ;
- (e) les « éléments symboliques » ou les « formes symboliques » venant s'appliquer à la performance ou bien à son objet (ici des images, des métaphores et lesdites « visualisations »).

Nous opterons plutôt pour notre part, afin de simplifier l'analyse tout en la rendant moins redondante, pour une analyse en trois grands axes ou parties. Chacun de ces axes sera composé de trois à quatre sous-parties.

- I. Les composantes rythmico-musicales ((a), (b) et (c)). (1) Analyse du mantra « chanté », (2) du mantra « récité » oralement ou mentalement, (3) puis de sa performance lors de la pratique d'une méditation guidée.
- II. Les composantes situationnelles, corporelles et émotionnelles (d). (1) La récitation « réelle » et « intérieure » du mantra, (2) la récitation en groupe, (3) la récitation seul-e à l'intérieur, (4) puis la récitation seul-e à l'extérieur.
- III. Les formes symboliques (e). (1) Constellation des premiers interprétants associés à l'objet, (2) constellation des premiers interprétants associés à la performance, (3) puis usage combiné et préférentiel de certaines visualisations.

## 5.2.2 Entretien, profils et parcours des participants

Sept entretiens individuels semi-dirigés ont été menés au total. Le premier entretien a été mené avec le moine Jason Simard, ou Tenzin Gawa de son nom d'ordination, dont nous avons déjà donné une brève présentation dans l'introduction. Trois autres ont été menés avec trois professeures différentes (P1, P2 et P3), puis trois derniers avec trois élèves (E1, E2 et E3).

Tous, à l'exception de Jason Simard qui n'a pas été invité à répondre au questionnaire, ont donc participé au questionnaire en ligne en acceptant d'être recontactés. Les noms de ces derniers ont été anonymisés afin qu'il soit impossible pour des personnes extérieures au Centre de pouvoir les identifier. Nous n'avons pas anonymisé le nom de Jason Simard étant donné que celui-ci, en tant qu'il est l'un des personnages fondateurs du Centre, aurait été trop facilement identifiable. Le formulaire d'information et de consentement dédié aux professeurs et aux élèves est ainsi légèrement différent de celui dédié aux moines (voir annexe 2.2 et 2.3).

Le moine fondateur du Centre Paramita, Lama Samten dont nous avons déjà et aussi donné une présentation dans l'introduction, n'a accepté de nous fournir ici que l'enregistrement de l'une de ses performances du mantra de la compassion. Il a en effet décliné poliment notre invitation à participer aux entretiens, en avançant le fait que les informations qu'il aurait pu nous fournir auraient été tout à fait similaires à celles que nous avait déjà fournies son élève. Sa participation à ce projet, en ne mentionnant que les nombreuses références que nous avons déjà faites à ses ouvrages et son rôle de fondateur du Centre, s'inscrit de toute façon en filigrane au sein de tout ce projet.

Nos entretiens ont été menés et enregistrés en ligne à travers la plateforme de vidéoconférences Zoom. Deux différents guides d'entretien nous ont aidés à les diriger. Le premier était réservé exclusivement aux moines (annexe 2.2), tandis que le deuxième était destiné aux professeurs et aux élèves (annexe 2.3). Le premier ne se distingue du second que dans la mesure où les questions posées aux moines sont plus nombreuses et plus détaillées.

La structure de chaque guide, dont la grande majorité des questions sont calquées sur celles du questionnaire en ligne, est ainsi presque identique pour les deux documents. Nous nous intéresserons au parcours bouddhiste du pratiquant, avant que de s'intéresser à ses différentes pratiques méditatives, à sa pratique des différents mantras puis à sa pratique du mantra de la

compassion et à sa performance (le moment étant alors privilégié afin de leur en demander une performance).

Le guide destiné aux moines, en plus d'une simple question concernant la journée « normale » d'un moine bouddhiste, se distingue surtout par les quatre sous-parties supplémentaires consacrées à la pratique du mantra. Une sous-partie (1) est ainsi consacrée à la nature de l'objet et au sens du mot « mantra », (2) une autre concerne les modalités de sa récitation, (3) une autre invite à prendre du recul sur la place de ce mantra au sein de la communauté bouddhiste tibétain, (4) puis la dernière s'intéresse à sa dimension plus « ésotérique ».

Une grande partie des questions que l'on retrouve au sein de ces sous-parties sont tout de même posées, mais d'une manière moins explicite, aux autres participants. Les questions que nous n'avons posées qu'à Jason Simard, quant à elles, demandaient déjà une expertise plus avancée. Ainsi et par exemple : « *Les mantras possèdent-ils une force intrinsèque ?* » ; « *Les réciter sans en connaître le sens peut-il être source d'avantages ?* » ; « *Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le statut particulier que possède la 'porte de la parole' et son rôle dans la transmission des enseignements ?* » ; « *Quel est le rôle tout spécial de la répétition ? Et pourquoi doit-on spécialement réciter le mantra 108 fois ?* » ; « *La récitation des mantras doit-elle toujours être accompagnée de visualisations ?* » ; « *Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le rôle des symboles et des images dans le bouddhisme en général ? Des histoires, des proverbes, des paraboles, etc. ?* » ; etc.).

Nous sommes bien conscients que la plupart des professeurs auraient très certainement pu apporter à ces dernières questions des éléments de réponse tout à fait satisfaisants. Nous avons néanmoins préféré leur présenter le même questionnaire que celui présenté aux élèves. Notamment afin que le parallèle soit plus facilement faisable et l'analyse plus facilement menée.

Tous les entretiens ont ensuite donné lieu à de nombreuses données verbales qu'il a fallu trier et ordonner selon les sujets et les thèmes abordés. Nous les avons dans un premier retranscrit à l'aide du service en ligne Happy Scribe, un service de retranscription automatisé fiable à environ 85 %. Nous les avons ensuite tous repris manuellement afin d'être le plus fidèles à ce qui est effectivement dit et à la manière dont les choses nous ont été dites.

Nous avons donc tenté de respecter, et de rendre compte du mieux que nous pouvions par écrit, de la prosodie qui est propre à la parole, des tournures inflexionnelles et idiolectiques propre à chaque

participant, ainsi que des interjections où des procédés phatiques rencontrés au sein de chacun de nos échanges. Nous aurons ainsi marqué au sein de nos retranscriptions les interrogations [?], les rires [rires], les hésitations ou les réflexions [...], ainsi que ce qui nous semblait être des points de résolution ou de tension signifiants au sein des différentes courbes intonatives [nous marquerons ces points en **gras**].

Les thèmes et les sujets abordés ont ensuite été triés et organisés à l'aide du logiciel d'analyse textuelle de NVivo. Ce qui nous a permis de retrouver des nœuds, des répétitions, des similitudes ou quelques divergences dans les discours. Nous aurons finalement opté pour le tri manuel de ces données à l'aide du logiciel de traitement de texte Word. Ce qui nous a permis de ne garder que l'essentiel des discours et de pouvoir profiter de l'outil de recherche par mot clé dont nous étions plus familiers.

La première partie du questionnaire avait donc pour but de mieux comprendre le parcours individuel de chacun. Le but était autant de mieux connaître les éléments et les événements les plus signifiants de la vie sociale de chaque participant (son travail, ses hobbies, sa pratique musicale, etc.), que les éléments les plus importants de sa vie bouddhiste.

La question une nouvelle fois posée « *Vous considérez-vous comme 'bouddhiste' et à partir de quel moment vous êtes-vous considérez comme tel ?* » offrait alors la possibilité de mieux saisir les nuances et les événements les plus importants de la vie de chacun. Le but était alors, en plus des compléments d'informations apportés par la suite à l'aide du questionnaire, de mieux saisir le « placement épistémique » de chaque participant (son positionnement personnel par rapport aux enseignements, aux concepts ou même à la cosmologie bouddhiste).

La manière dont on récite le mantra sera ainsi amenée à changer dépendamment de notre connaissance et de notre entendement du concept de « karma » ou de « réincarnation » (les élèves s'exprimant généralement sur ces sujets d'une manière légèrement plus spontanée que les professeurs). La performance, si nos actions sont plutôt tournées vers les résultats qu'elle pourrait avoir dans les vies prochaines plutôt que dans cette vie, prend ainsi une tout autre dimension.

Voici une brève présentation de chacun des sept participants aux entretiens. Une version plus détaillée est disponible dans l'annexe 3. Quelques verbatims et citations en bloc viennent alors y préciser leur placement épistémique en tant que « bouddhiste » - et notamment par rapport à la réincarnation et au karma.

**[Jason Simard]** commence à s'intéresser aux enseignements bouddhistes dans les années 2000 avant que de se rapprocher très rapidement de Lama Samten à partir de 2002. Il donne ses premiers cours d'introduction à la philosophie bouddhiste tibétaine et à la méditation à partir de 2006, à Gatineau. Il offre depuis 2010 des cours dans la région de Montréal. Il a pris ses vœux auprès du Dalaï-Lama pour la première fois en 2014 et une seconde fois en 2018 en tant que « moine pleinement ordonné ».

**[Professeure 1]** – P1 est d'origine québécoise et a reçu ses premiers enseignements en 2007 auprès de Jason Simard. Elle commence à enseigner à partir de 2011 dans l'un des centres présents dans la région de Montréal. Elle est aussi aumônière bouddhiste depuis 2017. Elle propose ainsi son aide à des détenus dans le cadre du Service Correctionnel du Canada. Elle a avant cela enseigné la musique pendant plusieurs années après avoir obtenu un baccalauréat en guitare classique à l'Université de Montréal.

**[Professeure 2]** – P2 est une professeure d'origine taïwanaise née dans une communauté bouddhiste. Elle décrit notamment celle-ci comme étant nettement moins axée sur la « logique » et très imprégnée de croyances locales. Elle reçoit ses premiers cours sur l'enseignement du Dharma en 2010 lors de son arrivée à Montréal. Elle donne ses premiers cours en 2018 et prend pour la première fois ses vœux de moniales en 2020 auprès de Lama Samten. Elle envisage de les reprendre bientôt auprès du Dalaï-Lama.

**[Professeure 3]** – P3 est d'origine mexicaine et travailleuse psychosociale dans le milieu communautaire. Elle est « coordinatrice en soutien familial » au sein de différents projets visant à prévenir et accompagner des personnes vulnérables (subissant notamment divers types de violences au sein de leur foyer ou dans leur quotidien). Son premier contact avec le bouddhisme se fait alors qu'elle a treize ans - via un livre. Elle a fréquenté divers centres bouddhistes tibétains et vietnamiens (au Mexique, à Chicago puis à Montréal), avant que de commencer à pratiquer d'une manière plus assidue au Centre Paramita. Elle y a donné ses premiers cours en 2012.

**[Élève 1]** – E1 un homme d'origine québécoise actuellement étudiant en travail social qui exerce aussi à côté le métier de concierge à temps partiel. Il a commencé à suivre des cours pour la première fois au Centre Paramita en 2017 alors qu'il se rendait à Montréal pour suivre une cure de désintoxication. Il déclare, entre autres, que les enseignements bouddhistes l'ont aidé à être plus « libre », « heureux » et « joyeux ».

**[Élève 2]** – E2 est concepteur sonore et compositeur musical, ainsi que professeur/remplaçant en musique pour des personnes en situation de handicap ou de déficiences intellectuelles. S’il suit des cours sur les enseignements du Bouddha depuis 2014, et plus particulièrement des cours sur le Lamrim au moment de notre entretien, il déclare surtout étudier d’une manière plus autonome et autodidacte par le biais de différentes lectures, médiations ou yoga.

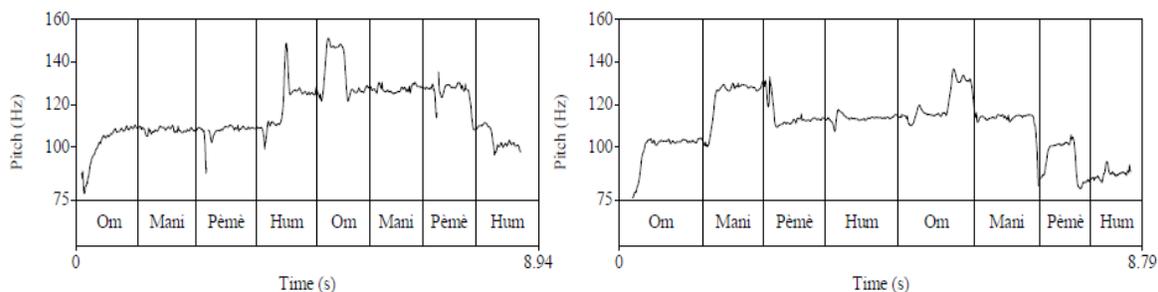
**[Élève 3]** – E3 est une femme d’origine française qui a longtemps travaillé en tant que conseillère en insertion professionnelle. Elle ne travaille plus pour le moment pour des raisons de santé. Si elle ne suit des cours que depuis 2020, elle est néanmoins une pratiquante très assidue et très motivée. Elle déclare avoir plus recherché dans le bouddhisme un « mode de vie » qu’une religion, et avoir trouvé auprès des professeur-e-s un soutien et une écoute qui pouvaient parfois lui manquer. Elle met notamment en avant la manière dont la pratique a pu changer sa vie et la gestion de ses émotions.

Remarquons avant de continuer que la plupart des participants exercent, ont exercé ou vont sûrement être amenés à exercer, des métiers dans le milieu et le monde du travail social. Remarquons aussi que P1 et E2 ont longtemps fréquenté ou fréquentent encore le milieu musical. E1 prend aussi depuis quelques années des cours de guitare. P3 joue aussi du ukulélé et de la guitare.

### **5.2.3 Analyses des composantes musicales**

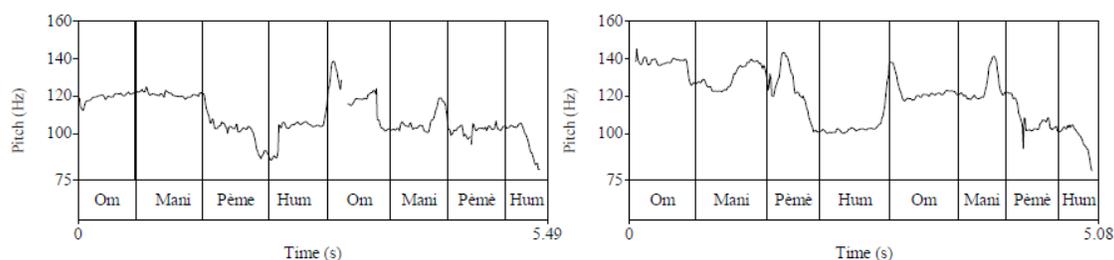
#### **5.2.3.1 Le mantra de la compassion « chanté »**

S’il existe différentes manières de chanter et de mettre en mouvement la formule, il existe tout de même au sein du Centre Paramita une manière plus courante et plus répandue que les autres de la performer. Le motif mélodique complet correspondant à une répétition entière de la structure mélodique est ainsi basé sur quatre répétitions du mantra. Toutes les performances ont ici été analysées à l’aide du logiciel Praat :



**Figure 5.21 - Motif mélodique complet de la récitation chantée – Jason Simard – Extrait YouTube<sup>296</sup>**

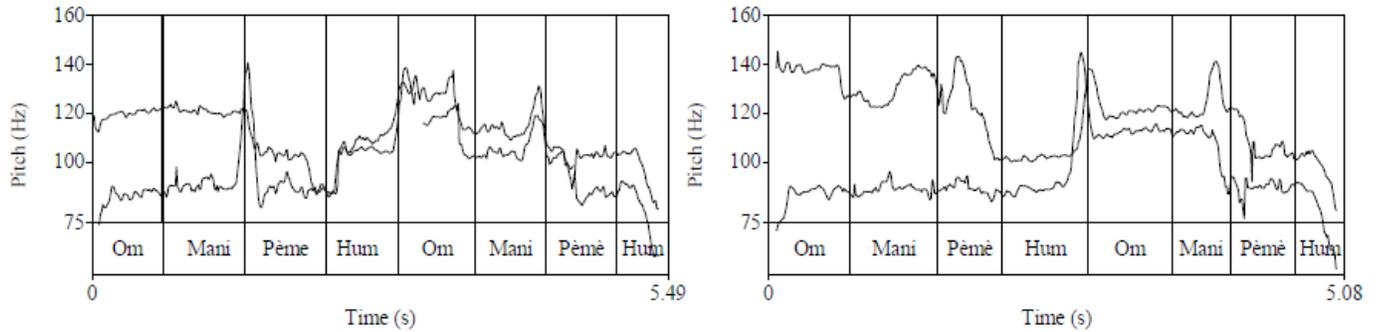
Commençons néanmoins, avant de mieux présenter cette « formule type », par analyser l'enregistrement de la performance chantée nous ayant été fourni par Lama Samtem. Celle-ci, malgré une similitude importante de la structure mélodique basée sur quatre répétitions de la formule, est en effet quelque peu différente de celle de la performance commune :



**Figure 5.22 – Motif mélodique complet de la récitation chantée – Lama Samten – Performance recueillie**

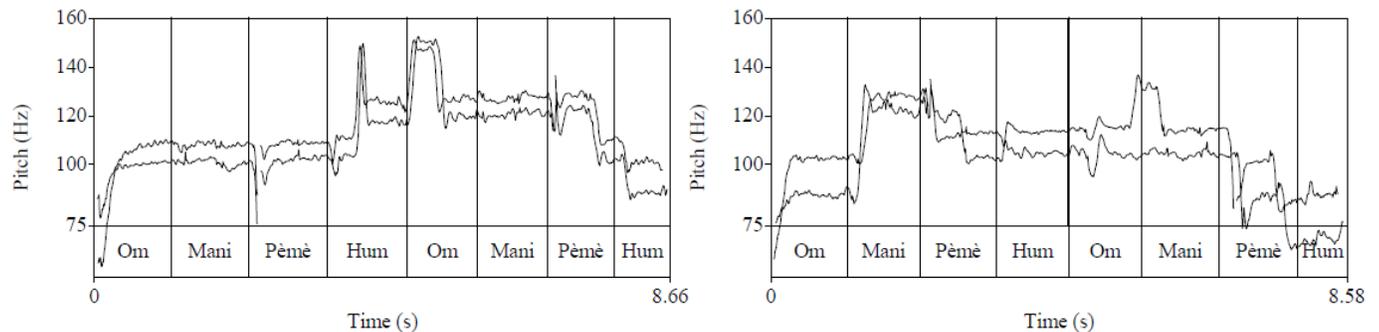
La performance de Lama Samten se distingue dans un premier temps par une forte irrégularité, et donc une variabilité importante, entre les différentes répétitions successives du mantra. Ceci est facilement discernable au moment de superposer les deux premières répétitions complètes de sa performance :

<sup>296</sup> Jason Simard, *Conseils pour la pratique dans les moments plus difficiles*, 18:15- 19:12, [https://www.youtube.com/watch?v=pBKrn-VORn4&ab\\_channel=CentreParamita](https://www.youtube.com/watch?v=pBKrn-VORn4&ab_channel=CentreParamita) (2020).



**Figure 5.23 – Superposition du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>ème</sup> motif mélodique – Lama Samten – Performance recueillie**

Voilà en comparaison la superposition des deux premiers motifs de la performance de Jason Simard déjà citée (figure 5.21) :



**Figure 5.24 – Superposition du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>ème</sup> motif mélodique – Jason Simard – Extrait YouTube**

Contrairement à la performance chantée de Jason Simard (figure 5.27), qui n'est pas celle de notre entretien pour la simple et bonne raison qu'il ne s'agissait pas du motif de la performance commune, la performance de Lama Samten ne semble pas posséder une tonalité explicitement définie, stable ou reconnaissable pour celui ou celle ayant été habitué au système tonal. Aucune échelle, mis à part au sein d'une logique plus intraséquentielle de la répétition, ne nous semble ainsi clairement définissable.

Les limites de ce positionnement étique devraient idéalement pouvoir être dépassées au sein d'un travail plus large de comparaisons systématiques entre les performances diverses de divers maîtres de chant et d'autres moins bouddhistes. Les limites de notre compréhension ne devraient pas apporter avec elles l'hypothèse d'un manque de cohérence musicale.

Nous avons tout de même tenté de retranscrire sur le modèle de la partition occidentale, et donc avec son lot de biais et de limites, la performance de Lama Samten. Sa performance était alors précédée d'une formule d'hommage à Tchenrezi et suivi d'une dédicace :

The image shows a musical score for a performance. It consists of three staves of music in bass clef, 4/4 time, with a tempo marking of quarter note = 77. The lyrics are written below the notes. The first staff contains the lyrics: "Om Ma-ni Pè-mè - è Hum O - om Ma-ni Pè-mè Hum Om Ma-ni Pè-mè Hum Om Ma - a - ni Pè-mè Hum". The second staff starts at measure 5 and contains: "Om Ma-ni Pè-mè Hum O-om Ma-ni - i Pè-mè Hum Om Ma-ni Pè-mè Hu - u Om Ma-ni Pè-mè Hum". The third staff starts at measure 9 and contains: "O - om Ma - ni Pè - è - mè - è Hu - - - - um".

**Figure 5.25 - Partition approximative de la performance de Lama Samten**

Cette partition ne peut en effet qu'être d'une valeur approximative au moment de rendre compte d'un univers musical ne s'étant pas développé conjointement et parallèlement à son outil particulier de retranscription. La partition occidentale n'étant que l'aboutissement provisoire d'un long travail d'exploration et de construction au sein d'un univers musical bien particulier.

Ainsi, les nombreuses microvariations du motif mélodico-rythmique, les commas, les vibratos, les attaques glottiques ou même les sons nettement plus nasalisés de la performance de Lama Samten, ne pourront pas fidèlement être retranscrits de cette manière. Le logiciel Praat sera donc alors un logiciel de retranscription nettement plus intéressant.

Ne nous intéressant pour notre part qu'à la « performance commune » du mantra au sein du Centre Paramita, nous laisserons donc de côté un long travail de comparaisons et de rapprochements qui pourrait être mené entre les performances diverses et variées de différents moines et de différents maîtres de chant. Ce n'est que de cette manière, tout en approfondissant les différentes techniques et usages particuliers de l'appareil vocal, que nous pourrions mieux comprendre la valeur et la concordance, ou non, de la performance de Lama Samten par rapport à celles de ses homologues.

Voici donc la « performance commune » la plus sémiologiquement répandue et répétée au sein du Centra Paramita. La « formule type », ou « neutre » si l'on reprend le terme de Molino, ne prend ainsi aucune considération des variations agogiques et idiolectiques de chaque participant :



**Figure 5.26 - Motif mélodico-rythmique de la récitation chantée apparaissant sur la « partition commune »**

À une plus vaste échelle, elle est aussi l'une des formes que nous pouvons le plus couramment retrouver sur toutes les différentes plateformes musicales confondues. Notons à titre d'exemple que les quatre premiers résultats et enregistrements nous apparaissant sur YouTube avec les mots clefs « Om Mani pèmè Hum<sup>297</sup> » au moment de notre recherche, sont tous basés sur une exposition similaire de ce même motif mélodico-rythmique.

Ces quatre vidéos comptabilisent alors plus de 81 millions de « vues ». La première a été postée il y a 6 ans, elle en comptabilise 23 millions et dure approximativement 3 heures et 36 minutes<sup>298</sup>. La deuxième a été postée il y a 14 ans, elle en comptabilise 16 millions et dure 34 minutes<sup>299</sup>. La troisième a été postée il y a 10 ans, elle en comptabilise 29 millions et dure 24 minutes<sup>300</sup>. La dernière a été postée il y a 11 ans, elle en comptabilise 13 millions et dure 24 minutes<sup>301</sup>.

Si ce motif mélodico-rythmique n'a pas été performé lors de notre entretien par Jason Simard, il n'en demeure pas moins la formule la plus partagée au sein du Centre et l'une des plus reconnues en dehors de ses limites. Nous présentons tout de même ici le motif mélodico-rythmique complet de la performance qu'il nous aura partagée. Celui-ci est aussi basé sur quatre répétitions du mantra :

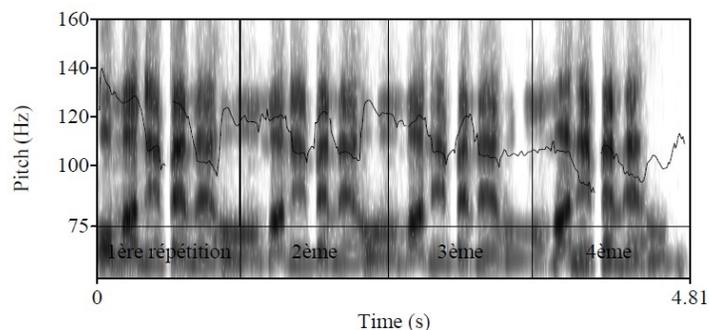
<sup>297</sup> [https://www.youtube.com/results?search\\_query=Om+Mani+p%C3%A8m%C3%A8+Hum](https://www.youtube.com/results?search_query=Om+Mani+p%C3%A8m%C3%A8+Hum)

<sup>298</sup> *Om Mani Padme Hum Original Extended Version x9*, [https://www.youtube.com/watch?v=R-ZO7bsA2pA&ab\\_channel=Buddhalands](https://www.youtube.com/watch?v=R-ZO7bsA2pA&ab_channel=Buddhalands) (2015).

<sup>299</sup> *om mani padme hum*, [https://www.youtube.com/watch?v=iG\\_INuNUVd4&t=196s&ab\\_channel=batesaurio](https://www.youtube.com/watch?v=iG_INuNUVd4&t=196s&ab_channel=batesaurio) (2008).

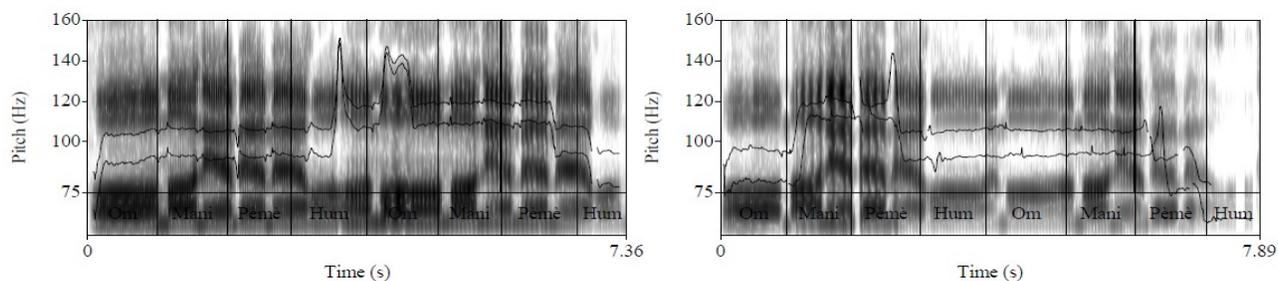
<sup>300</sup> *Om Mani Padme Hum - Versión Original - Mantras Tibetanos*, [https://www.youtube.com/watch?v=zVty9rD4X-o&t=568s&ab\\_channel=CarlosAtmen](https://www.youtube.com/watch?v=zVty9rD4X-o&t=568s&ab_channel=CarlosAtmen) (2012)

<sup>301</sup> *Om Mani Pad Me Hum*, [https://www.youtube.com/watch?v=z4GYHcJgRcI&ab\\_channel=zulbayar](https://www.youtube.com/watch?v=z4GYHcJgRcI&ab_channel=zulbayar) (2011).



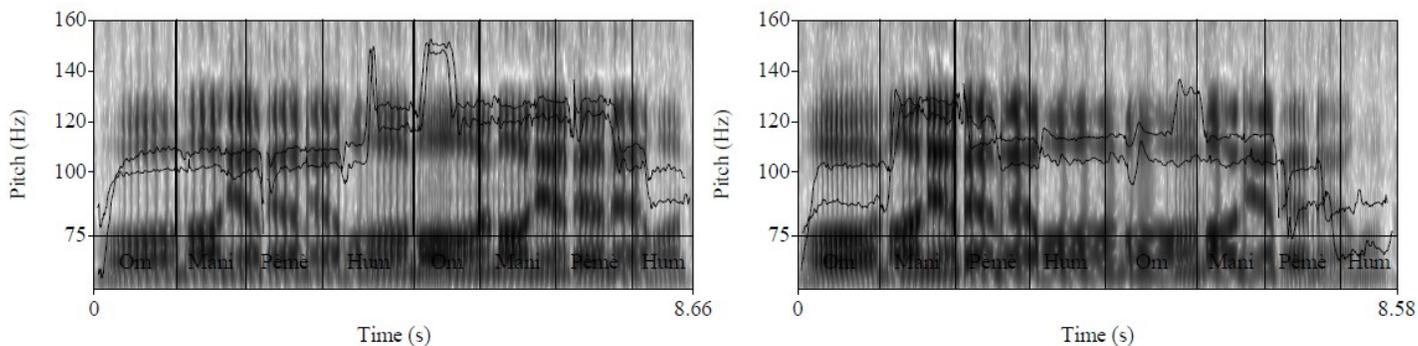
**Figure 5.27 – Motif mélodique complet de la récitation chantée – Jason Simard – Performance recueillie**

Voici une autre performance de Jason Simard sur YouTube répétant cette fois-ci le motif mélodico-rythmique de la « performance commune ». Le spectre est très peu visible en raison d'un enregistrement de moindre qualité :



**Figure 5.28 – Superposition du 3<sup>ème</sup> et du 4<sup>ème</sup> motif + spectrogramme du 3<sup>ème</sup> motif – Jason Simard – YouTube<sup>302</sup>**

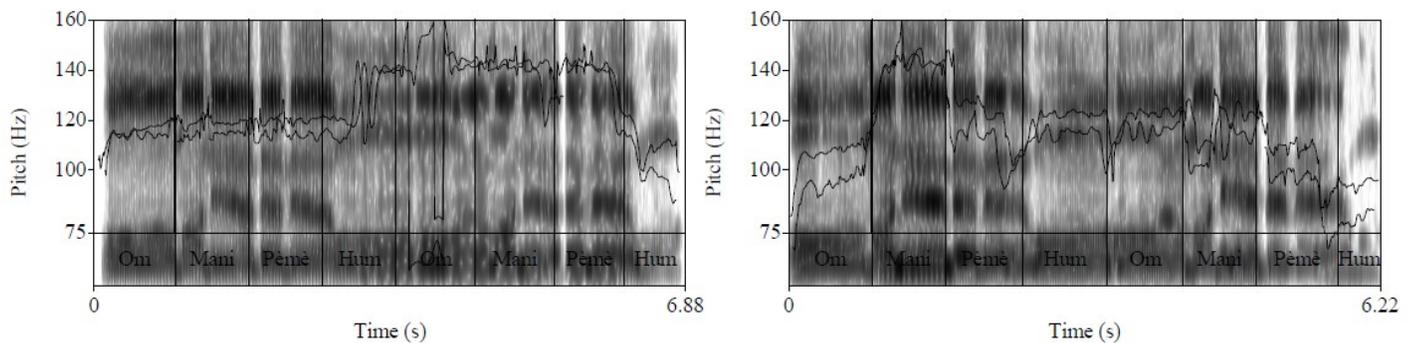
Le spectre est en effet beaucoup plus apparent au sein de sa première performance que nous avons déjà partagée (figures 5.21 et 5.24). Le parallélisme de la structure est ainsi beaucoup plus flagrant et visible :



<sup>302</sup> Jason Simard, *Les émotions vues selon la philosophie bouddhiste tibétaine*, 29:20- 32:45, [https://www.youtube.com/watch?v=VDShvMNIYqs&t=1783s&ab\\_channel=CentreParamita](https://www.youtube.com/watch?v=VDShvMNIYqs&t=1783s&ab_channel=CentreParamita), (2020).

**Figure 5.29 – Superposition du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>ème</sup> motif + spectrogramme du 1<sup>er</sup> motif – Jason Simard – YouTube<sup>303</sup>**

Lama Samten répétera tout de même ce motif au sein d’une autre vidéo YouTube. Il s’agit alors d’une transmission du mantra (le terme de « transmission de pouvoir » n’étant pas explicitement prononcé) afin que les participants puissent ensuite avoir l’autorisation de le pratiquer. Dans le cadre d’une transmission à valeur plus didactique, la performance de Lama Samten est donc bien celle de la performance commune :

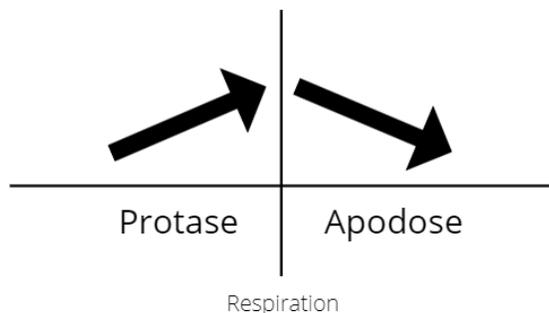


**Figure 5.30 - Superposition du 1<sup>er</sup> motif et du 2<sup>ème</sup> motif + spectrogramme du 1<sup>er</sup> motif – Lama Samten – YouTube<sup>304</sup>**

Une énonciation complète de la séquence est donc constituée de quatre répétitions du mantra. Deux premières répétitions sur une phase montante – puis deux autres sur une phase descendante. On égrène alors le mala quatre fois. On voit ici très clairement apparaître une césure entre ce qu’on pourrait considéré être la protase et l’apodose de ce motif mélodico-rythmique - ou bien entre son antécédent et son conséquent en restant dans la logique de son homogénéité structurelle. La structure est ainsi constituée sur une sorte d’aller-retour dont le centre est toujours occupé par une respiration :

<sup>303</sup> Jason Simard, *Conseils pour la pratique dans les moments plus difficiles*, 18:15- 19:12, [https://www.youtube.com/watch?v=pBKrn-VORn4&ab\\_channel=CentreParamita](https://www.youtube.com/watch?v=pBKrn-VORn4&ab_channel=CentreParamita) (2020).

<sup>304</sup> Lama Samten, *Grande compassion et Esprit d’éveil Sakadawa 2021*, 1:04:22-1:06:23, [https://www.youtube.com/watch?v=394cfv6aIrg&ab\\_channel=CentreParamita](https://www.youtube.com/watch?v=394cfv6aIrg&ab_channel=CentreParamita), (2021).



**Figure 5.31 Modèle type de la récitation commune – Protase et apodose**

Le parallélisme que l'on retrouvait déjà au niveau de la formule entre le dactyle et l'anapeste (Om Ma-ni//Pè-mè Hum) se retrouve donc aussi au niveau supérieur de ses répétitions. Si nous pouvons attribuer cette césure au simple fait de devoir respirer, nous considérons qu'il aussi soit possible de l'attribuer (d'une manière aussi intéressante que symbolique dans la perspective où ce mantra contient l'ensemble des enseignements bouddhiste) à la dite « voie du milieu » (voir 3.2.3). Si l'interprétation reste libre, il nous semblait tout de même pertinent de remettre la respiration au cœur de la répétition et de la pratique méditative.

Une demi-cadence peut se faire entendre très facilement sur la dernière note du motif commun. La répétition se termine ainsi systématiquement sur la dominante inférieure de son échelle pentatonique (figure 5.26). Le motif semble donc ne pouvoir être en équilibre que tant qu'il continue à être répété.

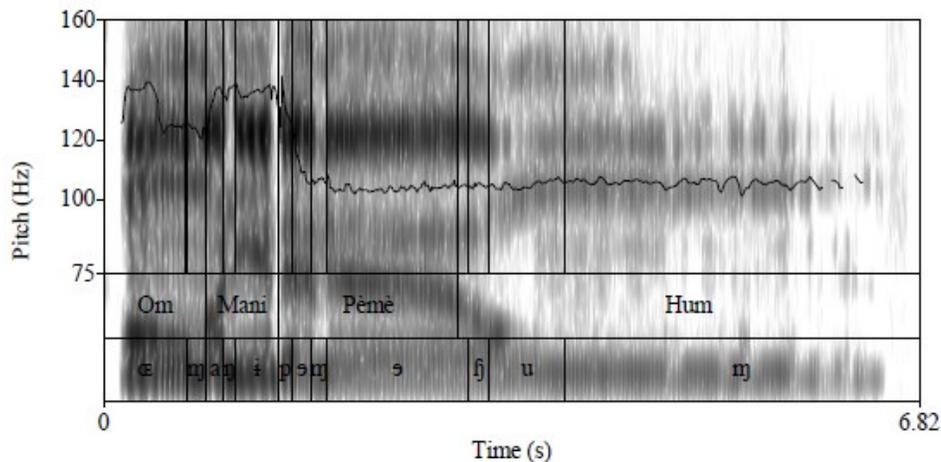
Notons que cette résolution se fait aussi dans une sorte d'union sonore par la diphtongue ou la fusion entre le « Om » et le « Hum », dont la séparation au cours de la répétition n'est pas toujours et très clairement discernable (union que l'on retrouvait déjà au sein du hiatus « A-U-M »). « L'union » symbolisée par la syllabe « Hum » est donc aussi symbolisée et réalisée d'une manière sonore (voir 4.3.3).

Cette union se retrouve aussi entre les différentes syllabes du mantra dont les formes sont relativement voisines (la paronomase étant une figure de style consistant à rapprocher des mots de sens différents mais de sonorités similaires). Le phonème « m » en est assurément le caractère commun le plus liant et caractéristique (oM-Mani -pèMè-huM-oM-Mani-pèMè-huM).

Celui-ci mobilise une très faible sollicitation de l'appareil vocal tout en générant très peu de tensions au sein de la récitation. Ce n'est ainsi pas par hasard si un jeune enfant commence la

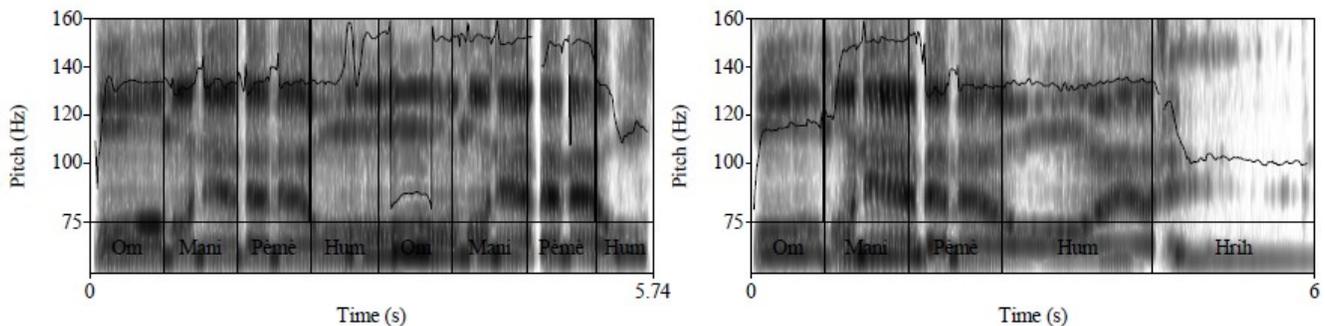
plupart du temps par prononcer le mot « maman » plutôt que « papa ». Le phonème « p », tout en générant plus de tensions, demande aussi une plus grande maîtrise de son appareil vocal. Tout cela participe certainement à rendre ce motif mélodico-rythmique bien plus esthétiquement agréable et réitérable sur une longue période.

La résolution finale de la formule se fait le plus souvent, et ainsi se « signale », par un ralentissement de la répétition, un élargissement des syllabes, un glissando dans le grave et donc une réduction de la pression sous-glottique (se traduisant ici par une réduction de l'intensité visible sur les différents spectrogrammes). Une septième syllabe, la syllabe germe « Hrih », vient alors presque toujours clôturer la récitation. Voici le motif conclusif performé par Lama Samten dont l'occurrence apparaît à la suite des quatre répétitions du motif mélodico-rythmique complet :



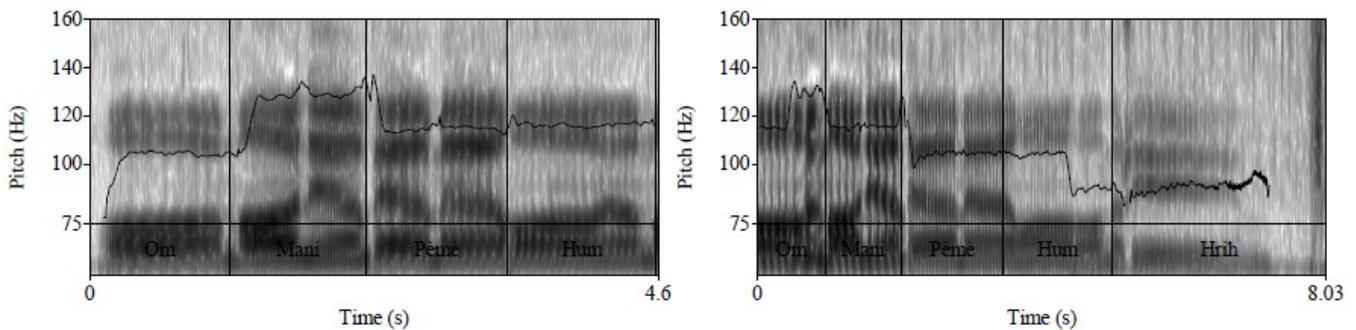
**Figure 5.32 Motif conclusif – Lama Samten – Performance recueillie**

Au sein de sa performance tirée de l'enregistrement YouTube, le motif conclusif apparaît cette fois-ci sur la troisième répétition du mantra :



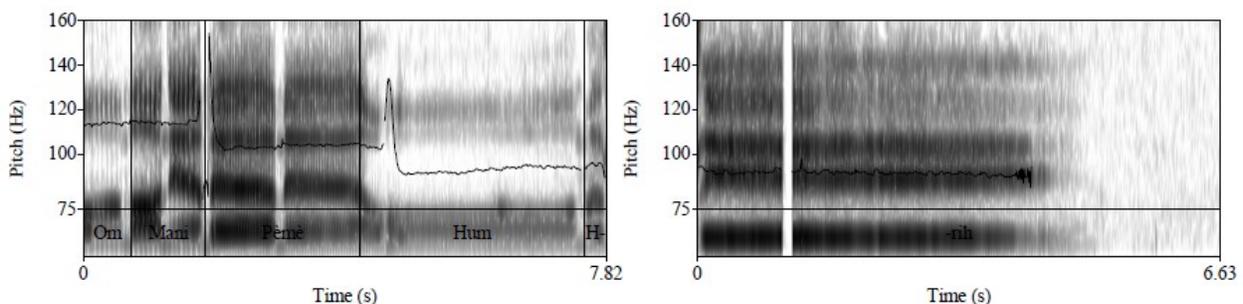
### Figure 5.33 Motif conclusif – Lama Samten - Youtube<sup>305</sup>

Nous faisons apparaître ici le motif conclusif apparaissant à la fin de la première performance YouTube du moine Jason Simard. Il s'agit alors de la troisième et de la quatrième répétition du mantra :



### Figure 5.34 Motif conclusif – Jason Simard - YouTube<sup>306</sup>

Le motif conclusif au sein de la deuxième performance YouTube de Jason Simard est cette fois-ci nettement plus long. N'apparaît ici que la quatrième répétition du mantra :



### Figure 5.35 Motif conclusif – Jason Simard - YouTube<sup>307</sup>

L'une des raisons pour lesquelles ce motif mélodico-rythmique semble avoir été privilégié entre tous semble tenir de la simplicité de sa forme et de la facilité de son exécution. Il possède ainsi un avantage esthétique certain à être bien proportionné, ainsi que l'avantage sémiologique non

<sup>305</sup> Lama Samten, *Grande compassion et Esprit d'éveil Sakadawa 2021*, 1:04:22-1:06:23, [https://www.youtube.com/watch?v=394cfv6aIrg&ab\\_channel=CentreParamita](https://www.youtube.com/watch?v=394cfv6aIrg&ab_channel=CentreParamita), (2021).

<sup>306</sup> Jason Simard, *Conseils pour la pratique dans les moments plus difficiles*, 18:15- 19:12, [https://www.youtube.com/watch?v=pBKrn-VORn4&ab\\_channel=CentreParamita](https://www.youtube.com/watch?v=pBKrn-VORn4&ab_channel=CentreParamita) (2020).

<sup>307</sup> Jason Simard, *Les émotions vues selon la philosophie bouddhiste tibétaine*, 29:20- 32:45, [https://www.youtube.com/watch?v=VDShvMNIYqs&t=1783s&ab\\_channel=CentreParamita](https://www.youtube.com/watch?v=VDShvMNIYqs&t=1783s&ab_channel=CentreParamita), (2020).

négligeable de pouvoir être très largement partagé. La « performance commune » offre ainsi une opportunité heureuse et simple de pouvoir faire communauté.

En dehors de toutes les variations agogiques propres à la récitation individuelle de ce mantra, E2 sera le seul participant, le plus « autodidacte » selon ses mots, à ne pas l’avoir chanté de cette manière.

### 5.2.3.2 Le mantra de la compassion « récité » oralement et mentalement

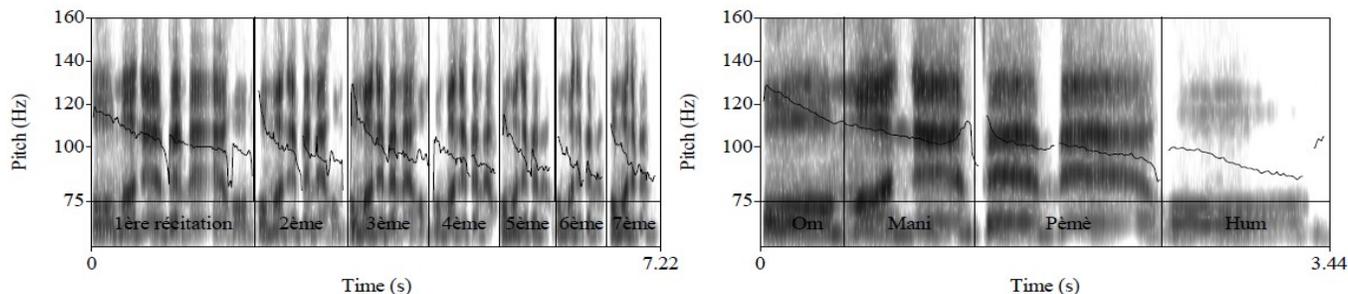
Il existe de bien plus nombreuses variations entre les différentes manières de réciter le mantra – tant au niveau des différents motifs rythmiques pouvant être réitérés qu’entre les différentes variations agogiques de leurs énonciations. Commençons tout de même par préciser que le mantra, en termes de proportion au moment de sa pratique « réelle » (voir 5.2.4.1), est le plus souvent récité mentalement – plutôt qu’oralement. Il doit néanmoins être récité de la même manière mentalement qu’il l’est oralement, cela car la récitation orale sert d’introduction à la récitation mentale. On retrouve cela dans ce que nous a donné à entendre lors de notre entretien le moine Jason Simard :

The figure displays three musical staves for the mantra 'Om Ma-ni Pè-mè Hum' in 4/4 time. The first staff, marked with a tempo of 93, shows an oral recitation with a melodic line and lyrics: 'Om Ma - ni Pè - mè Hum O - om Ma - ni Pè - mè Hum Om Ma - ni Pè - mè Hum'. The second staff shows a variation with triplets and sextuplets, ending with a section labeled '[Récitation.Mentale]'. The third staff, marked with a tempo of 74, shows a concluding motif with a melodic line and lyrics: 'Om Ma - ni Pè - mè Hum'.

**Figure 5.36 - Récitation orale, mentale, puis orale - Jason Simard – Performance recueillie**

Le mouvement introductif à la récitation mentale est donc l’objet d’une accélération de la répétition et d’un raccourcissement des syllabes. Tout comme le motif conclusif à la récitation

chantée, le mouvement se fait vers le grave par le biais de divers glissandos tout en donnant lieu à la réduction progressive de la pression sous-glottique. On répète la formule jusqu'à ce que celle-ci ne soit plus audible - ou bien seulement mentalement. Le logiciel Praat nous permettra encore une fois de nous en faire une plus juste représentation. La récitation mentale s'insère donc, et pour une période indéterminée, entre ce motif introductif et ce motif conclusif de la récitation :



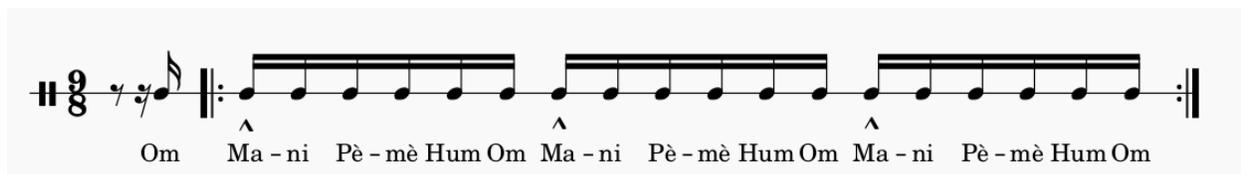
**Figure 5.37 – Motif introductif puis conclusif de la récitation mentale – Jason Simard – Performance recueillie**

Le motif « type » ou « idéal » qui apparaîtra sur la partition commune est plus précisément le sextolet que l'on retrouve juste avant la phase de récitation mentale – il continue donc durant celle-ci. Cette manière de réciter le mantra, avec quelques variations, est partagée par cinq des sept participants :



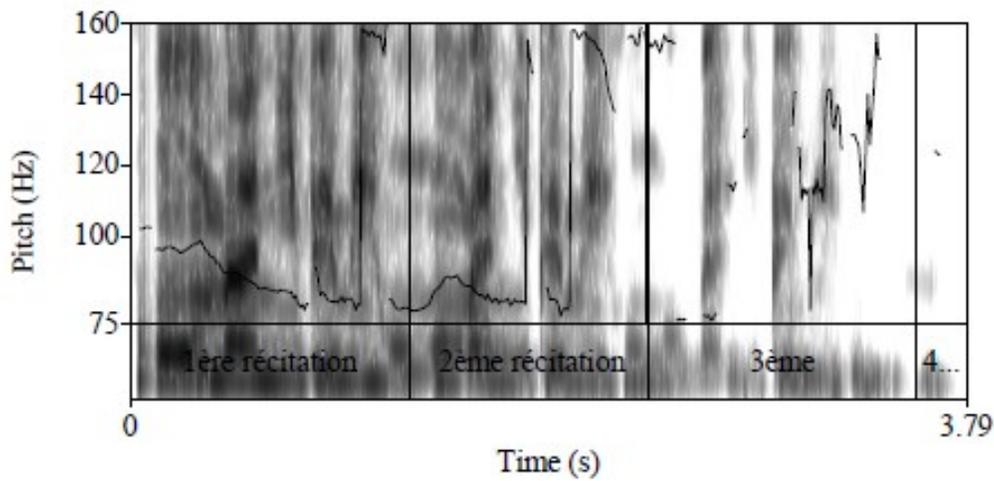
**Figure 5.38 – Schème rythmique de la récitation orale et mentale apparaissant sur la partition commune**

Les élèves E2 et E3 sont les seuls à ne pas l'avoir récité ainsi. E2 est donc un élève plus « autodidacte », tandis que E3, la plus jeune pratiquante, préfère pour le moment surtout le chanter. E1 et P3 récitent aussi le mantra de cette manière et sur ce motif en plaçant la pulsation sur la syllabe « Om ». P1 et P2 la placeront plutôt sur la syllabe « Ma » :



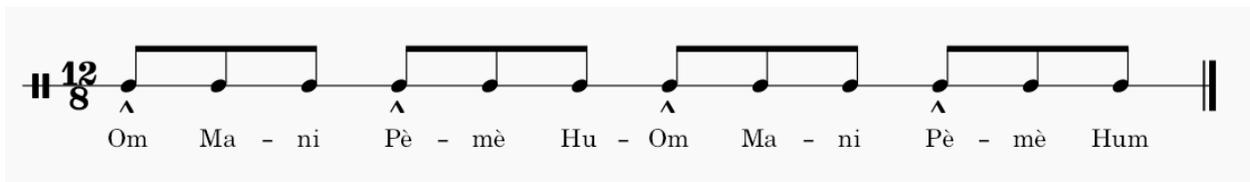
### Figure 5.39 - Variation du motif commun de la récitation orale et mentale

Nous en profitons pour montrer, avec la performance du motif introductif à la récitation mentale recueillie auprès de P1, que le passage de la récitation orale à la récitation mentale peut se faire à n'importe quel moment de la récitation. On glisse progressivement vers la récitation mentale afin de mieux diriger son attention sur les mouvements de son esprit. Le spectre est ici très représentatif de la diminution graduelle de la pression sous-glottique :



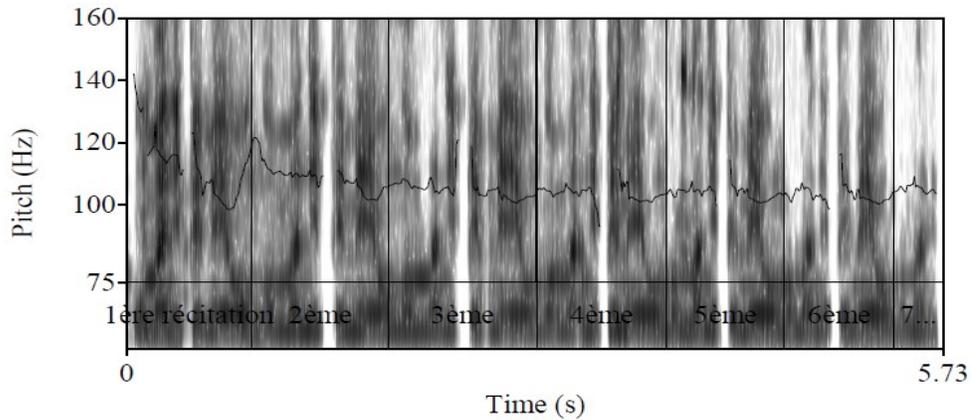
### Figure 5.40 Motif introductif à la récitation mentale – P1 – Performance recueillie

Le mantra peut aussi être récité bien plus lentement. Le sextolet se transforme ainsi en deux triolets avec une première pulsation sur le « Om » et une seconde sur le « Pè ». Tout comme le mantra ne semble pouvoir être résolu que tant qu'il continue à être répété, le mantra ne semble pouvoir être en équilibre que dans la continuité de ses répétitions. Nous aurons notamment pu observer cette variation chez P1 :



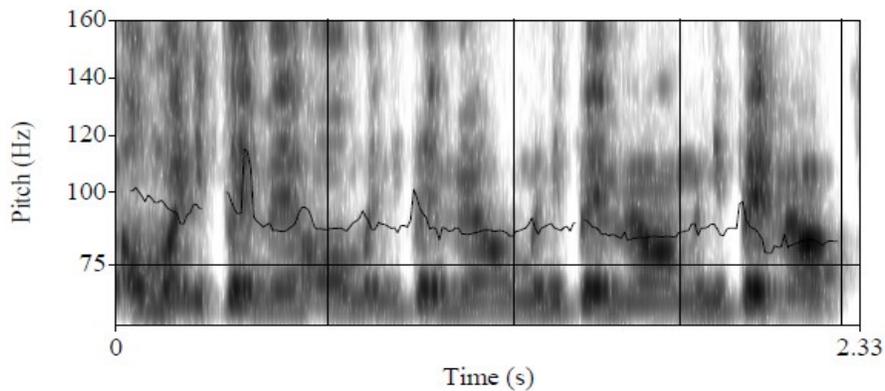
### Figure 5.41 Schéma de la récitation commune en triolets

E1 aura aussi récité le mantra d'une manière plus psalmodiée et monotone. Il se fixe progressivement sur une note fondamentale tout en accélérant progressivement le rythme de sa récitation :



**Figure 5.42 Mantra psalmodié d'une manière monotone – E1 – Performance recueillie**

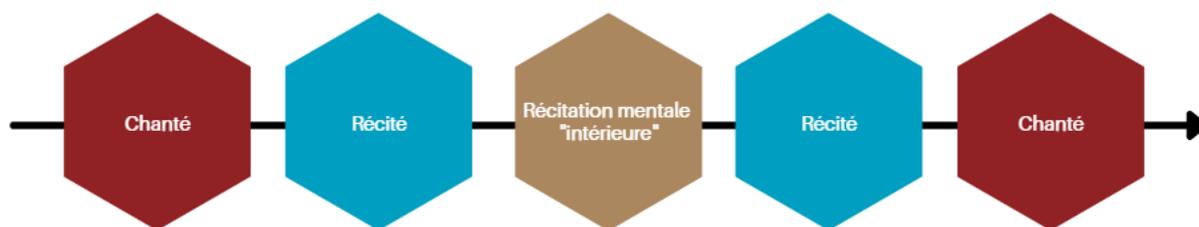
Notons aussi que le mantra peut parfois être récité tellement rapidement qu'il en devient compliqué de discerner une quelconque pulsation - il existe alors une sorte de « brouillage rythmique ». Ce sera notamment le cas avec P2 qui récitera le mantra en moyenne une fois toutes les 0.55 secondes. Cela toujours en accélérant et d'une manière progressivement plus monotone :



**Figure 5.43 Récitation psalmodiée d'une manière monotone – P2 – Performance recueillie**

### 5.2.3.3 La structure « idéale » de la pratique guidée – Chanté et récité

Il s'agit seulement de résumer ici ce que nous avons déjà évoqué dans le chapitre précédent et ce que nous venons d'avancer au sein des deux précédentes parties. Quand la récitation de ce mantra est guidée, et que la pratique se fait collectivement, on récite généralement le mantra de cette manière :



**Figure 5.44 Résumé de la structure commune et générale de la pratique guidée**

Certaines variations sont cependant envisageables selon les choix ou les préférences de la personne guidant la méditation, ainsi que la manière dont elle souhaiterait potentiellement s'adapter à son auditoire. Le pratiquant solitaire pourra aussi choisir de ne reproduire qu'une seule partie de cette structure. Il pourra ainsi le réciter oralement ou mentalement, ou potentiellement ne faire que le chanter.

C'est notamment le cas de P1 qui guide toujours cette pratique en la chantant, sans jamais y intégrer une phase de récitation ou de chant mental. Elle guide ainsi cette pratique comme elle a l'habitude de le faire lors de sa pratique assise. C'est donc aussi souvent le cas de Jason Simard qui ne fera que le chanter en de différentes occasions sur les vidéos YouTube du Centre Paramita.

L'important à noter est que la pratique mentale est véritablement au centre de la pratique méditative. Si on la retrouve encore une fois prise au sein de ce parallélisme que nous avons déjà évoqué, il est intéressant de noter avec P1 et en avançant notre partie sur les « formes symboliques » (voir 5.2.5), que cette structure peut notamment et symboliquement être envisagée comme une sorte de « vague » :

(...) - Puis après un certain temps je le refais de l'autre côté. C'est-à-dire que je vais [le] redire : [récitation orale] ; puis là je vais recommencer à le chanter. Vraiment comme

une vague. [C'est] comme : chanté/dis/en silence/puis après ça je le dis/et on finit avec la mélodie.

## **5.2.4 Analyse des composantes situationnelles, corporelles et émotionnelles**

Il nous semble important, au moment d'aborder des composantes plus « extramusicales », d'apporter quelques précisions méthodologiques. Cela car des personnes s'intéressant particulièrement à la place du corps ou des gestes au sein de la performance, pourraient peut-être être déçues de ne trouver que trop peu d'informations détaillées à ce sujet ou même l'absence totale de différentes méthodes de retranscriptions.

Nous n'avons pas ainsi mené une analyse très détaillée de ce que Molino nomme très généralement le « geste rythmique », et avons volontairement laissé de côté une analyse de tous ces gestes n'étant pas « instrumentaux » ou « vocaux » - tel que le mouvement de la respiration, du mala, des mains, des balancements du corps, des yeux, etc.

Nous nous baserons seulement ici sur le discours de ceux qui auront bien voulu nous le prêter afin de déceler les points les plus pertinents et les plus essentiels de la pratique en groupe puis solitaire. Nous commencerons tout de même, avec Jason Simard, par mieux définir la manière dont doit se dérouler la pratique « réelle », et donc mentale, de la récitation. Car, et en un certain sens, c'est le moment où le groupe est le plus silencieux que la pratique se fait aussi la plus « réelle ». Moment privilégié de l'observation des mouvements de l'esprit, c'est au moment où la récitation se fait le moins sonore que l'esprit se fait aussi le plus bruyant - ou dirons-nous le plus « rythmique ».

### **5.2.4.1 La façon « réelle » de pratiquer le mantra : la récitation mentale « silencieuse » et « intérieure »**

La récitation silencieuse se trouve donc au cœur de la pratique méditative – c'est le moment où la pratique se fait la plus privée et aussi la plus « secrète ». Si elle se trouve parfois au seuil de l'audible et de l'inaudible, il n'en reste pas moins que pour les personnes les plus éloignées du pratiquant, aucune émission de son n'est en général discernable.

C'est aussi le moment privilégié où « l'esthète », puisque ce moment est l'un des plus opportuns afin de pouvoir l'évoquer, devient tout particulièrement un « poète » (voir 2.2.1). Il existe alors un

aller-retour incessant entre ce qui est créé du côté du « poète » et ce qui est perçu du côté de « l'esthète ».

Nous noterons donc en gras le phénomène sonore déjà évoqué de la « sémantique affective » (voir 2.1.3) – ainsi le fait que certaines inflexions et accentuations de la parole puissent être significatives. Il s'agit alors d'une mise en relief de la prosodie par le biais de différentes variations de hauteur, d'intensité, de durée ou bien de timbre. Considérons donc que les mots notés en gras seront au moins légèrement plus appuyés que les autres. Voilà ce que le moine Jason Simard nous dira au sujet de cette pratique « réelle » :

Mais vraiment - la façon **réelle** de pratiquer selon les enseignements c'est de réciter le mantra en **silence** - de sorte que les personnes autour ne peuvent pas entendre la personne qui récite le mantra - mais que la personne qui récite le mantra, elle-même, s'entende. Ce n'est pas comme s'il n'y avait pas de son - il y a un son, mais c'est un peu comme un son **intérieur**.

Il nous expliquera aussi que le pratiquant doit idéalement être capable de lier la récitation de mantras à différentes visualisations, comme par exemple la visualisation de différentes lettres de couleurs (que l'on peut imaginer en train de tourner autour de notre cœur, ou bien en train de descendre plus verticalement depuis le sommet de notre crâne jusqu'à centre de notre cœur).

Nous ne nous en irons pas plus loin dans la description de ce genre de visualisations pour plusieurs raisons. (1) Premièrement, car nous ne les maîtrisons que partiellement. (2) Ensuite, car il est préférable que celles-ci soient transmises directement et progressivement au sein d'une pratique personnelle par un moine ou une personne plus qualifiée. (3) Aussi et particulièrement, car ces visualisations mêmes si elles peuvent être liées sous de certains aspects à celles qui sont combinées à la récitation du mantra, ne sont pas celles qui sont pratiquées en majeure partie par les participants lors de sa récitation.

Jason Simard décrira ensuite plus précisément la manière dont doit être utilisé l'appareil phonatoire au moment de la récitation - ce qui pourrait nous amener à envisager plus précisément un jour les diverses manières de capter ou de retranscrire les microvariations de ce geste instrumental. Il semble ainsi que l'attention doit être placée sur une zone se situant au niveau, ou juste en dessous, de la zone du larynx. Il doit ainsi et tout de même exister une sorte d'émission sonore afin de favoriser l'exercice de l'attention.

Notons que si la notion de « vent » se rapproche déjà ici d'une vision plus « ésotérique », celle-ci se rapproche surtout dans sa dimension symbolique de cette idée de l'air et de son mouvement. Nous citons sa réponse telle quelle afin de ne pas trop l'interpréter :

Donc ça veut dire qu'il n'y a pas vraiment de **sons** vraiment prononcés de notre bouche, mais.../- comment je pourrais dire ? /- ça me fait penser à quelqu'un qui est ventriloque - il ne va pas parler avec sa bouche, mais il va avoir un son qui va être émis comme... (...) Parce que le mantra vient de la parole puis la parole c'est un "vent" - donc je pense que c'est le « vent » qu'on essaie d'activer. Il y a quelque chose qui bouge à l'intérieur de nous qui peut se refléter comme un son dans notre esprit – mais il n'y a pas vraiment d'écoute perceptible - je pense - par l'ouïe. /- il est plus perçu par le niveau mental - je crois que c'est comme ça.

Il n'affirme donc à aucun moment et totalement que l'appareil vocal puisse être mobilisé ou activé. Il semble plus s'agir d'un exercice du placement de l'attention sur les mouvements subtils des muscles du larynx, ainsi que sur l'arrivée de l'air provenant des poumons. Il s'agit ainsi d'un niveau de l'expérience qui semble difficilement pouvoir être décrit et retranscrit. Ce son « intérieur » est donc surtout familier et propre à celui ou celle qui l'expérimente et le crée.

Il avance ensuite le fait que la personne très « spirituelle » va continuer en dehors de ses séances de méditations à user de ses « trois portes » (le corps, la parole et l'esprit) d'une manière vertueuse et toujours tourner vers les autres. La pratique des mantras fait donc partie de ces pratiques, en s'y étant assez habitué, que l'on peut ensuite faire et appliquer à tout moment de la journée ou de la nuit. La pratique « réelle », « silencieuse » et « intérieure » du mantra n'est donc aucunement cantonnée à la seule séance de méditation assise – et bien au contraire.

#### 5.2.4.2 Quand le mantra de la compassion est chanté ou récité en groupe

Le moment de la récitation collective est sûrement le moment où la communauté se fait des plus « sonores ». C'est aussi l'un des moments où le sonore est particulièrement au cœur de la communauté. S'il ne s'agit pas là de la pratique « réelle » des mantras, il s'agit tout de même d'un moment très important pour tous ses pratiquants.

Le moine Jason Simard, en nous rappelant encore que la mélodie se fait très peu présente au moment de la pratique solitaire, nous dit à ce sujet que c'est surtout dans les pratiques collectives que l'on va rajouter des instruments ou la mélodie afin de « faire plaisir aux gens ». C'est pour lui surtout « culturel » et « traditionnel » - car ce qui importe toujours et bien plus que la mélodie, c'est

surtout « l'état d'esprit » que l'on a au moment de la récitation. La mélodie est surtout là pour que ce soit « agréable ».

Et le fait que cela soit « agréable », ou puisse faire plaisir aux gens, est ici un fait très important et reconnu. Rappelons tout de même que tous les participants à cette recherche affirmaient déjà lors du questionnaire avoir une certaine affinité avec cette pratique. La majorité d'entre eux, de plus, ont déjà pratiqué ou pratiquent encore une activité musicale.

Car ce qui est certain est que cette pratique collective, ou bien seulement ce qu'elle peut évoquer, nous renvoie toujours à un lieu tout à fait privilégié de l'apparition de certaines émotions ou de sensations. Celles-ci sont toujours positives et agréables.

Ainsi, cette pratique a parfois pu être l'occasion de l'apparition de certains « frissons » ou encore de « pleurs » - pleurs qui se voulaient surtout être des pleurs de joie. On peut alors être très « ému » et reconnaître à cette pratique une certaine « beauté », une certaine « énergie » ou bien même une certaine « puissance ». Puissance évoquant parfois en filigrane une dimension de « mystère ». On peut aussi et surtout y voir apparaître une manifestation de « l'amour » et de la « compassion », ainsi que ce qui semble être une occasion tout à fait privilégiée de pouvoir s'y exercer.

Le plus important dans cette pratique, semble finalement cette dimension du « faire ensemble » et au « même rythme » - cette dimension du « faire avec les autres » et peut-être même davantage du faire « pour les autres », qu'ils soient d'ailleurs présents ou non. La simplicité du motif mélodico-rythmique est donc bien de favoriser cette dimension du faire ensemble et en même temps. Si certains dénotent parfois le fait qu'ils peinent à chanter à pleins poumons ou à se laisser totalement entraîner dans la pratique collective (car comme ailleurs la voix est un phénomène très intime et très privé), beaucoup avancent en revanche le fait qu'il soit très simple et aisé de « se laisser embarquer ».

Que l'on puisse accorder ce côté « agréable » à la seule mélodie n'est pas ici d'un très grand intérêt – même si, et en un certain sens, elle doit grandement y participer. Ce qui nous semble le plus important est que cette formule, sous sa forme chantée, puisse être une occasion tout à fait particulière de se rassembler et de faire communauté. Disons-nous, et cela tout particulièrement sous le prisme de l'ethnomusicologue, que l'événement constitue une occasion tout à fait particulière afin de pouvoir constituer une communauté symbolique, sonore et rythmique.

Ce côté « agréable » de la pratique peut donc aussi être accordé à cette dimension symbolique du faire ensemble – notamment sous l’effet de cette synchronicité et de la cohésion rythmique qui est permise et favorisée par la performance commune. Le rythme est alors bel et bien une « forme symbolique » vécue et expérimentée simultanément par tous les participants. La performance leur permettant alors de s’accorder et de se mettre au même diapason – tout en leur permettant d’expérimenter un arrangement commun et de se laisser aller à une certaine harmonie.

Nous avons placé dans l’annexe 4.1 la plupart des commentaires des participants que nous venons d’évoquer ici. Tous ces commentaires sont précédés systématiquement par une petite introduction afin de mieux comprendre où se situent ces réponses sur le fil de nos questions et de nos échanges.

#### 5.2.4.3 Quand le mantra de la compassion est récité ou chanté seul-e à l’intérieur

Il s’agit donc de distinguer ici le mantra que l’on récite seul-e à « l’intérieur » (dans notre espace de méditation ou plus généralement dans notre maison) - de celui que l’on récite seul-e à « l’extérieur » (dans des espaces plus privés ou bien dans un espace plus public et partagé - en marchant, en voiture, au travail, en faisant des courses, dans le métro, etc.).

La pratique à l’intérieur se fait le plus souvent dans son espace de méditation personnel, devant un petit autel aménagé de plusieurs objets symboliques et rituels (d’un mala, d’un vajra, de bols d’eau, etc.) – ainsi que d’autres objets évoquant plus distinctement l’univers musical et celui de ses offrandes (d’une cloche rituelle, d’un damaru [c’est alors le cas pour P3], d’une trompe télescopique [P1], etc.). Le plus important semble alors que ces objets revêtent pour ceux qui les disposent une certaine « signification », qu’on leur accorde alors une certaine valeur rituelle, symbolique ou personnelle.

Cette pratique à l’intérieur est donc considérée comme étant très personnelle et privée - « la plus privée du monde » pour P3. Le contexte agit aussi déjà, et assez logiquement, sur la manière dont on pourra réciter et chanter le mantra (on aura généralement tendance à le chanter plus fort si l’on est totalement seul-e). La posture, nous l’avons déjà abordée, dépend surtout de la capacité et des habitudes du pratiquant.

Il arrive alors que le mantra puisse être pratiqué seul et donc en tout début de séance. Il sera tout de même bien plus courant qu’il soit pratiqué en toute fin de séance juste après la dédicace. Il se situera plus au milieu de la pratique si celle-ci est explicitement associée au Bouddha de la

compassion. On accumule alors généralement la récitation de mantras en tenant le mala dans notre main gauche au niveau de notre cœur, en égrainant les perles vers l'intérieur et en direction de celui-ci. La main droite est alors généralement posée sur le genou droit.

#### 5.2.4.4 Quand le mantra de la compassion est récité ou chanté seul-e à l'extérieur

La manière dont le mantra va être récité ou chanté à l'extérieur dépend donc très fortement du contexte et de la situation de son énonciation. Si la situation le permet on pourra le fredonner, le chanter à voix basse ou même le laisser « s'échapper » [E1]. Il peut par exemple arriver, comme l'avance P3 et si la situation le permet, qu'on le chante à pleine voix et sans aucune retenue :

En voiture je vais le chanter **très** fort - [rire]. Parce que si personne n'est avec moi dans l'auto, là ça va être comme - "Ahhhh !" – [rire]. Là je vais faire le chant - mais quand je suis avec des gens ça va être très-très en silence.

Si la situation ne le permet pas, on le récitera plutôt d'une manière inaudible ou à peine audible – notamment afin de ne pas « déranger », de rester « discret » et afin de ne pas se faire entendre. Il arrive à ce titre assez souvent, et nous y reviendrons au moment d'évoquer les visualisations, que l'on récite le mantra à son travail, et tout particulièrement lors d'une conversation lorsque notre interlocuteur se trouve juste devant nous. Le mantra est alors récité « intérieurement ».

On peut aussi le réciter au moment d'être sous l'effet d'émotions négatives, en écoutant les nouvelles par exemple ou au moment d'en apprendre de mauvaises. C'est par exemple le cas de E3 qui fait ici le parallèle entre deux sortes de répétitions signifiantes :

Quand quelqu'un m'énerve - m'énerve-il m'énerve-il m'énerve-il m'énerve ; et bien je préfère faire "Om Mani Pèmè Hum".

L'utilisation du mala est alors loin d'être systématique (mis à part pour P2 qui a aujourd'hui pris ses vœux de moniale et qui est amenée à emmener plus systématiquement avec elle son objet rituel). Cela semble encore tenir, et au moins en partie, du fait de vouloir rester « discret » et de ne pas trop s'imposer. Cet objet, en étant facilement repérable, est ainsi chargé d'une certaine valeur iconique - il est un moyen efficace de s'identifier ou bien d'identifier la communauté religieuse et spirituelle. P3 parle ici du fait de vouloir rester discrète et de ne pas vouloir déranger :

**Même** [pour] la récitation des mantras c'est rare que quelqu'un me voit avec un mala - je vais toujours le **cache**r. C'est **rare** [aussi] que je l'aie autour de mes poignées. Il y a beaucoup de choses que je préfère faire plus en privé.

E3, et pour d'autres raisons, atteste toute de même en porter un régulièrement :

Je l'ai pratiquement toujours oui. Mais pas depuis très longtemps. /- Après Jason a béni celui-là donc j'y tiens particulièrement - [rire]. Donc oui je le mets souvent. /- Je ne suis pas quelqu'un qui a beaucoup de bijoux - j'suis pas bijoux - [rire]. (...) – [mais] je trouve [que] ça fait un joli bijou quand même - [rire]. Si on voit que le côté esthétique je trouve quand même que c'est joli.

La chose la plus importante qu'il nous semble devoir noter ici est que le mantra, et notamment au moment de la marche que nous avons déjà évoquée, semble très souvent revenir à l'esprit des pratiquants d'une manière « automatique », comme un « réflexe » ou un « ver d'oreille » qui n'est pas dérangeant et même plutôt positif. Nous faisons particulièrement référence à ce phénomène au sein de l'annexe 4.2.

### **5.2.5 Analyses des formes symboliques**

Nous en arrivons donc à regarder dans la parole de ceux qui auront bien voulu nous la prêter afin de retrouver des « interprétants » et des « formes symboliques » associées soit plus directement à l'objet « Om Mani-Pèmè Hum » - soit plus directement à sa performance. L'esprit de cette analyse se place donc, avec les différentes formules attribuées à Wittgenstein au début de ce chapitre, dans une démarche de différenciation entre un sens qui serait plus propre à la formule – et un autre plus directement associé à son « usage » et son utilité.

La distinction est donc faite ici entre (1) le « sens de la formule » - et (2) le « sens de sa performance ». On ne sera pas étonné de voir quelques similitudes dans les interprétants étant associés à l'un ou à l'autre, notamment car cette distinction entre la performance et son objet a rarement l'occasion d'être autant explicitée au sein de cette relation si enchevêtrée et étriquée. L'objet, mis à part au sein du processus de discrétisation avancée par l'analyse, est en effet difficilement séparable de sa performance.

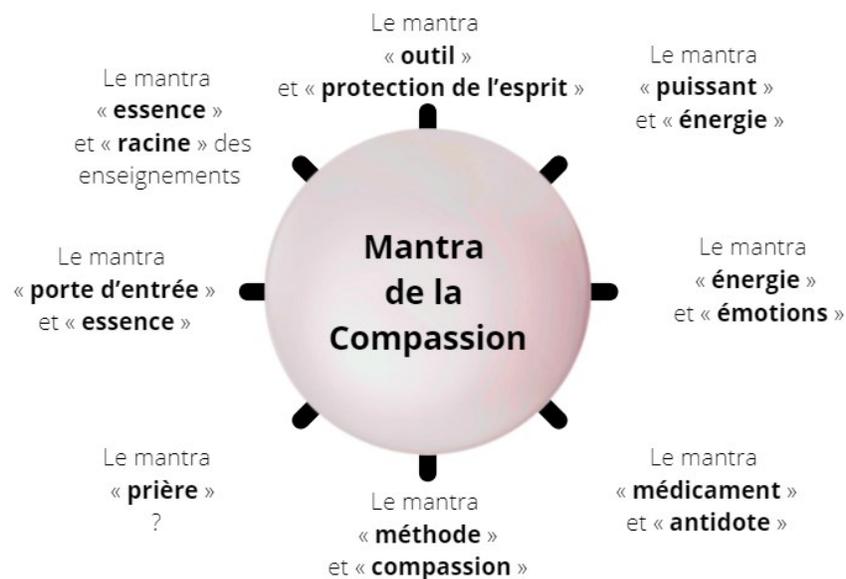
Une troisième et dernière partie sera ici consacrée à « l'usage combiné » des différentes visualisations évoquées, pratiquées ou « appliquées » par certains des participants en de différentes occasions de l'énonciation de la formule.

#### **5.2.5.1 Le sens de la formule – Constellation des premiers interprétants associés à l'objet « mantra de la compassion »**

Nous avons mis en place au sein des deux prochaines parties un procédé de présentation de l'analyse nommé « constellation des premiers interprétants ». Si ce mode de présentation n'a pas

explicitement été développé par Molino, il n'en demeure pas moins le prolongement logique de la rencontre entre son concept de « constellation<sup>308</sup> » - et les concepts sémiologiquement essentiels et fondateurs de « renvois » et « d'interprétants » (voir 2.2.1).

Il s'agit ainsi de rendre compte des renvois les plus fréquemment effectués, à l'aide ou sur la base de l'objet « mantra de la compassion », au sein de l'ensemble de l'univers bouddhiste et de ses multiples dimensions. Nous avons ainsi recherché dans les différents discours qui nous ont été donnés, les renvois les plus courts et les plus couramment effectués. Les interprétants ont tout de même été associés par deux afin que, et en s'éclairant mutuellement, la compréhension en soi meilleure et facilitée. Cela aurait très bien pu donner lieu, sur le fil des raisonnements et des concaténations, à un deuxième niveau des interprétants :



**Figure 5.45 - Constellation des premiers interprétants associés à l'objet « mantra de la compassion »**

Nous ne ferons ici que quelques commentaires sur ces interprétants et leurs associations. La plupart d'entre eux auront déjà eu l'occasion d'être évoqués au cours de ce travail et de ses différentes annexes. Nous avons surtout dédié et rassemblé au sein de l'annexe 4.3, les verbatims de nos entretiens nous semblant les plus pertinents afin de les expliciter.

<sup>308</sup> Molino, *Le singe musicien*, p.17.

Il doit être intéressant de commencer par noter, au regard de cette « constellation », que le sens accordé au mantra de la compassion est bien plus souvent cumulatif qu'exclusif. Ce qui, et dans une sorte d'inversion proportionnelle entre la simplicité de l'objet et la multiplicité des interprétations qu'il nous permet d'opérer, nous aura parfois compliqué la tâche au moment de vouloir en résumer son « sens » ou son essence tant recherchée.

Il est intéressant de noter qu'il n'est pas nécessaire de connaître le sens conventionnellement « contenu » dans la formule (voir 4.3.3) afin que de pouvoir lui trouver un sens ou bien afin d'en trouver un à le pratiquer (le sens se trouvant alors déjà plus du côté de sa performance). Si tout signe est par nature polysémique (qu'il contient ainsi de multiples sens tout en nous permettant d'en élaborer de multiples interprétations), le mantra de la compassion est assurément un objet central dont chacun peut se faire l'esthète ou le créateur de multiples interprétants. Le mot « sens » étant de toute façon en français toujours pluriel.

E2 et E3 ne connaîtront pas par exemple le sens officiel de la formule et la signification du mot « mantra ». E1 et E3 noteront notamment que le sens de la formule semble toujours pouvoir être « approfondi » (notamment en faisant référence aux très nombreuses informations que l'on peut retrouver sur Internet). La plupart d'entre eux affirment néanmoins préférer entretenir avec le mantra une certaine relation de « simplicité ». Notamment P1, et nous y reviendrons, qui n'enseigne jamais le sens officiel de la formule pour lui préférer toujours son « sentiment général ».

Le mantra est donc en partie « essence », « porte d'entrée » et « racine ». S'il est « porte d'entrée », c'est notamment car il représente l'essence des enseignements et qu'il peut aussi en être considéré comme la racine. Le moine Jason Simard nous rappellera à ce sujet que le mot « compassion » (Skt. Karuna) est traduit en tibétain par « Nying-djé » - que l'on peut traduire en français par « Essence suprême ». Il ne faut pas oublier, ainsi et surtout, que l'interprétant associé le plus intimement et le plus couramment à la formule est bien celui de la « compassion ».

Cette idée « d'essence » se retrouve aussi dans une phrase, ou plutôt une image, que l'on pourrait paraphraser ainsi : « Si les sutras étaient comme le lait des enseignements, alors les mantras en seraient comme le beurre ». Idée que l'on retrouve aussi dans le fait que les mantras sont considérés comme des systèmes d'enseignement complets.

Le mantra est donc aussi cet « outil » permettant de protéger l'esprit. Il est un outil-antidote puissant en ce qu'il permet notamment de nous protéger de certaines émotions négatives ou mauvaises. Le

commentaire de P1 peut ici être cité afin de mieux comprendre la manière dont le mantra agit comme une protection de l'esprit :

Celui-là c'est le mantra qui est le meilleur pour enlever les afflictions mentales - parce que le temps que tu penses à ça tu n'peux pas penser à d'autres choses - [rire]. (...) l'esprit est occupé [et] tu n'peux pas penser à deux choses en même temps. Donc le fait que tu penses à ça tu ne peux pas être en colère en même temps. (...) - puis moi j'aime bien cette définition-là qu'effectivement - le temps qu'on récite le mantra l'esprit est protégé [des] autres choses. (...) - mon esprit ne peut pas être à deux endroits en même temps.

Notons seulement que le mantra a rarement et explicitement été évoqué en tant qu'il peut être une « invocation » à Avalokitésvara. Au moment de lui poser la question, Jason Simard nous décrira plus en détail les visualisations qui sont généralement pratiquées en lien avec ce Bouddha. P3 sera la seule, en toute fin d'entretien et sans que nous lui posions la question, a avancé explicitement le fait que le mantra puisse le représenter - notamment en tant qu'il peut être considéré comme « le joyau de lotus ». Nous noterons l'importance de la deuxième partie de son commentaire :

Parce qu'Avalokitesvara est aussi considéré comme le joyau de lotus. Ils vont référer le mantra par rapport à ça. Surtout la partie "Mani-Pèdmé" - c'est vraiment [pour] décrire Avalokitesvara. [Mais] on l'enseigne différemment - on n'a jamais pris un cours où Lama nous montrait exactement comment l'expliquer - donc je pense qu'on l'explique chacun un peu différemment.

Terminons cette partie en avançant le fait qu'il existe un intérêt certain à toujours laisser cette question ouverte : « La récitation du mantra équivaut-elle selon vous à la récitation d'une prière ? ». La réponse la plus simple est que « oui », notamment en tant qu'il existe quelques similitudes dans la structure et la forme de la récitation. Mais l'on peut aussi dire que « non » en tant que l'épistémè où s'inscrit cette énonciation est bien différente à d'autres traditions. Le dernier point de l'annexe 4.3 est exclusivement dédié à cette question.

#### 5.2.5.2 Le sens de la performance – Constellation des premiers interprétants associés à la performance du mantra

On pourra facilement se rendre compte en lisant l'annexe 4.4, que l'interprétant le plus intimement lié à la performance du mantra est bien celui de la « compassion ». C'est qu'il n'est pas nécessaire quand on parle « d'essence » d'aller chercher dans les mystères de son sens ou les profondeurs de sa signification - même si cette dernière dimension est loin d'être étrangère à la formule ou à une quelconque démarche de recherche spirituelle.

C'est donc en premier lieu que l'essence même des enseignements du Bouddha peut être résumée par cette « compassion » - nous pourrions presque dire que tous ses enseignements, sans aucune exception, concernent et ont pour but d'enseigner et de développer cette compassion. La performance du mantra est ainsi une occasion tout à fait privilégiée de pouvoir la générer et la manifester.

Le commentaire de Jason Simard vient ici compléter le dernier commentaire de P1. Si le mantra est un « outil » c'est bien au sein de la performance que l'on peut en éprouver l'utilité :

Donc plutôt que de **mal** investir notre temps - de l'utiliser d'une façon négative pour nous faire du mal ou pour faire du mal aux autres, ou pour des choses qui sont vraiment sans aucune utilité et qui ne nous apportent pas un vrai **bonheur**. /- Donc là on peut utiliser le mantra comme un outil qui va nous permettre justement **d'apaiser** ces formes de tensions, **d'arrêter** de penser à ces choses-là. Donc même si on ne connaît pas la **valeur** ou la **signification** profonde du mantra on peut quand même comprendre un peu le sens général - comme le mantra de la **compassion** par exemple - de penser que tous les êtres soient libres de leurs souffrances – même si quelqu'un a de la misère à penser pour tous les êtres sensibles, il peut au moins penser pour lui-même - ou au moins penser pour son chien, pour son chat, pour son conjoint, sa conjointe, etc.

Regardons maintenant ce que pourrait donner une constellation des premiers interprétants associés à la performance du mantra. La performance, en tant qu'elle est un acte ou une « action », implique ici divers effets :



**Figure 5.46 - Constellation des premiers interprétants associés à la performance du mantra de la compassion**

Si l'on retrouve encore cette idée de « l'outil -médicament » c'est donc car la pratique permet de protéger l'esprit de pensées négatives qui deviendraient trop présentes, incontrôlées ou agitantes. La pratique est ainsi souvent considérée comme une pratique « positive ». Soit pour les effets positifs qu'elle peut procurer à celui qui la pratique – soit, et en une plus large mesure, car cet adjectif est aussi très étroitement associé à la communauté qui l'implémente et dont on fait partie.

Nous retrouvons aussi une distinction qui sera plus largement détaillée au sein de la prochaine partie entre (1) une compassion pour soi et (2) une compassion pour les autres (voir aussi 4.2.2 et 4.2.3). C'est que cette pratique, même quand la pratique est solitaire, ne se fait jamais vraiment seule – ces autres sont le fondement du développement de cette compassion et de la libération. Le fait est donc aussi que l'on peut « envoyer » cette pratique et toujours plus ou moins la partager.

Si le mantra est parfois lié d'une manière plus directe à la « libération », et au moins en tant que la pratique s'inscrit toujours dans le contexte d'une voie bouddhiste, il nous semble intéressant de terminer en notant que la performance du mantra est autant dite pouvoir permettre de se détendre que de s'activer. On note ici le commentaire de [P1] :

Puis il y a plusieurs manières de réciter le mantra. On peut être très rapide si on voit qu'on est plus léthargique, pour justement **réveiller** l'esprit ; autant que - "Ohh..." le

réciter tranquillement si on voit qu'on est trop agité ou quoi que ce soit. Donc ça devient vraiment un **support** - on peut juste le répéter comme tel ou avec une mélodie - pour vraiment **faire** le **bon** dosage - OK ? /- "Je suis trop agité j'ai besoin de descendre" donc je vais utiliser le mantra ; [ou] de l'autre côté "je suis trop léthargique - donc je vais m'activer, puis je vais même **chanter** le mantra à haute voix pour - 'Ah !'" - t'sais, me réveiller. Donc à ce moment-là, la portion vraiment de récitations des mantras - que ce soit le mantra de la compassion ou [un] autre - le principe est toujours le même. Il y a une portion souvent à haute voix pour se réveiller l'esprit/- une portion juste dans la tête **pratiquer** la stabilité.

Le mantra-antidote offre donc autant l'occasion de se détendre que de s'activer. Cette idée tout à fait essentielle du « bon dosage » se retrouve aussi au sein d'une autre image assez répandue de « la corde du musicien ». Pour que celle-ci puisse sonner juste, il faut pouvoir l'accorder afin qu'elle ne soit « ni trop tendu » - « ni trop peu tendu ».

Nous invitons les lecteurs à se rendre à l'annexe 4.4 afin de mieux se rendre compte de la manière dont les termes « puissant », « énergie » et « émotions » peuvent être amenés à se côtoyer.

#### 5.2.5.3 Usage combiné – Visualisations, images et « formes symboliques »

Il s'agit de mettre en avant ici l'usage combiné des différentes visualisations que l'on peut venir pratiquer ou appliquer au même moment que l'énonciation du mantra. En recherchant aussi le lien qui peut exister entre (1) ces visualisations - et (2) une représentation du monde sonore et des phénomènes qui le composent en tant qu'ils sont bien des « formes symboliques ».

Nous ne partagerons donc pas ici les visualisations plus avancées qui nous ont été brièvement partagées par Jason Simard. Nous leur préférons les visualisations et les images « communes » les plus nettement partagées par tous les participants de cette recherche (voir aussi 4.2).

On retrouve bien sûr entre les visualisations plus avancées et les visualisations que nous pourrions mieux décrire des caractéristiques communes. En premier lieu car ces premières, au sein de la continuité de l'apprentissage, sont surtout des versions plus raffinées et détaillées de ces deuxièmes. L'une des caractéristiques communes de toutes ces visualisations est notamment le « mouvement ». Un mouvement que l'on peut très facilement rapprocher du mouvement de la respiration ainsi que du mouvement sonore et rythmique de la performance. Si tout est changement – notons aussi que tout est aussi mouvement.

La deuxième caractéristique commune, qui est d'ailleurs très étroitement liée à cette idée de « mouvement », est ce fait que nous avons déjà retrouvé qu'il soit possible « d'envoyer » de l'amour

ou de la compassion. Notamment sous la forme d'énergie ou de lumière. Ce sera donc notre point : ce que l'on envoie c'est aussi du sonore sous une forme aussi bien physique que symbolique.

Rappelons avant de passer à ces visualisations, et aux différentes situations dans lesquelles elles peuvent être performées, que cet « usage combiné » est envisagé au sein de la partition commune de la « poésie chantée ». Celui-ci met en avant le fait que ces « formes symboliques », comme les autres composantes de la performance, peuvent venir « s'appliquer » à ces autres composantes et à la performance elle-même.

L'enchevêtrement des composantes met ainsi en avant l'interdépendance et les diverses influences que les composantes peuvent exercer les unes sur les autres (le motif rythmique pourra exercer une influence sur la qualité de la visualisation, qui pourra elle-même influencer la position du corps, etc.). Si ces visualisations sont capables « d'agir », il nous semble que ce sera en premier lieu à ce niveau que nous pourrions le vérifier.

Une dimension élargie de cette « performativité » prendrait donc aussi en compte le fait que ces « formes symboliques » puisse modifier directement la performance – à commencer par la manière dont nous pouvons nous la représenter et l'investir. La dimension la plus large qui nous semble pouvoir être envisagée ici serait « épistémique ». Ces images, en étant très explicites et des objets privilégiés de la connaissance, auraient aussi l'avantage de modifier notre positionnement, notre attitude au monde et notre manière de l'investir. Tout en modifiant notre attitude face aux autres et avec les autres.

Nous présenterons les discours des participants nous évoquant leurs visualisations dans un ordre de progression logique allant d'une « compassion pour soi » à une « compassion pour les autres ». Ne seront évoquées ici que celles de E1, de E3, de P1 et de P3 - dans la mesure où nous n'aurons pas été capables d'apprécier en détail celles des autres participants (mis à part les visualisations plus avancées de Jason Simard).

Si nous souhaitons commencer par partager la forme symbolique qui est parfois appliquée à la performance de E1, c'est notamment car celle-ci n'est pas à proprement parler une « visualisation ». Il s'agit plutôt d'une image-histoire que l'on retrouve en de brèves occurrences dans le Lamrim de Lama Samten. Celle-ci a surtout l'occasion d'être couramment évoquée au sein de divers cours et par divers professeurs. Dans le Lamrim comme dans leurs enseignements, on finit par faire référence à cette histoire sous le nom de son principal protagoniste : « Le moine Chudapanthaka ».

Le moine Chudapanthaka était un moine possédant très peu de mémoire. Il n'arrivait pas ainsi à retenir les enseignements et à les réciter. Ce qu'on lui aurait finalement conseillé de pratiquer, tout en passant le balai, aurait été de réciter et de répéter cette phrase : « Je nettoie mes impuretés - Je nettoie mes saletés ». De cette manière, et à force d'années, le moine Chudapanthaka aurait développé de nombreuses qualités et nettoyé la totalité de ses obscurcissements mentaux. Ce qui lui a permis d'atteindre l'éveil.

Lama Samten évoque cette histoire en précisant que « si on connaît le point essentiel de la pratique, tout ce qu'on fait devient une occasion de pratiquer la vertu<sup>309</sup> ». Bien comprendre la signification que l'on peut associer au balayage nous donnera ainsi l'occasion de pratiquer en tout temps<sup>310</sup>. C'est que passer le balai devient ici une forme symbolique évoquant métonymiquement le fait de nettoyer ses impuretés mentales et les saletés de son esprit. C'est notamment pour cette raison qu'une séance de méditation doit toujours commencer par le nettoyage de son espace et de son petit autel personnel.

Ce qui nous permet de penser que cette « forme symbolique » puisse ici venir « s'appliquer » d'une manière tout à fait propice à la performance de E1, est notamment le fait que celui-ci exerce le métier de concierge à temps partiel. En plus du fait qu'il lui arrive très régulièrement de réciter le mantra sur son espace de travail, il nous dira aussi ceci :

Autrement, j'ai toujours un peu l'impression que les enseignements m'accompagnent partout - moi je suis concierge là - [rire] - donc quand je nettoie mes classes je nettoie mes impuretés.

On lui demandera ensuite s'il lui arrive de pratiquer au même moment certaines visualisations – et notamment la visualisation de ces « impuretés » et de ces « saletés » :

Euh - non, non. [Je ne fais pas] de visualisations disons - **officielles** là. Moi c'est plus improvisé là. /- Ouai - les saletés les impuretés - ça me donne quand même toujours... - quand c'est chantonné comme ça c'est *toujours doux*. Y'a toujours de la douceur qui... - donc c'est pas vraiment une visualisation, mais ça me met dans un état d'esprit de douceur là. / (...) - donc je ne pense pas non.

S'il ne pratique aucune visualisation « officielle », il nous semble néanmoins évident que l'histoire de ce moine vienne ici tout à fait « s'appliquer » à sa performance du mantra. Nous aurons

---

<sup>309</sup> Samten, *L'essence de la voie vers l'éveil*, p.35.

<sup>310</sup> Ibid.

notamment pu vérifier, et en y faisant directement référence, que son rire était bien une manière explicite de faire référence à cette histoire.

La symétrie entre le contexte de son énonciation et celui du moine est de plus très facilement faisable. Ce qui favorise grandement la cohésion des contextes et des images en tant que tous deux sont amenés à passer le balai. La symétrie la plus flagrante reste bien sûr celle de cette pratique centrale de répéter le mantra ou la phrase énoncée par le moine. Quand E1 récite le mantra, il nettoie aussi ses impuretés et ses saletés.

La visualisation que pratique E3 au moment de la récitation se trouve être à la limite entre cette « compassion pour soi » et cette « compassion pour les autres » (la première, sous le prisme de la « méthode » (voir 4.3.3), ne pouvant jamais être totalement opposée à la deuxième). Elle répond ici à notre question - « Pourquoi récites-tu le mantra de la compassion ? » :

Comme je t'expliquais, pour me canaliser un petit peu. /Sinon, quand j'ai été malade j'aimais bien le réciter pour envoyer... - ça me faisait du bien d'envoyer... /- je pensais à tous les gens qui étaient malades, qui souffraient et qui avaient des douleurs - et leur envoyer plein d'amour... /- C'était un peu comme du tonglèn mais je le faisais plus avec le mantra de la compassion... /- et de m'inclure aussi, de m'envoyer de la compassion à moi-même aussi - et de m'inclure dedans et d'en envoyer en pensant à tous les gens qui souffraient du Covid... (...) - de me dire ça et de me dire "Je leur envoie de l'amour, je leur envoie de la compassion " - et en même temps de me l'envoyer à moi ça me faisait du bien.

Elle nous donne ensuite un peu plus de détails et de précisions sur sa visualisation du « tonglèn » (voir 4.2.3) :

Ça je l'ai fait beaucoup avec des gens neutres. Je ne le faisais pas forcément avec des gens que j'aime et encore moins [avec] des gens que je n'aime pas/- je n'en suis pas à ce stade-là/- Mais avec des gens neutres. J'imaginai plus un groupe. Il n'y avait pas de visage - ma visualisation n'était pas sur des yeux [ou] sur des bouches. C'était plus sur un groupe de personnes. J'imaginai un groupe. (...)/- C'était plus de... - c'est un peu comme **purifier** leurs souffrances et purifier mes souffrances aussi. Donc leur envoyer de l'amour, de la guérison, etc. Et puis recevoir leurs souffrances et moi de les faire disparaître - puis moi de leur envoyer et d'imaginer aussi que... (...)/- Ça prenait un peu comme dans un cercle/- je ne sais pas si tu vois ce que je veux dire ?

Nous lui demandons ensuite s'il lui est arrivé parfois de se représenter le fait « d'envoyer » de l'amour et de la guérison par la visualisation de certains rayons de lumière - ou autres :

Non - il n'y avait pas de lumière. Que je réfléchisse... /- Non - il n'y avait pas de lumière. J'imaginai les gens et j'étais vraiment focalisé sur l'amour, la compassion.

P1 nous faire part ici d'une situation dans laquelle il peut lui arriver de réciter le mantra de la compassion – en y combinant notamment certaines visualisations et plus particulièrement celle du tonglèn. Nous rappelons aussi qu'elle est aumônière bouddhiste au sein d'un milieu carcéral. Sa récitation se fait donc mentalement dans une situation privilégiée « d'écoute » et de tête-à-tête :

Des fois, quand je suis en individuel avec les détenus - t'sais honnêtement - des fois je me fais conter des histoires d'horreur assez horribles là. /- puis il y a des fois que là, naturellement, je vais me mettre à le réciter puis à lui envoyer de l'amour - parfois du tonglèn aussi, avec la personne même devant moi. Donc c'est sûr qu'il va se réciter comme un background dans ma tête, pour me **mettre** dans un sentiment de compassion et non pas de "Oh... » - t'sais - "c'est horrible ce que tu me contes". Exemple là. Donc justement d'être capable **d'avoir** [de] la compassion, peu importe ce que la personne a pu commettre comme crime, ou quoi que ce soit, de voir **justement** l'humain derrière quand même - la souffrance derrière quand même là. Donc pour moi c'est un beau **rappel** - de me rappeler que la **fondation** de l'Humain c'est la compassion là/ - Mais **oui** des fois il y a des voiles - [Rire].

Elle récite aussi le mantra dans d'autres situations de souffrances plus personnelles :

À vrai dire souvent, quand je vais avoir une situation de souffrance, que ce soit un humain, un animal ou quoi que ce soit. Si j'écrase un insecte par erreur - [rire] - je vais lui chanter le mantra de la compassion. Comme exemple - j'ai accompagné ma tante qui est décédée, puis j'étais **là** vraiment quand elle est décédée. Puis la chose naturellement que je me suis dit... - [ce] que je lui ai chanté même si elle n'était pas bouddhiste c'était le mantra de la compassion - pour l'apaiser, etc.

Il arrive aussi à P3, qui est coordonnatrice en soutien familiale, de réciter le mantra mentalement dans une situation de tête-à-tête et d'écoute :

Oui, je le récite - ou des fois, même si je suis en train d'écouter ce qu'ils sont en train de me dire - là - je sais que je vais pencher ma tête/ - parce que ma collègue m'a dit "Pourquoi quand ils te disent quelque chose de difficile tu vas baisser ta tête ?" - Mais je ne savais pas que je le faisais - [rire] (...). /- Donc je vais baisser toujours ma tête puis je vais dire "Om Mani Pèmhè Hum"... - mais je vais le dire très en silence et je vais continuer à écouter la personne. /- [Je vais le dire] mentalement au même moment que je suis en train d'écouter. Quand je trouve que c'est fort je vais le faire mentalement.

Sa visualisation est quelque peu différente en ce qu'elle se rapproche d'une « image » ou d'une forme symbolique qui n'est pas à proprement parler une « visualisation » (il serait tout de même et surtout intéressant d'en vérifier les modalités auprès de la communauté tibétaine). Cette « visualisation » lui est d'autant plus personnelle qu'elle peut associer son objet à sa rencontre, des années auparavant, avec une « vieille dame tibétaine ». Celle-ci, tout en étant douée d'un certain charisme, a été pour elle « très marquante ». Cette dame passait alors ses journées à réciter des mantras avec un grand moulin à prières qu'elle ne cessait de faire tourner :

(...) - je pense qu'une des choses que je visualise beaucoup quand je fais le mantra de "Om Mani Pè mè Hum" - c'est beaucoup le moulin de prière. Quand on tourne le moulin à prières, avec le mouvement de la main, il y a une petite chaîne qui se met à l'horizontale/- Donc je visualise beaucoup ça parce que pour moi c'est comme... - quand la chaîne commence à être plus haut, c'est vraiment comme – **envoyer**, comme essayer d'enlever les souffrances aux autres. Donc c'est ça que je visualise beaucoup, c'est la visualisation qui vient dans ma tête quand c'est trop rapide. /À ce moulin à prières (...) qui va donner aux autres dans toutes les directions.

## Chapitre VI – Conclusion

Il est temps de porter de nouveau notre regard sur notre problématique initiale et de se demander quelle pourrait être l'utilité ou bien le rôle joué par la performance de ce mantra dans la « protection de l'esprit ». Avant même que d'en venir à considérer le rôle du « musical », ou tout simplement des différents avantages qui peuvent être apportés par une pratique méditative, il nous semble important de mettre en avant cette protection qui est apportée par le cadre plus large et épistémique de la pratique.

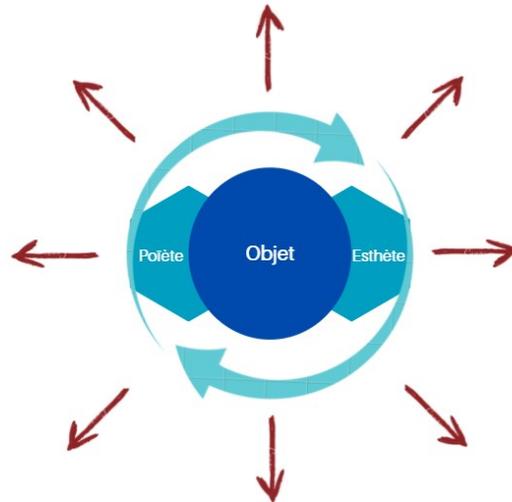
Ainsi, le fait que tous les êtres sensibles dépendamment de leurs actions ou de leurs intentions puissent tous un jour et sans exception connaître la « bouddhité », ou reconnaître la « nature du bouddha », est déjà un avantage certain nous permettant d'aborder avec une certaine sérénité la perspective d'une progression spirituelle. Le potentiel de l'éveil permet ainsi de nous ouvrir à une perspective où la libération et le bonheur sont tout à fait possibles et envisageables pour tout un chacun.

La « performance » du mantra de la compassion s'inscrit donc dans la catégorie de ces actions « positives » nous permettant de progresser au sein d'une voie dirigée vers une potentielle libération et un très certain bonheur. La performance-action dans ce sens, peut être envisagée comme une « cause » de ce bonheur dont les effets seront « de même nature » - vertueux et positifs.

La pratique du mantra protège donc aussi l'esprit en ce que le réciter, et donc surtout mentalement dans le cadre d'une pratique intérieure, ce n'est pas penser à autre chose et encore moins à des choses négatives. La pratique permet d'apporter à l'esprit des pensées positives tout en nous éloignant des rengaines habituelles de nos conditionnements mentaux et de nos obscurcissements.

Nous avons aussi vu qu'à force de pratiques, de répétitions et de « familiarisation » (car la pratique de la méditation consiste avant tout en une pratique de l'habitude (voir 4.1)), la formule semblait revenir automatiquement à l'esprit de ses pratiquants (voir 5.2.4.4). La formule apparaît alors comme un moyen d'autant plus efficace, et un outil très utile, afin de pouvoir générer certains états d'esprit positifs et nous permettre de contrer ou nous protéger d'autres émotions plus perturbatrices et agitantes.

Il nous semble intéressant, afin de bien comprendre et de mieux situer la pratique de ce mantra en tant qu'elle est une pratique de l'esprit, que de revoir et d'avancer une légère révision du modèle de la tripartition sémiologique proposé par Molino :



**Figure 6.1 - Modèle sémiologique de la récitation en solitaire du mantra de la compassion**

Ce modèle se propose de mieux rendre compte de la tripartition interne et de l'entre-soi existant entre la formule et son créateur en tant que celui-ci en est aussi l'interprète ou l'esthète (rappelons par la même occasion que le mot « créer » et le mot « karma » possèdent historiquement et étymologiquement une racine commune (voir 3.3.2)).

La pratique de la formule se présente alors comme une occasion tout à fait particulière, et surtout un outil tout à fait essentiel, afin de pouvoir mieux prendre conscience des mouvements de son esprit et du fonctionnement de ses intentions. Une « prise de conscience » nous amenant à considérer un certain processus de « responsabilisation » face à ses propres actions – et surtout les plus subtiles (les actions de la porte de l'esprit étant bien plus subtiles et bien moins grossières que celles du corps et de la parole (voir 3.3.1)).

Il nous semble ainsi qu'au fil des répétitions le pratiquant ne soit ni plus uniquement un poïète – ni totalement un esthète. C'est en tout cas à son propre discernement qu'il présente la formule en étant autant un poïète qu'un esthète – autant un musiquant qu'un musiqué. Le pratiquant est alors autant un « poïète-esthétisant » qu'un « esthète-poïétisant ».

La « signification » tant évoquée de cette formule ne s'est jamais alors tenue aussi proche de sa « fonction » et de son utilité. La formule, et notamment grâce au processus des « renvois » (voir

2.2.1), possède ainsi la fonction de pouvoir nous aider à nous diriger vers un certain « sens » ou une certaine direction - un sens étant aussi bien conventionnellement situé que consensuellement reconnu par la plupart de la communauté.

Si la formule « elle-même » possède bien un « sens », la création de celui-ci ne peut cependant être attribuée et placée que du côté de celui ou celle qui l'implémente et de ses intentions. Si la formule peut bel et bien être considérée en tant qu'elle est « puissante », elle ne resterait cependant et très certainement sans lui qu'à un état de potentialité et de neutralité sans mouvement. Cette « puissance » pouvant être reconnue à la formule est ainsi rarement détachée de la puissance de sa performance (voir 5.2.5.2).

Le sens le plus important du mantra, à n'en pas douter, est bien celui de la « compassion » dont le mantra porte le nom. Notamment en tant que l'épistémè bouddhiste met en avant cette compassion comme la principale « méthode » afin d'atteindre la libération. Si le mantra représente l'essence des enseignements bouddhiste c'est principalement et avant tout en ce sens-là.

L'intérêt premier de la performance de cette formule est donc celui de pouvoir nous permettre de générer cette compassion au sein de notre propre « continuum mental » et de la développer. La simplicité de la formule en favorise autant la transmission sémiologique qu'elle peut en favoriser, et cela presque proportionnellement, la profondeur sémantique et symbolique.

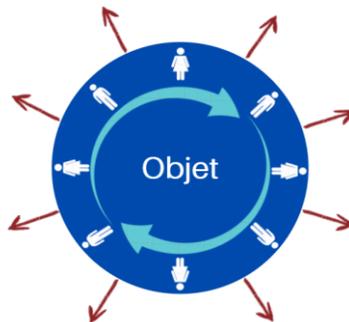
Les renvois symboliques sont ainsi d'autant plus nombreux et avancés que les poètes peuvent être nombreux et historiquement liés par le biais de ce même objet. La découverte de l'objet donne ainsi et toujours lieu, et cela plus ou moins explicitement, à la double recherche historique de sa fabrication et à celle toujours renouvelée de sa re-création.

Nous aurons ainsi vu que les significations et les renvois permis par la formule sont très nombreux. Le mantra pourra autant être d'une très grande simplicité pour celui ou celle qui pourrait la rechercher – que d'une grande profondeur pour celle ou celui qui voudrait en approfondir le sens (voir 5.2.5.1). Chacun pouvant se situer, et à son propre niveau, sur le fil de cet éventail très commode allant de sa dimension plus « exotérique » à une autre plus « ésotérique ». Cela dépend autant du niveau de son observateur, et ainsi du niveau de sa progression sur la voie bouddhiste, que de son souhait, ou non, de lui reconnaître cette simplicité (voir notamment l'annexe 4.4). Cette simplicité étant donc toujours à rechercher du côté de la compassion et de sa performance.

Les différents interprètes de la formule (notamment les missionnaires, les voyageurs, ou les universitaires, etc.) qui tentaient parfois de ne lui reconnaître qu'un seul sens à l'exclusion de tant d'autres n'étaient donc certainement pas ceux qui étaient le plus dans l'erreur. Ceux qui avaient le plus tort étaient assurément ceux qui refusaient aux autres la possibilité, pour eux et pour beaucoup, qu'elle puisse être signifiante.

Voici notamment les pensées de quelques missionnaires : « Lorsque vous répétez les mots comme des perroquets qui ne comprennent pas ce qu'ils disent, sachez qu'Om ma'ny patmeonry signifie : 'Seigneur, pardonnez-moi mes péchés'<sup>311</sup> » ; « Les Tibétains eux-mêmes ignorent le sens des six syllabes, si sens il y a, et il n'est pas impossible que quelques prêtres rusés aient inventé cette forme de prière pour donner au simple peuple une formule ou un symbole facile à retenir, dont la répétition fréquente suffirait à satisfaire leurs désirs religieux (...)»<sup>312</sup> ».

Nous nous plaçons donc bien plus volontiers ici, et notamment sous le prisme de cette « bouddhété », du côté de cette pensée qui apparaîtra sur le rapport de cet équipage américain s'étant écrasé au Tibet en 1943 : « (...) le sens est aussi varié que les esprits individuels des millions de Tibétains<sup>313</sup> ». L'idée est donc, et non sans une certaine humanité reconnaissant par la même occasion l'existence de diverses capacités, que tout être humain est aussi bien un poète-esthétisant qu'un esthète-poétisant.



**Figure 6.2 - Modèle sémiologique de la récitation en groupe du mantra de la compassion**

Présentons maintenant le modèle sémiologique que nous souhaitons proposer afin de rendre compte du phénomène collectif de la récitation en groupe. Notons que celui-ci, sous la forme d'un

<sup>311</sup> Antonio de Andrade, cité dans Lopez, *Fascination tibétaine*, p.125-156.

<sup>312</sup> H. A. Jaschke, *Dictionnaire tibétain-anglais*, cité dans Lopez, *Fascination tibétaine*, p.125-156.

<sup>313</sup> William Boyd Sinclair, *Jump to the Land of God: the Adventures of a United States Air Force*, Cité dans Lopez, *Fascination tibétaine*, p.148.

« idéal type » possédant l'avantage de la représentation symbolique, nous semble aussi pouvoir être appliqué à tout un tas d'autres pratiques musicales et collectives.

Nous avons déjà précisé que la pratique du mantra de la compassion se faisant en groupe est l'un des moments où la communauté se faisait des plus « sonore ». Que ce soit d'ailleurs au moment où la communauté en vient à s'unir symboliquement en se synchronisant rythmiquement et sonorement au mouvement de la récitation orale - ou bien même au moment où la récitation se faisant uniquement mentalement, les pratiquants en viennent à s'unir symboliquement au sein d'un silence où chacun peut prendre conscience des propres rythmes de son esprit et de l'objet de sa récitation (le silence, aussi et d'ailleurs, ne peut-il pas parfois être « bruyant » ?). En un sens tout à fait intéressant ici, le moment où la communauté est la plus silencieuse est aussi l'un des moments où elle se fait des plus « spirituelle ».

Nous avons donc aussi vu que le moment de la récitation collective est un moment privilégié de la manifestation de nombreuses émotions (de frissons, de pleurs, de joie, etc.). La communauté sonore est donc aussi, bien sûr, une communauté émotionnelle. Ces émotions sont alors, et la plupart du temps, observées comme des émotions très « positives » (voir notamment l'annexe 4.1). La performance collective offre alors une occasion particulière et privilégiée afin de les expérimenter et les développer.

Le mantra apparaît alors véritablement au moment de la récitation et de la performance collective comme la manifestation sonore de cette compassion. Il apparaît ainsi être un moyen sémiologique privilégié afin de pouvoir se la partager, se « l'envoyer » et ainsi la générer. Cette communauté sonore et symbolique vient alors s'unir symboliquement au sein de cette dimension sonore où les émotions devraient pleinement, et de droit, être remises au cœur de la signification (ces significations étant toujours expérimentés sous la couleur de ces émotions plutôt que comme de simples valeurs figées et neutralisées). Le sonore est donc symboliquement devenu une compassion que l'on peut partager, expérimenter et surtout se transmettre par le biais de la performance.

Il s'agit alors d'un moment privilégié où la formule, sous le regard de la simplicité de sa forme et de son esthétique bien proportionnée, pourrait être observée sous l'aspect de deux fonctions sémiologiques bien particulières. (1) Une première fonction propre à sa « transmission » historique doit notamment se faire dans l'intérêt du message que l'on a progressivement cristallisé et que l'on souhaite véhiculer et conserver au sein de la tradition - une dimension plutôt diachronique. (2) Une

autre fonction plus « phatique », que nous pourrions surtout rapprocher de sa forme musicale ou de l'aspect « sémantique-affectif » de sa performance (voir 2.1.3), cherche-lui plutôt à créer, à constituer ou à maintenir le lien et le contact existant (ou préexistant) entre les individus - une dimension plutôt synchronique.

Reste ensuite à aborder une protection qui serait peut-être plus propre aux symboles, aux images ou aux « formes symboliques ». Nous avons déjà vu la place tout à fait particulière que peuvent prendre au sein du bouddhisme tibétain, et donc surtout dans le but d'un potentiel éveil, lesdites « visualisations » (voir 4.2). Nous avons aussi eu l'occasion d'observer d'autres types d'images pouvant venir s'appliquer à la performance, en donnant à celle-ci une dimension d'autant plus performative que celles-ci sont capables de s'appliquer au contexte de l'énonciation d'une manière tout à fait cohérente et congruente (voir 5.2.5.3).

Nous avons surtout vu que l'une des caractéristiques les plus communes de ces différentes visualisations venant se pratiquer conjointement à la pratique du mantra, ou de ces différentes images venant s'y appliquer, possédaient toujours plus ou moins explicitement cet aspect de pouvoir « envoyer » de l'énergie, de la lumière, ou de l'amour, etc.

Si cette idée ou ces images sont parfois pleinement conscientisées (comme c'est plus ou moins le cas lors des visualisations), il nous semble intéressant que celles-ci soient aussi présentes d'une manière tout à fait privilégiée à travers différents objets ou phénomènes du quotidien. On retrouve notamment cette image derrière les moulins à prières que l'on fait tourner afin de répandre la compassion et l'amour (voir 5.2.5.3), ou encore afin de continuer à faire tourner la « roue du dharma » et des enseignements (voir 3.1.1 et 4.3.1).

Si ces images nous semblent pouvoir être d'autant plus utiles, ou « performatives », qu'elles sont capables de faire directement appel à l'expérience et à l'intuition – il nous semble surtout intéressant de noter que l'élaboration et la description de ce genre d'images est aussi, et en partie, construite et culturellement élaborée. Il arrivera notamment à Lama Samten de faire référence à ses moulins à prières : « En les faisant tourner, on imagine que ces mantras dégagent l'énergie de la compassion à tous les êtres sensibles<sup>314</sup> ».

---

<sup>314</sup> Samten, *108 paroles de sagesse bouddhiste*, p.126.

Lama Samten fera aussi référence à ces drapeaux de prières de nombreuses couleurs que l'on peut si facilement accrocher à notre imaginaire du monde tibétain : « Les drapeaux de prières tibétains sont imprimés avec des textes sacrés afin que l'énergie positive pour la paix et l'harmonie dans le monde soit diffusée par la force du vent<sup>315</sup> », « Les drapeaux de prière ont pour objectif d'aider à la paix dans le monde et à l'harmonie entre tous. Ils sont installés avec la motivation de diffuser à tous horizons l'énergie de la compassion<sup>316</sup> », « On dit que le vent transporte l'énergie de ces paroles pour contribuer au bonheur de tous les êtres<sup>317</sup> ».

[P3] nous aura aussi fait part d'une image de ce genre, d'un ressort similaire mais d'une nature légèrement différente, en ce que celle-ci fait aussi appel à un procédé métonymique et analogique. Nous en faisons part afin de montrer que certaines images peuvent parfois se faire bien plus « marquantes » - et ainsi nettement moins aériennes ou anecdotiques. [P3] nous évoque ici la suite de son souvenir évoquant cette « vieille dame » tibétaine qui portait toujours avec elle son moulin à prières (voir 5.2.5.3) :

Puis en plus, en quoi [cette dame-là] était marquante - c'est qu'elle était vraiment très-très **vieille**. (...) - Puis malgré tout cela elle marchait tellement **bien** - malgré sa vieillesse elle avait l'air en forme et très lucide mentalement. Elle souriait moyennement - mais assez/ - donc pas beaucoup, mais pas trop sérieuse non plus. Mais en plus - une autre chose qui m'a marqué d'elle - [rire] (...) - c'est la première personne qui a pris un livre et qui m'a tapé sur la tête. Mais **là** - j'étais assise en train de prier puis elle arrive puis "Pouf !" - elle passe et me tape la tête - et là j'étais comme - « C'est quoi son problème ? ». Et après j'ai compris que c'était une tradition - c'est quelque chose qu'ils vont faire, surtout avec les livres - ils vont te le taper sur la tête parce qu'ils souhaitent que tu puisses t'imprégner de toutes ces connaissances du Dharma.

Si nous précisons ces images c'est pour bien montrer que le « sonore », et tout particulièrement lors de la récitation du mantra en groupe, est véritablement une « forme symbolique » par laquelle la compassion peut être « envoyée » et partagée à l'ensemble des êtres sensibles. C'est là ce que nous avons voulu représenter par le biais des flèches rouges sur les figures 6.1 et 6.2.

Tandis que cette compassion sera plutôt envoyée lors de la récitation en solitaire par le biais des visualisations – celle-ci sera plutôt envoyée et partagée, d'une manière tant sonore que physique, par le biais de la performance commune et orale de la récitation.

---

<sup>315</sup> Samten, 108 questions et réponses pour mieux comprendre la philosophie bouddhiste, p.186.

<sup>316</sup> Ibid., p.194.

<sup>317</sup> Samten, *108 paroles de sagesse bouddhiste*, p.120.

Il est parfois question, de nos jours et depuis longtemps, que le sonore en tant que phénomène physique puisse véritablement être porteurs de certains effets – et ainsi qu’il puisse agir directement sur les choses et la matière (nous pensons notamment à divers exemples : à la sonothérapie ; au fait qu’il soit parfois conseillé de faire écouter du Mozart à des fœtus ou à des plantes, plutôt que du hard rock, afin de favoriser leur développement ; ou même à cette idée parfois rencontrée que le son des mantras soit capable de « guérir » par lui-même ; etc.).

Si aucun positionnement n’est pris explicitement ici quant à ces phénomènes, car il s’agirait encore d’une manière tout à fait intéressante de les soumettre à l’épreuve systématique de bien d’autres méthodes scientifiques et pluridisciplinaires, nous pouvons néanmoins et donc faire le constat que certaines formes symboliques semblent tout à fait capables de venir protéger l’esprit. D’ailleurs, et que cela soit vrai ou non, on pourrait même se demander comment le second exemple cité précédemment, celui de faire écouter du Mozart à des fœtus ou à des plantes, peut agir ici en tant qu’il est une « forme symbolique » à part entière.

On en vient donc à considérer une protection qui serait bien plus subtile et métaphysique qu’une simple protection de la matière sur la matière (et donc potentiellement d’une protection du son sur le corps). Il s’agit bien ici d’une protection de l’esprit sur le corps en tant que les actions de l’esprit au sein du bouddhisme sont considérées comme étant des actions à part entière. L’esprit est donc capable ici d’influencer et d’agir directement sur la matière. Une idée loin d’être étrangère aux trois mondes de Popper en ce que le troisième monde des différents produits de l’esprit est capable, par une certaine relation de « causalité » et un certain interactionnisme, d’agir et d’influencer sur le premier monde de la matière et du matériel (voir 2.1.3).

Disons pour terminer, car c’est principalement ce que nous avons voulu mettre de l’avant, que ces formes symboliques permettent avant tout de pouvoir mieux se représenter et ainsi de pouvoir mieux investir la performance. C’est avant tout et surtout en ce sens que ces formes nous semblent pouvoir être considérées comme étant « performatives ». Cette performativité ne nous semble ensuite pouvoir être limitée que par les limites de notre propre compréhension ou de notre propre intégration du cadre cosmologique de la performance.

L’observateur aura donc été pour notre sujet au moins tout aussi important que l’objet observé – et cela d’autant plus que la compassion aura rapidement pu dépasser les limites de notre objet. Nous espérons encore une fois que l’épistémè à laquelle nous avons pu participer aurait pu être abordée

et présentée adéquatement tout en réussissant à remettre la compassion à sa place et en son sein. Nous espérons aussi que les émotions, les intentions, les motivations ou même l'expérience auront pu être remises au cœur de la signification - notamment en ce que la signification, tout comme la compassion, est avant tout et toujours expérimentée.

## Bibliographie

- Arom Simha et Martin Denis-Constant. *L'enquête en ethnomusicologie : préparation, terrain, analyse*, Paris, Vrin, 2015.
- Austin, J. L., *Quand dire, c'est faire*, Paris, Éd. du Seuil, 1970.
- Bachelard, Gaston et Vincent Bontems, *Le nouvel esprit scientifique*, Paris, PUF, 2020.
- Bachelard, Gaston et Gilles Hieronimus. *La poétique de l'espace*, Paris, PUF, 2020.
- Becker, Cécile, *Le Bouddhisme*, Paris, Eyrolles, 2016.
- Berger, Peter et Thomas Luckmann, *La Construction sociale de la réalité*, Armand Colin, 2018.
- Blacking, John, *Le Sens musical*, Paris, Ed. de Minuit, 1980.
- Bokar, Rinpoché, *Tchenrézi, clés pour la méditation des divinités*, Saint Cannat, Claire lumière, 2005.
- Bourdieu, Pierre, *Ce que parler veut dire: l'économie des échanges linguistiques*, Paris, Fayard, 2017.
- Bourdieu, Pierre et John B. Thompson, *Langage et pouvoir symbolique*, Paris, Seuil, 2001.
- Calame, Claude, *La voix actée: pour une nouvelle ethnopoétique*, Paris, Éd. Kimé, 2010.
- Cocagnac, Maurice. *L'expérience du mantra : dans la tradition chrétienne et les autres religions*, Paris, A. Michel, 1997.
- Cooke, Nicholas, *Beyond the Score: Music as Performance*, New York, Oxford University Press, 2015.
- Cornu, Philippe, *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, Paris, Seuil, 2006.
- Cornu, Philippe, *Le bouddhisme, une philosophie du bonheur?: douze questions sur la voie du Bouddha*, Paris, Éd. Points, 2018.
- Cornu, Philippe, *Soutra du diamant et autres soutras de la voie médiane*, Paris, Fayard, 2001.
- Dalaï-Lama, *Kindness Clarity and Insight*, Boulder, Snow Lion, 1984.
- David-Néel, Alexandra, *Mystiques et magiciens du Tibet*, Paris, Presses pocket, 2005.
- Derrida, Jacques, *La voix et le phénomène : Introd. au problème du signe dans la phénoménologie de Husserl*, Paris, PUF, 1983.
- Eliade, Mircea, *Images et symboles: essais sur le symbolisme magico-religieux*, Paris, Gallimard, 1952.

- Eliade, Mircea, *Le Mythe de l'éternel retour: archétypes et répétition*, Paris, Gallimard, 2009.
- Foucault, Michel, *Les mots et les choses: une archéologie des sciences humaines*, Paris, Gallimard, 1979.
- Gethin, Rupert, *The Foundations of Buddhism*, Oxford, Oxford Univ. Press, 2010.
- Govinda, Anagarika, *Les fondements de la mystique tibétaine: d'après les enseignements du grand mantra Om Mani Padme Hum*, Paris, Albin Michel, 1990.
- Grosrey, Alain, *Le grand livre du Bouddhisme*, Paris, Albin Michel, 2007.
- Harari, Yuval Noah, *Sapiens : Une brève histoire de l'humanité*, Paris, Albin Michel, 2015.
- Harvey, Peter et Sylvie Carteron, *Le bouddhisme : enseignements, histoire, pratiques*, Paris, Éd. Points, 2016.
- Helffer, Mireille, *Mchod-rol Les instruments de la musique tibétaine*, Paris, Éditions de la Maison des sciences de l'homme, 1994.
- Helffer, Mireille, *Musiques du toit du monde: L'univers sonore des populations de culture tibétaine*, Paris, Harmattan, 2006.
- Jankélévitch, Vladimir, *La musique et l'ineffable*, Paris, Points, 2015.
- Jung, C. G., *Commentaire sur Le mystère de la fleur d'or*, Paris, Albin Michel, 2003.
- Kapstein, Matthew, *The Tibetans*, Oxford, Willey-Blackwell, 2006.
- Lé Dong, *Dhammapada : la voie du Bouddha*, Paris, Éd. du Seuil, 2002.
- Levenson, Claude, *Le Seigneur du Lotus blanc: le Dalai-Lama*, Paris, Librairie générale française, 1990.
- Lopez, Donald S, *Fascination tibétaine : du bouddhisme, de l'Occident et de quelques mythes*, Paris, Autrement, 2003.
- Lévi-Strauss, Claude, *Tristes tropiques*, 2018.
- Martin, Michele, *Une musique venue du ciel: vie et œuvres du XVIIe Karmapa Ogyèn Trinlé Dorjé*, Saint-Cannat, Claire lumière, 2004.
- Mauss, Marcel et Florence Weber, *Essai sur le don : forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques*, Paris, PUF, 2016.

- Molino, Jean et Jean-Jacques Nattiez, *Le singe musicien : essais de sémiologie et anthropologie de la musique*, Arles, Actes Sud, 2009.
- Nattiez, Jean-Jacques, *Musicologie générale et sémiologie*, Paris, Bourgois, 1987.
- Patrul, Rinpoché et Nicolas Tournadre, *La tragédie du jardin aux lotus: poème tantrique tibétain du XIXe siècle*, Paris, L'Asiathèque, 2013.
- Poggi, Colette, *Le sanskrit souffle et lumière: Voyage au cœur de la langue sacrée de l'Inde*, Paris, Éd. Almora, 2012.
- Prebish, Charles S et Damien Keown, *Introducing Buddhism*, New York, Routledge, 2010.
- Rahula, Walpola, et Paul Demiéville, *L'enseignement du Bouddha : d'après les textes les plus anciens*, Paris, Éd. du Seuil, 1961.
- Ricard, Matthieu, et Trinh Xuan Thuan, *L'infini dans la paume de la main: du Big Bang à l'Éveil*, Paris, Pocket, 2014.
- Robert, Jean-Noël, *Le Sutra du Lotus: suivi du Livre des sens innombrables et du Livre de la contemplation de Sage-Universel*, Paris, Fayard, 2006.
- Rouget, Gilbert, *La musique et la transe: esquisse d'une théorie générale des relations de la musique et de la possession*. Paris: Gallimard, 1990.
- Samten, Lama et Centre Paramita, *108 paroles de sagesse bouddhiste*, Québec, Graphiscan, 2020.
- Samten, Lama et Centre Paramita, *108 questions et réponses pour mieux comprendre la philosophie bouddhiste*, Québec, Graphiscan, 2021.
- Samten, Lama et Centre Paramita. *Apprendre à méditer : instructions essentielles sur le calme mental et la vision supérieure*, Québec, Impressions Stampa, 2016.
- Samten, Lama et Centre Paramita, *Interdépendance, psychologie & philosophie dans la voie bouddhiste*, Québec, Impressions Stampa, 2018.
- Samten, Lama et Centre Paramita, *Les étapes préparatoires au Vajrayana: commentaire sur la pratique en quatre séances quotidiennes des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le Vajrayana des Mantras secrets*, Québec, Impressions Stampa, 2018.

- Samten, Lama et Centre Paramita, *L'essence de la voie vers l'éveil : pour comprendre le sens de tous les soutras et tantras*, La Rove, Impression Provençal, 2016.
- Sogyal, Rinpoché et Patrick Gaffney, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Paris, La Table Ronde, 2016.
- Studholme, Alexander, *The Origins of Om Manipadme Hum: A Study of Karandavyuha Sutra*, N.Y, State University of New York Press, 2002.
- Tournadre, Nicolas, *Le grand livre des proverbes tibétains*, Paris, Presses du Châtelet. 2006.
- Trinh, Xuan Thuan, *La mélodie secrète: et l'homme créa l'Univers*, Paris, Gallimard, 2016.
- Trinh, Xuan Thuan, *Le Cosmos et le Lotus: confessions d'un astrophysicien*, Paris, Albin Michel, 2017.
- Trungpa, Chogyam et Stéphane Bédard, *Voyage sans fin: la sagesse tantrique du Bouddha*, Paris, Éd. du Seuil, 1992.
- Weber, Max et Jean-Pierre Grossein, *Sociologie Des Religions*, Paris, Gallimard, 1996.
- Wijayaratna, Mohan, *Les Entretiens du Bouddha: la traduction intégrale de 21 textes du canon bouddhique*, Paris, Éd. du Seuil, 2001.
- Williams, Paul, Anthony Tribe et Alexander Wynne, *Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition*, London, Routledge, 2012.
- Wittgenstein, Ludwig, *Tractatus Logico-Philosophicus*, Oxford, Benediction Classics, 2019

# Annexe 1 – Documents collectés au Centre Paramita

Figure 1.1 – « Programme de pratique de la philosophie bouddhiste »

**Programme de pratique de la philosophie bouddhiste**  
(orienté principalement vers la pratique)

 **Centre Paramita de bouddhisme tibétain** 

**Premier niveau : Soutras (Mahayana)**

**Étape 1 : Ouverture d'esprit par la méditation**  
Calme mental niveau 1 : Introduction à la méditation  
Calme mental niveau 2 : Approfondissement

**Étape 2 : Cheminement destiné aux personnes des 3 types de potentiel (Lamrim)\***  
Niveau 1 : Introduction à la voie progressive vers l'éveil (1 session)  
Niveau 2 : Approfondissement du Lamrim sur 3 ans (environ 100 h)

**Formation complémentaire au Lamrim**  
Méditation sur la vision supérieure  
Explications sur le processus de la mort  
Psychologie et vision philosophique bouddhiste

**Lectures suggérées**  
Étude des trois principaux aspects de la voie  
Les 37 pratiques des bodhisattvas (par le Bodhisattva Tokmé Sangpo)  
Entraînement de l'esprit en sept points (Guéshé Tchékawa)  
Les huit versets de l'entraînement de l'esprit (Guéshé Langtang)  
Échange de soi pour les autres (La marche vers l'éveil de Shantidéva)  
Le soutra du cœur - explication du sens

**Étape 3 : Pratiques préliminaires communes (gneundro)\***  
Transmission de pouvoir, transmission orale et explications  
Retraite de pratique des quatre "gneundro"  
(1: refuge & bodhicitta, 2: accumulation de conditions favorables [mérites],  
3: purification et 4: yoga du maître)

**Deuxième niveau : Mantras (Mahayana suprême)**

**Étape 1 : Transmission de pouvoir du Mantra du Yoga Insurpassable (Yamantaka)\***

**Étape 2 : Explication de l'étape de génération\***  
Entraînement dans les fondements que sont la mort, le bardo et la naissance, afin d'obtenir le résultat, les trois corps de Bouddha

**Étape 3 : Retraite majeure du Vajrayana\***

**Étape 4 : Explication de l'étape d'achèvement\***  
1- Canaux, énergies (vents) et gouttes  
2- Les 4 yogas : yoga du mantra, yoga de l'engagement, yoga de la forme et yoga de la sagesse sublime (ces 4 yogas incluent "toummo" ou chaleur, méditation tel le vase, récitation vajra, mahamoudra, actualisation du résultat)

**Étape 5 : Éveil ou omniscience**

À noter : Les éléments marqués par un astérisque (\*) sont très importants et prérequis avant de passer à l'étape suivante.

[www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org)

Figure 1.2 – Document collecté au Centre Paramita - « Programme de maîtrise en philosophie bouddhiste »



## Programme de maîtrise en philosophie bouddhiste

### Centre Paramita de bouddhisme tibétain



(Ce programme est toujours au stade de projet, mais équivaudrait à 5 ans d'études à temps plein et serait équivalent aux études complétées par les moines pour acquérir le titre de Guéshé)

- ◇ **Collection de sujets, cognition et connaissance & signes et raisonnements : clé pour ouvrir la porte à la signification du sens des textes classiques sur la cognition valide**
  - Agrégats, constituants et sources de perception
  - Objets et cognition et connaissance
  - Signes et raisonnements
- ◇ **Fondements de la philosophie : systèmes philosophiques, terres et voies et les huit sujets**
  - Quintessence des systèmes philosophiques
  - Nature générale et classification des terres et des voies
  - Dix terres des Aryas Bodhisattvas
  - Cinq voies du Mantra insurpassable
  - La signification des huit sujets de *l'Ornement des réalisations claires*
- ◇ **Quintessence de *L'Ornement des réalisations claires*, qui présente la *Perfection de la sagesse***
  - La bodhicitta du Mahayana
  - Le nirvana avec et sans résidus
  - Présentation générale du tour de la roue du Dharma
  - Lignée naturellement présente
  - Classification et présentation des véhicules (Yanas)
  - La fondation : les deux vérités
  - Dhyanas et sans-forme
  - Brève présentation de la nature des aspects subjectifs des trois connaissances
  - Présentation générale de l'interdépendance
  - Les quatre corps (Kayas) résultants
- ◇ **Signification de la pensée de *L'entrée dans la voie du milieu*, qui présente les étapes de la vacuité, ce qui est exprimé explicitement dans les *Soutras de la perfection de la sagesse***
  - Présentation de la première Terre, Joie excellente, jusqu'à la sixième Terre
  - Manière d'identifier l'appréhension d'existence réelle, selon la tradition du Madhyamaka-Svatantrika
  - Manière d'identifier l'appréhension d'existence réelle, selon la tradition du Madhyamaka-Prasangika
  - Établissement logique du non-soi des phénomènes
  - Concordance et discordance entre le mode d'apparence et d'existence du conventionnel et de l'ultime
  - Réfutation du Chittamatra en particulier
  - Établissement logique du non-soi de la personne
  - Présentation vaste des divisions de la vacuité
  - Présentation de la septième Terre, Allée loin, jusqu'à la dixième Terre
  - Les qualités et le résultat de la dixième Terre
- ◇ **Aspects du sens de la nature et la classification des huit demeures du *Trésor de phénoménologie***
  - Constituants, facultés, mondes, karma, facteurs mentaux, personne, sagesse sublime et absorptions méditatives
- ◇ **Nature, classification et étapes de la pratique du véhicule résultant, soit le Vajrayana des mantras secrets**

Figure 1.3 – Document collecté au Centre Paramita – « Les neuf étapes du calme mental »



Figure 1.4 – Document collecté au Centre Paramita – Résumé des équivalences associées aux différentes syllabes du mantra de la compassion (1/2)

***MANTRA Ohm Ma Ni Pè Mè Houng***

Mantra de la compassion	ཨོཾ	མཎི	ཤེ	པེ	མེ	ཧུང
	Ohm	Ma	Ni	Pè	Mè	Houng
Émotions perturbatrices	Désir-attachement	Aversion	Ignorance	Avarice	Jalousie	Orgueil
Antidotes	Bonheur Contentement et Lâcher-prise intérieur	Amour Bienveillance et Patience	Sagesse Connaissance juste de la réalité	Partage Générosité	Réjouissance du bonheur vécu par autrui	Harmonie Humilité

Source: [www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org) [www.paramitamontreal.org](http://www.paramitamontreal.org)

Figure 1.5 - Document collecté au Centre Paramita – Résumé des équivalences associées aux différentes syllabes du mantra de la compassion (2/2)

***Les 6 syllabes du mantra OM MA NI PÈ MÈ HOUNG et leur signification***

Mantra de compassion	ཨོཾ	མཎི	ཤེ	པེ	མེ	ཧུང
Lettre	OM	MA	NI	PÈ	MÈ	HOUNG
Émotion perturbatrice	Désir-attachement	Aversion	Ignorance	Avarice	Jalousie	Orgueil
Antidote	Bonheur	Amour	Sagesse	Partage	Joie	Harmonie

[www.centreparamita.org](http://www.centreparamita.org) [www.paramitamontreal.org](http://www.paramitamontreal.org)

# Annexe 2 – Documents relatifs à la méthodologie du terrain recherche

## 2.1 Questionnaire en ligne – Microsoft Forms

**Recherche universitaire sur le "Mantra de la compassion"**  
Étude musicologique à la Faculté de Musique de l'Université de Montréal



### **[SECTION 1] - Présentation du projet et de son déroulement**

« Bonjour et merci de l'intérêt que vous portez à ce projet !

Voici quelques lignes pour vous en décrire les grands traits ainsi que les conditions de son déroulement.

Je suis actuellement étudiant à la maîtrise en musicologie à la Faculté de musique de l'Université de Montréal, sous la direction de Mme Caroline Traube. Je me spécialise dans le domaine de l'ethnomusicologie où l'on s'intéresse tout particulièrement aux rapports entre la société et la musique.

Le thème central de mes recherches est le "mantra de la compassion". Je m'intéresse aussi bien à la place spécifique qu'il occupe au sein de la tradition tibétaine qu'à celle qu'il occupe au sein de la vie des pratiquants bouddhistes en général. Je m'intéresse plus en détail aux différentes manières qu'il existe de le performer et au sens que nous pouvons lui accorder.

Votre participation à ce projet pourra potentiellement prendre deux formes différentes :

1) La participation à ce questionnaire en ligne d'une durée approximative de 15 minutes dans lequel des questions variées vous seront posées sur votre parcours bouddhiste, sur votre pratique des mantras et de la méditation en général ; 2) Vous pourriez être dans un second temps convié-e à participer à des entretiens individuels qui seront menés et enregistré sur la plateforme Zoom. Ceux-là devraient durer environ une heure. Nous y aborderons plus spécifiquement le thème du "mantra de la compassion", de sa pratique et de son sens.

La grande majorité des questions sont ici à choix multiples. Elles sont pour la plupart toutes accompagnées d'un petit espace "commentaires". Libre à vous d'y apporter des précisions, d'y exprimer des expériences, des souvenirs, etc. Vous êtes bien sûr libre de ne pas répondre à toutes les questions.

### **[SECTION 2] - Sur l'usage qui sera fait de vos réponses et sur la protection de vos données personnelles**

« Il n'y a à notre connaissance aucun risque à répondre à nos questions. Il n'existe de la même manière aucun avantage particulier - si ce n'est peut-être celui de la réflexion - à participer à cette

recherche.

Les données recueillies par le biais de ce questionnaire feront l'objet d'analyses. Les résultats que nous en tirerons pourront aussi bien apparaître dans le rendu final de notre travail de fin de maîtrise, que dans d'autres publications scientifiques ultérieures.

Néanmoins, sachez que ces données ne permettront jamais dans nos résultats finaux de pouvoir directement vous identifier. Elles seront systématiquement codées - et ainsi dépersonnalisées – de manière à ce qu'aucun participant ne puisse être reconnu.

Sachez cependant que, bien que nous prendrons toutes les mesures nécessaires afin de vous garantir l'anonymat, il nous est impossible de vous garantir une confidentialité absolue, et cela, du simple fait que les données de ce questionnaire seront collectées en ligne. Tous les pays, en effet, ne sont pas soumis à la même législation. Ainsi, la plateforme hébergeant nos données pourrait se trouver dans un pays où l'on peut avoir accès à vos données sans vous en informer (aux États-Unis par exemple).

Vous allez avoir dans quelques instants la possibilité soit : 1) de continuer ce questionnaire en 'mode anonyme' ; 2) soit de le compléter en 'mode identifiable'. Dans le premier cas, vous pourrez faire le choix de le compléter sans que nous n'ayons par la suite aucun moyen de vous contacter. Ainsi, aucune donnée personnelle ne vous sera demandée. Vous pourrez dans le deuxième cas nous faire part de votre intérêt à participer aux entretiens individuels. Des données vous seront demandées afin que nous puissions vous recontacter.

### **[SECTION 3] - Consentement implicite et modalité de votre participation**

« Vous pouvez donc maintenant soit : 1) Choisir de continuer ce questionnaire en « mode anonyme » ; 2) Soit choisir de le continuer en « mode identifiable ».

1. Ainsi – et à la connaissance de ces conditions – voulez-vous toujours participer à ce questionnaire ?

2. Comment voulez-vous continuer ce questionnaire ?

### **[SECTION 4] - Renseignements personnels en "Mode anonyme"**

« Merci encore pour votre participation et bon questionnaire !

3. Quel est votre genre ?

4. Quelle est votre année de naissance ?

**[SECTION 5] - Renseignements personnels en "Mode identifiable"**

« Merci de l'intérêt que vous montrez pour cette recherche.

Nous pourrions donc vous recontacter afin de vous inviter à participer à un entretien individuel. Je serai dans ce cas-là amené à vous contacter par voie électronique. Je vous enverrai alors un "formulaire d'information et de consentement" dont vous devrez prendre connaissance et que vous devrez me retourner signé avant notre rencontre.

Celui-ci vous renseignera plus amplement sur les usages qui seront faits de vos réponses et de vos données personnelles (notamment sur le fait que vos données seront dépersonnalisées ; sur les méthodes mises en place afin de les protéger ; sur votre droit de regard et de rétractation sur les données qui pourraient être amenées à être publiées ; etc.).

Sachez tout de même que compte tenu de la situation sanitaire actuelle - et dépendamment de vos moyens et de vos préférences - il sera possible si vous le souhaitez de me donner votre consentement verbal au tout début de notre rencontre.

« Bon questionnaire !

5.Nom et Prénom :

6.Adresse mail :

7.Quel est votre genre ?

8.Quelle est votre année de naissance ?

**[SECTION 6] - Sur votre "Parcours bouddhiste"**

9. Centre Paramita, êtes-vous élève ou professeur·e ?

10.Où se trouve le centre auquel vous êtes affilié·e ?

11.Commentaires :

12.À quelle fréquence suivez-vous des cours au Centre Paramita ?

13.Commentaires :

14.Suivez-vous des cours avec d'autres centres ?

15.De quel(s) centre(s) s'agit-il ?

16.Commentaires :

17.Depuis quelle année vous intéressez-vous aux enseignements bouddhistes ?

18.Commentaires :

19.Depuis quelle année recevez-vous des cours sur les enseignements du Bouddha ?

20.Commentaires :

21.Vous intéressez-vous à d'autres pratiques spirituelles, philosophiques et/ou religieuses ?

22.Commentaires :

23.Vous considérez-vous comme « bouddhiste » ?

24.Commentaires :

25.Voulez-vous apporter quelques commentaires généraux sur votre parcours personnel ?

26.Commentaires généraux sur votre parcours personnel :

#### **[SECTION 7] - Sur votre « Pratique méditative »**

27.Possédez-vous un petit autel personnel dédié à la pratique ?

28.Commentaires :

29.Combien de fois en moyenne méditez-vous par semaine ?

30.Commentaires :

31.Dans quelle(s) position(s) méditez-vous en général ?

32.Commentaires :

33.Quelle(s) pratique(s) méditative(s) privilégiez-vous au quotidien ?

34.Commentaires :

35.Voulez-vous apporter quelques commentaires généraux sur votre pratique de la méditation ?

36.Commentaires généraux sur votre pratique de la méditation :

**SECTION 8] - Sur votre pratique des Mantras**

37. Combien de fois en moyenne par semaine récitez-vous des mantras ?

38. Commentaires :

39. Récitez-vous toujours des mantras à l'aide d'un mala ? 40. Dans

ce cas égrainez-vous toujours la totalité du mala ?

41. Commentaires :

40. La récitation d'un mantra équivaut-elle selon vous à la récitation d'une prière ?

41. Commentaires :

42. Avez-vous déjà reçu des transmissions de pouvoir ?

43. Commentaires :

44. Voulez-vous apporter quelques commentaires sur votre pratique des mantras en général ?

45. Commentaires généraux sur votre pratique des mantras :

**[SECTION 9] - Sur le "Mantra de la compassion"**

46. Le mantra de la compassion fait-il partie des supports que vous avez disposés chez vous dans votre espace de méditation ou ailleurs dans votre maison ?

47. Commentaires :

48. Combien de fois par semaine, lors de votre pratique assise, récitez-vous le mantra de la compassion ?

49. Dans ce cas égrainez-vous toujours la totalité du mala ?

50. Ainsi, récitez-vous le mantra de la compassion lors de chacune de vos séances de méditation assise ?

51. Commentaires ou précisions :

52. Vous arrive-t-il de le réciter en dehors de votre pratique assise ?

53. Combien de fois par semaine, en dehors de votre pratique assise, récitez-vous le mantra de la compassion ?

54. Où donc vous arrive-t-il de le réciter en dehors de votre pratique assise ? 57. Commentaires ou précisions :

55. Vous rappelez-vous la première fois où vous l'avez entendu être chanté ou récité ?

56. Dans quelles conditions et à quel endroit l'avez-vous entendu pour la première fois ?

57. Vous rappelez-vous la première fois où l'on a pu vous en expliquer le sens ?

58. Cette première fois correspond-elle à la première fois où vous avez l'avez entendu être chanté et/ou récité ?

59. Commentaires et précisions :

60. Comment récitez-vous le mantra de la compassion ?

61. En général, le chantez plutôt à voix grave ou à voix aiguë ?

62. Y a-t-il une mélodie et un rythme que vous affectionnez particulièrement pour la récitation de ce mantra ?

63. Commentaires et descriptions de la manière dont vous récitez ce mantra : [SEP]

64. Pourquoi récitez-vous le mantra de la compassion ? [SEP]

65. Commentaires :

66. Y a-t-il selon vous une « bonne manière » de réciter le mantra de la compassion ?

67. Commentaires :

68. Sur quoi vous concentrez-vous quand vous récitez ce mantra ?

69. Commentaires ou précisions sur la manière dont vous conduisez votre attention lors de la récitation de ce mantra :

70. Enfin, possédez-vous une affinité particulière avec le mantra de la compassion ? [SEP]

75. Commentaires ou précisions :

## [SEP][SEP][SEP][SEP] SECTION 10] - Sur votre pratique musicale

76. Possédez-vous une formation musicale ?

77. Commentaires et précisions sur votre formation musicale :

78. Jouez-vous ou avez-vous déjà joué d'un instrument de musique ?

79. De quel instrument jouez-vous ou avez-vous déjà joué ?

80.Commentaires :

81.Aimez-vous chanter ?

82.Commentaires :

### **[SECTION 11] - Merci de votre participation !**

« Je vous remercie de votre participation et de l'intérêt que vous avez pu porter à ce questionnaire.

En espérant pouvoir bientôt vous retrouver au centre !

Tashi Delek,

Constant Brancourt

## **2.2 Formulaire d'information et de consentement – Moines**

### **FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT**

#### **(Moines)**

« Performances et performativités du Mantra de la compassion au sein d'un centre bouddhiste tibétain de Montréal »

#### **Qui dirige ce projet ?**

Moi, Constant Brancourt. Je suis étudiant à la maîtrise en musicologie à la Faculté de musique de l'Université de Montréal sous la direction de la professeure Caroline Traube.

#### **Description du projet**

Mon projet de recherche vise à recueillir quelques-unes des différentes manières qu'il existe de performer le mantra de la compassion. Dans une plus large mesure, je m'intéresse à la place que peut bien occuper ce mantra dans la vie de pratiquants bouddhistes, et cela aussi bien qu'ils soient des pratiquants avertis que de jeunes pratiquants sur la voie.

#### **Qu'aurez-vous à faire si vous participez à ce projet ?**

À répondre à quelques questions générales sur votre parcours et sur votre cheminement sur la voie bouddhiste, ainsi que d'autres plus particulières sur votre pratique des mantras et du mantra de la compassion. Vous aurez ainsi à performer le mantra de la compassion comme vous avez l'habitude de le faire. L'entrevue devrait durer environ 1 heure 30 - mais dépendamment de vos disponibilités et de l'échange qui pourra prendre place, elle pourrait être amenée à s'allonger ou se répéter.

### **Y a-t-il des risques ou des avantages à y participer ?**

À notre connaissance, il n'y a aucun risque à prendre part à cette recherche et à répondre à nos questions. Dans tous les cas, vous serez bien sûr libre de ne pas répondre à certaines d'entre elles, libre aussi de revenir sur des informations ou des propos que vous ne voudriez pas voir publiés, et à plus forte raison de mettre fin à l'entretien dès que vous le souhaitez. Il n'y a aucun avantage particulier - mise à part peut-être celui de la réflexion - à prendre part à notre recherche.

### **Sur l'usage qui sera fait de vos réponses**

Avec votre permission je procéderai en même temps que l'entretien - et directement sur la plateforme Zoom - à son enregistrement audio et vidéo. Cela me sera nécessaire afin de pouvoir retranscrire ce que vous m'aurez dit. Ce matériel dans le cadre de mes recherches me sera très précieux - et cela d'autant plus qu'il sera mis en parallèle avec quelques-uns des enregistrements sonores des vidéos YouTube publiées sur la chaîne du centre.

Je serai ensuite amené à analyser l'ensemble des réponses que tous les participants m'auront donné afin de repérer des thèmes et des usages récurrents, cela dans le but de mieux comprendre la manière dont cette pratique s'inscrit au sein des autres pratiques rituelles, et au sein de la vie en général. Les résultats feront partie de mon travail final de maîtrise et pourraient aussi être amenés à être utilisés dans des publications et des communications scientifiques ultérieures.

Il est surtout à noter que certains passages des enregistrements sonores – et surtout votre performance du mantra de la compassion – pourront être amenés à être diffusés au sein de différents contextes académiques. Ils ne pourront jamais être partagés et publiés à aucun autre endroit.

Les enregistrements vidéo quant à eux seront détruits dès la fin de mon projet. Ils ne seront jamais partagés ni diffusés d'une quelconque manière.

### **Sur la protection de vos données personnelles**

Étant donné la place clef que vous occupez dans le centre Paramita - et le fait que vous puissiez être considéré à juste titre comme un personnage « public » - il ne me sera pas possible dans les résultats de mes recherches de vous garantir l'anonymat. De plus, votre nom et celui du centre pourront apparaître très clairement dans le rendu final de mon projet.

Sachez aussi qu'il existe des limites à la confidentialité dans le cas où l'entrevue se fait en ligne. Les serveurs de l'outil de visioconférence pourraient notamment être situés aux États-Unis, où les dispositions légales autorisent les services de sécurité à accéder aux données informatiques détenues par les particuliers et les entreprises, cela sans autorisation préalable et sans en informer les utilisateurs. Dans ce contexte, il n'est pas possible de vous garantir une confidentialité totale de l'entrevue.

L'Université de Montréal quant à elle nous sollicite à mettre en place des pratiques plus sécuritaires, garantissant une plus grande confidentialité lors de l'entrevue. Elles seront toutes mises en place sans exception grâce au paramétrage du logiciel Zoom (notamment l'utilisation d'un mot de passe et l'identification du participant invité à la rencontre).

### **Vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes les questions et d'aller au bout de l'entretien**

Vous pouvez décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions. Vous pouvez aussi à tout moment décider que vous ne voulez plus participer à l'entrevue et abandonner le projet. Un consentement pour qu'il soit de qualité doit toujours être libre, éclairé, compris et continu.

Vous pourrez même me demander de ne pas utiliser vos réponses pour mes recherches et me demander de les détruire. Vous pourrez aussi décider, dès la fin de l'entrevue, que vous ne voulez pas que certaines informations soient partagées. De la même manière, vous avez un droit de regard sur les enregistrements sonores qui pourront être diffusés. Nous reviendrons vers vous pour être sûrs que vous soyez à l'aise avec ces enregistrements.

Cependant, sachez qu'une fois que le processus de publication des données sera mis en route, je ne pourrai plus détruire les analyses et les résultats qui porteront sur vos réponses.

### **Pour me contacter**

Vous pouvez me contacter à l'adresse suivante : constant.brancourt@umontreal.ca, ou par téléphone au XXX-XXX-XXXX.

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche en arts et en sciences de l'Université de Montréal. Pour toute préoccupation sur vos droits ou sur les responsabilités des chercheurs concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le comité par courriel l'adresse cerah@umontreal.ca ou encore consulter le site Web : <http://recherche.umontreal.ca/participants>.

Si vous avez des plaintes concernant votre participation à cette recherche, vous pouvez communiquer avec l'ombudsman (c'est un « protecteur des citoyens ») de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone 514-343-2100 ou à l'adresse courriel ombudsman@umontreal.ca (l'ombudsman accepte les appels à frais virés).

Comment puis-je donner mon accord pour participer à l'étude ?

En signant ce formulaire de consentement et en me le remettant par voie électronique.

Compte tenu de la situation sanitaire actuelle - et dans les cas aussi où vous n'avez pas les moyens de me remettre ce document signé par voie électronique - il sera tout à fait possible pour vous de me donner votre consentement verbalement au début de notre rencontre. Le segment audio relatif à votre consentement sera conservé à part.

### **CONSENTEMENT - Déclaration du participant**

- Je comprends que je peux prendre mon temps pour réfléchir avant de donner mon accord ou non à ma participation.
- Je peux poser des questions à l'équipe de recherche et exiger des réponses satisfaisantes.
- Je comprends qu'en participant à ce projet de recherche, je ne renonce à aucun de mes droits ni ne dégage les chercheurs de leurs responsabilités.
- J'ai pris connaissance du présent formulaire d'information et de consentement et j'accepte de participer au projet de recherche.

Je consens à ce que cette entrevue soit enregistrée, et j'accepte que l'étudiant-chercheur utilise des enregistrements sonores et visuels permettant de m'identifier dans le cadre de la présente recherche : Oui  
Non

J'accepte de réaliser une performance du mantra de la compassion et que celle-ci soit enregistrée : Oui Non

J'accepte que l'étudiant-chercheur puisse diffuser des enregistrements sonores de cette performance au sein d'un contexte académique (conférences ; cours ; journées interdisciplinaires ; etc.) Oui Non

J'accepte que l'étudiant-chercheur utilise des citations textuellement extraites de mon entrevue et les associe à mon nom dans le cadre de cette recherche : Oui Non

Signature du participant : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

### **Engagement du chercheur**

J'ai expliqué les conditions de participation au projet de recherche au participant. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et je me suis assuré de la compréhension du participant. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au présent formulaire d'information et de consentement.

Signature du chercheur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

## **2.3 Formulaire d'information et de consentement – Professeurs et élèves**

### **FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT (Élèves et professeurs)**

**« Performances et Performativités du Mantra de la compassion au sein d'un centre bouddhiste tibétain de Montréal »**

#### **Qui dirige ce projet ?**

Moi, Constant Brancourt. Je suis étudiant à la maîtrise en musicologie à la Faculté de musique de l'Université de Montréal sous la direction de la professeure Caroline Traube.

#### **Description du projet**

Mon projet de recherche vise à recueillir quelques-unes des différentes manières qu'il existe de performer le mantra de la compassion. Dans une plus large mesure, je m'intéresse à la place que peut bien occuper ce mantra dans la vie de pratiquants bouddhistes, et cela aussi bien qu'ils soient des pratiquants avertis que de jeunes pratiquants sur la voie.

#### **Qu'aurez-vous à faire si vous participez à ce projet ?**

À répondre à quelques questions générales sur votre parcours et sur votre cheminement sur la voie bouddhiste, ainsi que d'autres plus particulières sur votre pratique des mantras et du mantra de la compassion. Vous aurez ainsi à performer le mantra de la compassion comme vous avez l'habitude de le faire. L'entrevue devrait durer environ 1 heure - mais dépendamment de vos disponibilités et de l'échange qui pourra prendre place, elle pourrait être amenée à s'allonger et/ou se répéter.

#### **Y a-t-il des risques ou des avantages à y participer ?**

À notre connaissance, il n'y a aucun risque à prendre part à cette recherche et à répondre à nos questions. Dans tous les cas, vous serez bien sûr libre de ne pas répondre à certaines d'entre elles, libre aussi de revenir sur des informations ou des propos que vous ne voudriez pas voir publiés, et à plus forte raison de mettre fin à l'entretien dès que vous le souhaitez.

Il n'y a aucun avantage particulier - mise à part peut-être celui de la réflexion - à prendre part à notre recherche.

#### **Sur l'usage qui sera fait de vos réponses**

Avec votre permission je procéderai en même temps que l'entretien - et directement sur la plateforme Zoom - à son enregistrement audio et vidéo. Cela me sera nécessaire afin de pouvoir retranscrire ce que vous m'aurez dit. Ce matériel dans le cadre de mes recherches me sera très précieux.

Je serai ensuite amené à analyser l'ensemble des réponses que tous les participants m'auront donné afin de repérer des thèmes et des usages récurrents, cela dans le but de mieux comprendre la manière dont cette pratique s'inscrit au sein des autres pratiques rituelles, et au sein de la vie en général. Les résultats feront partie de mon travail final de maîtrise et pourraient aussi être amenés à être utilisés dans des publications et/ou des communications scientifiques ultérieures.

Il est surtout à noter que certains passages des enregistrements sonores – et surtout votre performance du mantra de la compassion – pourront être amenés à être diffusés au sein de différents contextes académiques. Ils ne pourront être partagés et publiés à aucun autre endroit.

Les enregistrements vidéo quant à eux seront détruits dès la fin de mon projet. Ils ne seront jamais partagés ni diffusés d'une quelconque manière.

### **Sur la protection de vos données personnelles**

Aucune information ne permettra directement dans le rendu final de mon projet de pouvoir vous identifier. Les données recueillies seront codées - et ainsi dépersonnalisées - afin qu'aucun trait distinctif ne puisse permettre de vous identifier. Les enregistrements et les transcriptions seront de plus gardés dans des dossiers protégés dont je serai le seul à avoir les mots de passe.

Les enregistrements sonores et toutes les informations permettant potentiellement de vous identifier seront ensuite détruits 7 ans après la fin de mon projet. Je ne conserverai ensuite que les transcriptions de vos réponses, sans aucune information concernant les personnes qui me les auront données.

Il est surtout à noter que ces recherches seront entreprises uniquement au sein du Centre Paramita et de ses antennes. La possibilité que l'on vous reconnaisse demeure encore du simple fait que la communauté étudiée est assez restreinte, et cela malgré toutes les démarches que nous prendrons pour vous garantir l'anonymat. (surtout pour les professeur·e·s).

Sachez aussi qu'il existe des limites à la confidentialité dans le cas où l'entrevue se fait en ligne. Les serveurs de l'outil de visioconférence pourraient notamment être situés aux États-Unis, où les dispositions légales autorisent les services de sécurité à accéder aux données informatiques détenues par les particuliers et les entreprises, cela sans autorisation préalable et sans en informer les utilisateurs. Dans ce contexte, il n'est pas possible de vous garantir une confidentialité totale de l'entrevue.

L'Université de Montréal quant à elle nous sollicite à mettre en place des pratiques plus sécuritaires, garantissant une plus grande confidentialité lors de l'entrevue. Elles seront toutes mises en place sans exception grâce au paramétrage du logiciel Zoom (notamment l'utilisation d'un mot de passe et l'identification du participant invité à la rencontre).

### **Vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes les questions et d'aller au bout de l'entretien**

Vous pouvez décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions. Vous pouvez aussi à tout moment décider que vous ne voulez plus participer à l'entrevue et abandonner le projet. Un consentement pour qu'il soit de qualité doit toujours être libre, éclairé, compris et continu.

Vous pourrez même me demander de ne pas utiliser vos réponses pour mes recherches et me demander de les détruire. Vous pourrez aussi décider, dès la fin de l'entrevue, que vous ne voulez pas que certaines informations soient partagées. De la même manière, vous avez un droit de regard sur les enregistrements sonores qui pourront être diffusés. Nous reviendrons vers vous pour être sûrs que vous soyez à l'aise avec ces enregistrements.

Cependant, sachez qu'une fois que le processus de publication des données sera mis en route, je ne pourrai plus détruire les analyses et les résultats qui porteront sur vos réponses.

### **Pour me contacter**

Vous pouvez me contacter à l'adresse suivante : constant.brancourt@umontreal.ca ; ou par téléphone au XXX-XXX-XXXX.

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche en arts et en sciences de l'Université de Montréal. Pour toute préoccupation sur vos droits ou sur les responsabilités des chercheurs concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le comité par courriel l'adresse cerah@umontreal.ca ou encore consulter le site Web : <http://recherche.umontreal.ca/participants>.

Si vous avez des plaintes concernant votre participation à cette recherche, vous pouvez communiquer avec l'ombudsman (c'est un « protecteur des citoyens ») de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone 514-343-2100 ou à l'adresse courriel ombudsman@umontreal.ca (l'ombudsman accepte les appels à frais virés).

Comment puis-je donner mon accord pour participer à l'étude ?

En signant ce formulaire de consentement et en me le remettant par voie électronique.

Compte tenu de la situation sanitaire actuelle - et dans les cas aussi où vous n'avez pas les moyens de me remettre ce document signé par voie électronique - il sera tout à fait possible pour vous de me donner votre consentement verbalement au début de notre rencontre. Le segment audio relatif à votre consentement sera conservé à part.

### **CONSENTEMENT - Déclaration du participant**

- Je comprends que je peux prendre mon temps pour réfléchir avant de donner mon accord ou non à ma participation.
- Je peux poser des questions à l'équipe de recherche et exiger des réponses satisfaisantes.
- Je comprends qu'en participant à ce projet de recherche, je ne renonce à aucun de mes droits ni ne dégage les chercheurs de leurs responsabilités.
- J'ai pris connaissance du présent formulaire d'information et de consentement et j'accepte de participer au projet de recherche.

Je consens à ce que cette entrevue soit enregistrée, et j'accepte que l'étudiant-chercheur utilise des enregistrements sonores et visuels permettant de m'identifier dans le cadre de la présente recherche : Oui  
Non

J'accepte de réaliser une performance du mantra de la compassion et que celle-ci soit enregistrée : Oui  
Non

J'accepte que l'étudiant-chercheur puisse diffuser des enregistrements sonores de cette performance au sein d'un contexte académique (conférences ; cours ; journées interdisciplinaires ; etc.) Oui Non

J'accepte que l'étudiant-chercheur utilise des citations textuellement extraites de mon entrevue dans la cadre de la présente recherche, pourvu que celles-ci soient associées à un pseudonyme afin de préserver mon identité confidentielle : Oui Non

Signature du participant : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

### **Engagement du chercheur**

J'ai expliqué les conditions de participation au projet de recherche au participant. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et je me suis assuré de la compréhension du participant. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au présent formulaire d'information et de consentement.

Signature du chercheur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

## **2.4 Questionnaire Moines – Entretien semi-dirigé**

### **Guide d'entretien individuel moines**

#### **Remerciements pour la participation et bref rappel sur les objectifs de ce projet :**

« Comprendre la place qu'occupe le mantra de la compassion dans la vie des pratiquants. Recenser les différentes manières qu'il existe de le performer – de le chanter ou de le réciter - et en observer les principales variations. Comprendre le sens que nous lui accordons. »

\_ Le consentement pour l'enregistrement devra de nouveau - ou pour la première fois - nous être formulé oralement :

« Laissez-moi vous rappeler pour commencer les conditions de participation à cet entretien.

« Je vous rappelle que cet entretien sera enregistré. Les données qui y seront recueillies feront l'objet d'une publication scientifique au sein de mon université. Les résultats obtenus pourront aussi faire l'objet de publications ultérieures.

“Je serai amené notamment à enregistrer votre et/ou vos performance(s) du mantra de la compassion. Celle(s)-ci fera/feront l'objet d'analyses dans le cadre de mes recherches”

“Ces données seront mises en parallèle et étudiées comparativement avec certaines des données sonores que vous avez rendues disponibles sur la chaîne YouTube du Centre Paramita. L'analyse de certaines de ces données pourra aussi apparaître dans le rendu final de mon travail.

“Aussi et surtout - et en tant que "personnage public" - il ne sera pas difficile pour qui le souhaite de réussir à vous identifier. Ainsi votre nom et celui du centre pourront apparaître très clairement dans le rendu final de mon projet.

“Je vous rappelle aussi - bien sûr - que vous pouvez décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions de ce questionnaire. Vous pouvez même décider que vous ne voulez plus participer à l’entrevue et que vous abandonnez le projet. Vous avez aussi bien sûr un droit de regard et de rétractation sur les informations ou les données sonores qui pourraient être amenées à être diffusées ou partagées. / Cependant, sachez qu’une fois que le processus de publication des données sera mis en route, je ne pourrai plus détruire les analyses et les résultats qui porteront sur vos réponses.

« Un consentement donné pour qu’il soit de qualité doit être libre, éclairé, compris et continu. À la suite de ces conditions et de ces précisions donc :

“Consentez-vous à ce que - dans le cadre de cette recherche - cet entretien soit enregistré et que l’étudiant chercheur utilise des enregistrements sonores et visuels permettant de vous identifier ?

“ Acceptez-vous de réaliser une performance du mantra de la compassion et que celle-ci soit enregistrée ?

“ Acceptez-vous que l’étudiant chercheur puisse diffuser des enregistrements sonores de cette performance au sein d’un contexte académique ?

“ Acceptez-vous que l’étudiant chercheur utilise des citations textuellement extraites de votre entrevue et les associe à votre nom dans le cadre de cette recherche ?

### **Présentation de l’interviewé**

\_ Pouvez-vous vous présenter brièvement et nous présenter les raisons qui vous ont amené à vous intéresser au Bouddhisme ?

\_ À quel âge avez-vous commencé à recevoir des enseignements ? Et à quel âge avez-vous commencé à en donner ?

\_ À quel moment vous êtes-vous vraiment considéré comme « bouddhiste », et quels sont les conditions et les prérequis permettant de se considérer ainsi ?

### **Sur la pratique en général**

\_ Comment se résume la journée d’un moine bouddhiste ?

\_ Quelles méditation(s) particulière(s) privilégiez-vous dans votre pratique au quotidien ? (Les “Quatre séances quotidiennes”, Vajrayana, prosternations, visualisations, méditation sur le calme mental, méditation analytique, etc.). Parfois une question d’affinités ?

### **Sur la pratique des mantras**

- \_ La pratique des mantras s’inscrit-elle dans chacune de vos méditations assises ?
- \_ Vous arrive-t-il souvent de réciter des mantras en dehors de vos séances de méditation assise ?
- \_ Comment réciter des mantras ? Et existe-t-il de bonnes et de mauvaises manières de le faire ?
- \_ La récitation d’un mantra est-elle assimilable à la récitation d’une « prière » ?
- \_ Récite-t-on des mantras mentalement comme on en récite oralement ?

### **Sur le sens du mot « mantra » et leur nature**

- \_ Que signifie le mot « mantra » ? Et en quoi un mantra peut-il être considéré comme un outil ?
- \_ Pourquoi réciter des mantras ? (Pour l’accumulation de mérites et de sagesse ?)
- \_ Le réciter sans en connaître le sens peut-il être source d’avantages ?
- \_ Les mantras possèdent-ils donc une force intrinsèque ?
- \_ Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le statut particulier que possède la « porte de la parole » et son rôle dans la transmission ?
- \_ Et sur le statut du langage au sein du bouddhisme ? Est-il un « véhicule » de transmission particulier ?

### **Sur les modalités de la récitation**

- \_ Sur quoi fixez-vous votre attention lors de vos récitations ? Sur quoi doit-on se concentrer quand on récite un mantra ? (Visualisation ; Mélodie ; rythme ; sensations mentales ; sur le bien de tous les êtres sensibles ; autre ?)
- \_ Quel est le rôle tout spécial de la répétition ? Et pourquoi doit-on spécialement réciter le mantra 108 fois ? (\_ Pourrait-on grossièrement résumer cette répétition à la formule : « il suffit de le répéter pour que ça rentre » ?
- \_ Récitez-vous toujours les mantras 108 fois ? Ou 216 fois ?

\_ La récitation de mantras doit-elle toujours être accompagnée de visualisations ?

### **Sur le mantra de la compassion et sa place dans le bouddhisme tibétain**

\_ Que représente le mantra de la compassion pour vous ? Et pourquoi occupe-t-il une place si particulière au sein du bouddhisme tibétain ?

\_ Vous rappelez-vous la première fois où vous avez entendu le mantra de la compassion être récité ? Et la manière dont vous le chantez/récitez correspond-elle à la manière dont vous l'avez entendu pour la première fois ?

\_ Existe-t-il différentes manières de réciter/chanter ce mantra ?

En demander les diverses performances !

\_ Est-il plutôt dit que l'on "chante" plutôt que l'on ne "récite" le mantra de la compassion ? Et quelle est la place de la musique au sein de la tradition tibétaine ?

Sur la signification de ce mantra

\_ Vous rappelez-vous la première fois où on a pu vous en expliquer sa signification ? Qui était la personne qui vous l'a expliqué ? Et dans quelles conditions cela s'est produit ?

\_ Quelle est la signification du mantra de la compassion ? Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur les symboles qui le constituent ?

(Ce moment sera un moment privilégié pour aborder les symboles présents dans ce mantra : le joyau ; le lotus ; les syllabes germes (Om) ; le mantra lui-même...)

\_\_ Pouvez-vous nous en dire plus sur la symbolique du « lotus » et sur l'utilisation de cette image poétique ? Symbolise-t-il toujours le renoncement ?

\_\_\_ Y a-t-il un lien avec la « position du lotus » qui doit idéalement être adoptée lors d'une séance de méditation ?

\_\_ Pouvez-vous nous en dire plus sur la symbolique du « joyau » et sur l'utilisation de cette image poétique ?

\_\_ S'agit-il de la méthode qui a été enseignée par le Bouddha pour libérer les êtres de la souffrance ? S'agit-il de la compassion que représente aussi le Dordje ?

\_\_ Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le rôle des symboles et des images dans le bouddhisme en général ? Des histoires ; des proverbes ; des paraboles ; etc. ?

\_\_\_ Pouvez-vous nous en dire plus sur le pranava mantra « Om » que l'on doit réciter « A-u-m » ?

\_\_\_ Qu'en est-il du « Hum » ? Et les deux symboles peuvent-ils être envisagés dans leur complémentarité ?

\_ Pouvez-vous nous en dire plus sur la syllabe « Hrih » ? Et sur la raison (symbolique) qui se cache derrière cette manière de terminer la récitation des mantras en général (decrecendo et glissando vers le grave jusqu'à la disparition du stimulus sonore) ?

\_\_\_ Est-il vrai que chacune des six syllabes peut correspondre à une classe d'êtres sensibles ? Que ce nombre pourrait aussi correspondre aux six éléments (terre ; eau ; feu ; air ; espace ; conscience) ? Ainsi qu'aux six organes des sens ? Aux six paramitas ? Aux cakras ?

### **« Égotérisme »**

\_ Existe-t-il des enseignements plus égotériques autour de ce mantra ? Des enseignements secrets » ?

\_ Quel est le lien entre le « véhicule suprême » du Vajrayana et celui nommé « Mantrayana » ?

\_ Les mantras dans le véhicule du Vajrayana occupent donc une place toute particulière ?

\_\_\_ Finalement serait-il possible de traduire littéralement ce mantra ? Et la traduction « le joyau dans le lotus » en serait-elle une traduction adéquate ? « Le joyau fait de lotus » ?

\_ Le mantra n'est-il pas aussi une invocation au Bouddha de la compassion (« Ô le joyau dans le lotus ») ?

## **2.5 Questionnaire élèves et professeur-e-s – Entretien semi-dirigé**

### **Guide d'entretien individuel**

#### **Remerciements pour la participation et bref rappel sur les objectifs de ce projet :**

« Comprendre la place qu'occupe le mantra de la compassion dans la vie des pratiquants. Recenser les différentes manières qu'il existe de le performer – de le chanter ou de le réciter - et en observer les principales variations. Comprendre le sens que nous lui accordons.

**Le consentement pour l'enregistrement devra de nouveau, ou pour la première fois, nous être formulé oralement :**

« Laissez-moi vous rappeler, pour commencer, les conditions de participation à cet entretien.

« Je vous rappelle que cet entretien sera enregistré, et que les données qui y seront recueillies feront l'objet d'une publication scientifique au sein de mon université. Les résultats obtenus pourront aussi faire l'objet de publications ultérieures.

« Je serai amené notamment à enregistrer votre ou vos performance(s) du mantra de la compassion. Celle(s)-ci fera/feront l'objet d'analyses particulières dans la cadre des mes recherches”

« Je vous affirme cependant qu'aucune information permettant de vous identifier directement ne sera publiée dans les résultats de ce projet. Les données recueillies seront « codées » et ainsi « dépersonnalisées ». Votre nom n'apparaîtra jamais dans les résultats de mes recherches ni dans aucune publication scientifique subséquente.

« Je vous rappelle aussi - bien sûr - que vous pouvez décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions de ce questionnaire. Vous pouvez même décider que vous ne voulez plus participer à l'entrevue et que vous abandonnez le projet. Vous avez aussi bien sûr un droit de regard et de rétractation sur les informations et/ou les données sonores qui pourront être amenées à être diffusées ou partagées. / Cependant, sachez qu'une fois que le processus de publication des données sera mis en route, je ne pourrai plus détruire les analyses et les résultats qui porteront sur vos réponses.

« Un consentement donné pour qu'il soit de qualité doit être libre, éclairé, compris et continu. À la suite de ces conditions et de ces précisions donc :

“ Consentez-vous à ce que - dans le cadre de cette recherche - cet entretien soit enregistré et que l'étudiant chercheur utilise des enregistrements sonores et visuels permettant de vous identifier ?

“ Acceptez-vous de réaliser une performance du mantra de la compassion et que celle-ci soit enregistrée ?

“ Acceptez-vous que l'étudiant chercheur puisse diffuser des enregistrements sonores de cette performance au sein d'un contexte académique ?

“ Acceptez-vous que l'étudiant chercheur utilise des citations textuellement extraites de votre entrevue à condition que celles-ci soient associées à un pseudonyme afin de préserver mon identité confidentielle ?

**Présentation de l'interviewé**

\_ Pouvez-vous vous présenter brièvement (âge ; activité professionnelle ; etc.) ?

\_ Pouvez-vous nous rappeler les grandes lignes de votre parcours bouddhiste ?

\_ Depuis combien de temps vous intéressez-vous au bouddhisme ?

\_ Et depuis combien de temps suivez-vous ou donnez-vous des cours au Centre Paramita ?

\_ Pouvez-vous nous rappeler votre réponse à la question « Vous considérez-vous comme 'bouddhiste' » ? Et à partir de quel moment vous êtes-vous considéré comme tel ?

### **Sur la pratique en général**

\_ Possédez-vous un petit autel personnel ? / (Et pouvez-vous nous le décrire ?) (Nous le montrer ?)

\_ Où se situe-t-il et quels supports à la méditation y avez-vous placés ? Le mantra de la compassion y est-il présent ?

\_ Comment se résument vos séances quotidiennes de méditations ? Et quelles pratiques privilégiez-vous ?

### **Sur la pratique des mantras**

\_ Récitez-vous souvent des mantras ? Et à quelle fréquence ?

\_ Vous arrive-t-il de réciter des mantras en dehors de votre séance de méditation ?

\_ Pour quelles raisons récitez-vous des mantras ?

\_ Récitez-vous des mantras pour vous détendre ?

\_ Pour concentrer votre esprit... ? (Et comment vous sentez-vous après avoir récité des mantras ?)

\_ Connaissez-vous la signification du mot « Mantra » ?

\_ Peut-on, selon vous, assimiler la récitation des mantras à celle d'une prière ?

\_ Aimez-vous réciter ou chanter des mantras ?

Sur le mantra de la compassion

\_ Que représente pour vous le mantra de la compassion ?

\_ Quel intérêt et quel sens accordez-vous à cette pratique particulièrement ?

\_ Pour quelles raisons récitez-vous ce mantra ?

\_ Avez-vous reçu une transmission de pouvoir pour ce mantra ?

\_ Le récitez-vous souvent ? [Combien de fois par semaine ? [À quel moment de votre pratique ?

\_ Sur l'utilisation du mala ?

\_ Puis en dehors de votre pratique assise donc ?

\_ Préférez-vous les chanter, les réciter oralement ou bien mentalement ?

\_ Les récitez-vous mentalement de la même manière que vous les récitez oralement ?

\_ Vous rappelez-vous la première fois où vous l'avez entendu être chanté/récité ?

\_ La manière dont vous le chantez/récitez correspond-elle à la manière dont vous l'avez entendu pour la première fois ?

Vous rappelez-vous la première fois où on a pu vous en expliquer sa signification ?

\_\_\_ Quel est donc le sens du mantra de la compassion ? En connaissez-vous la signification ?

\_\_\_ Quel est le sens et/ou connaissez-vous le sens et la symbolique de chacune de ses syllabes ?

Om ;

Mani ;

Padme ;

Hum ;

(Hrih) ;

Six sortes d'êtres sensibles ? Six perturbations mentales principales ?

\_ Pouvez-vous nous faire entendre la manière dont vous récitez ce mantra ?

\_ Connaissez-vous d'autres manières de le réciter ou bien de le chanter ?

\_ Sur quoi fixez-vous votre attention lors de vos récitations ? Sur quoi doit-on se concentrer quand on récite un mantra ? (Visualisation ; Mélodie ; rythme ; sensations mentales ; sur le bien de tous les êtres sensibles ; autre ?)

\_ Quelle(s) sensation(s) physiques et/ou mentales cette pratique éveille-t-elle en vous ?

\_ Sur la manière de terminer la récitation d'un mantra, en laissant progressivement s'éteindre le son vers grave ? Avec ce glissando et decrescendo ? Savez-vous ce que cela représente ?

## Annexe 3 – Présentations détaillées des participants

### [Jason Simard]

Jason Simard, ou Tenzin Gawa de son nom d'ordination, est donc sûrement la deuxième figure la plus importante et centrale du Centre Paramita. Il commence à s'intéresser aux enseignements bouddhistes dans les années 2000 et se rapproche très rapidement de Lama Samten à partir de 2002. Il donne ses premiers cours d'introduction à la philosophie bouddhiste tibétaine et à la méditation à partir 2006, à Gatineau. Il offre depuis 2010 des cours dans la région de Montréal.

Il prend ses premiers vœux de moine en 2010 auprès de Guéshé Dawa, un ancien abbé du monastère du Dalaï-lama qui fut longtemps très proche du Centre Paramita et de ses membres. Il reprend ses vœux auprès du Dalaï-Lama en 2014 et une seconde fois en 2018 en tant que « moine pleinement ordonné ».

En tant que moine pleinement ordonné, nous pouvons assez simplement imaginer quel pourra être le niveau de son « positionnement épistémique » par rapport aux notions de « karma » ou de « réincarnation ». Nous en profiterons alors plutôt pour citer sa réponse à la question '*À partir de quel moment t'es-tu senti comme réellement « bouddhiste » ? En prenant refuge ?*'.

Il nous compte alors un souvenir de ses débuts avec Lama Samten quand le centre était encore en devenir. L'écriture en gras marque donc, dans le cadre de la sémantique affective, une accentuation signifiante et une mise en relief d'une manière sonore d'un terme ou d'un mot au sein du reste la phrase (notamment par un changement d'intensité, de hauteur, de timbre ou de durée) :

(...). Donc il a vraiment fait des groupes pour apprendre le Lamrim. Puis j'étais dans ce groupe-là, donc j'ai commencé, puis il a dit — « OK — ce soir, on va prendre refuge ». Tu te dis — « OK ? — ça... — ça veut dire quoi ça “prendre **refuge** ? ». Puis là il nous a vraiment expliqué. Ça veut vraiment dire : « OK, maintenant tout ce que j'ai vécu dans le passé, les souffrances... — maintenant je vais mettre fin à ça. Maintenant je vais vers le bonheur, je vais vers la libération ». Puis là vraiment ça m'a **tellement** rejoint — puis en plus c'était... — t'sais moi je suis né le 19 mars et c'était le 18 mars, donc c'est vraiment comme pour moi une euh... — c'est comme ma **nouvelle** naissance — de dire 'OK — maintenant je **né** pour de vrai là » — t'sais dans un chemin... — pas juste de revivre dans le samsara, mais de vraiment **m'en** aller dans un chemin par lequel je vais me **sortir** du samsara — donc ça a été vraiment significatif pour moi puis, c'est là que je me suis senti vraiment comme « **bouddhiste** » - on peut dire comme ça oui. (...). Puis t'sais mes vœux de moine c'était tout le temps la même - quand j'ai pris mes vœux de moine, en Inde, c'était toujours à peu près à la même date aussi - [rire].

## [Professeure 1] – P1

La première professeure à avoir participé aux entretiens est d'origine québécoise et a reçu ses premiers enseignements en 2007 auprès de Jason Simard. Après s'être rapprochée de Lama Samten, et avoir reçu de nombreux enseignements en groupe et en privé, elle commence à enseigner à partir de 2011 dans l'un des centres présents dans la région de Montréal. Elle propose aussi son aide à des détenus depuis 2017 en tant qu'aumônière bouddhiste pour le Service correctionnel du Canada. Elle a avant cela enseigné la musique pendant plusieurs années après avoir obtenu un baccalauréat en guitare classique à l'Université de Montréal.

Elle considère que l'on peut vraiment se considérer en tant que « bouddhiste » à partir du moment où nous avons vraiment pris refuge « dans notre cœur », en notant tout de même que « cela va dépendre des journées » :

« (...) Je pense "qu'être bouddhiste" c'est un travail de tous les jours. (...) - et c'est pas juste de l'avoir dit : "j'prends refuge" - t'sais. C'est vraiment que ça soit **intégré** - puis vraiment dire "**Non** ! - Tout ce que je fais c'est pour le bien de tous les êtres, puis c'est pour atteindre l'éveil". C'est un travail qui est très contraire à comment on a été élevé - donc je dirais qu'à tous les **jours** il faut que je me rappelle que je suis bouddhiste - [rire]. (...) - t'sais, **vraiment** que dans mon cœur j'ai vu un changement... - je dirais [que ça fait] peut-être six/sept ans là.

Elle déclare aussi s'être sentie vraiment bouddhiste au moment où elle a reçu une initiation majeure à la pratique de Yamantaka, une pratique « secrète » du Vajrayana supérieur. Cette initiation semble avoir pris pour elle les traits d'une réalisation particulière tant elle a été beaucoup plus source d'encouragements que de découragements. Le risque du découragement est d'ailleurs pour elle l'une des raisons pour laquelle ces pratiques sont souvent gardées « secrètes ». On ne donne ces enseignements qu'à ceux qui sont prêts à les recevoir :

(...) - c'est comme si t'enseignais à un enfant de huit ans - "OK, on va faire du jazz"- [rire] - "On va faire de l'improvisation jazz" - [rire]. / - Donc on commence à la base sinon ça les décourage - [rire]. (...) / Si on n'est même pas capable d'imaginer moindrement [dans nos visualisations]... - juste d'imaginer une lettre ou une fleur stable et précise (...) - c'est pour ça que les gens qui n'sont pas prêts, et qui font ces initiations-là, se découragent - juste parce que c'est difficile à faire là.

Et plus tard :

(...) - « méditation » ça veut dire "familiarisation". Donc "familiariser" l'esprit - être capable de reconnaître... (...) - t'sais pour faire un parallèle que tu vas comprendre - étudier la philosophie bouddhiste c'est beaucoup comme étudier la musique - au début c'est très **théorique**, au même titre que quand tu apprends une pièce. Au début tu vas te dire "**Do ! Sol'-FA Mi' !**" - t'sais avec le rythme tout ça - tu vas tout compter / - Puis après ça, à un moment donné, tu as plus besoin de compter - t'as plus besoin de rien

faire, ça devient comme "Ah !", t'sais, une **habitude**. (...) - c'est **intégré** à un niveau **vraiment** spontané. Mais c'est la même chose, éventuellement, avec la philosophie bouddhiste - on connaît **tellement** bien les enseignements, que sans même [les] conceptualiser, on dirait que l'esprit voit "Ah ! Il y a un problème donc je vais [appliquer] tel Antidote" - et "Pouf-pouf-pouf !" - Ça se fait tout de suite là.

## [Professeure 2] – P2

La deuxième professeure à avoir participé aux entretiens est une professeure d'origine taïwanaise née dans une communauté bouddhiste. Avec le recul, elle décrit celle-ci comme étant nettement moins axée sur la « logique » et très imprégnée de croyances locales. Là-bas, de nombreuses personnes possèdent chez eux un autel du Bouddha de la compassion. Celui-ci est une femme qui se nomme Guanshiyin (qu'elle traduit plus ou moins par « celle qui regarde et écoute la voix qui vient de tous les êtres sensibles »).

P2 ne reçoit des cours sur les enseignements du Bouddha que depuis son arrivée à Montréal, en 2010. Elle donne ses premiers cours à partir de 2018 et envisage de continuer à se déplacer pour enseigner là où les gens en manifestent le besoin. Elle a récemment pris ses vœux de moniale auprès de Lama Samten en 2020 et envisage prochainement de les prendre de nouveau auprès du Dalaï-Lama.

Elle considère durant notre entretien que le « bouddhiste authentique » est celui qui adhère au « quatre sceaux » et ne fait pas que les comprendre intellectuellement ((1) Tous les phénomènes composés sont impermanents, (2) tous les phénomènes contaminés sont souffrance, (3) tous les phénomènes sont non-soi, (4) et le Nirvana est paix).

Pour mieux saisir le Karma, elle fait référence d'une manière tout à fait intéressante à la chanson « L'effet papillon » du chanteur Bénabar. En remplaçant directement la relation de cause à effet au sein de l'interdépendance, elle nous fait part de toute l'importance de « l'intention ». Celle-ci, au moment d'effectuer cette pratique positive que représente la récitation de mantras, doit être bonne depuis son origine et sa base :

Réciter le mantra de la compassion c'est **manifeste** - c'est développer la compassion. Même si présentement on ne peut pas **directement** apporter de l'aide - c'est une occasion et une opportunité - à **cause** de cet événement que l'on voit - de la développer un peu sur soi. (...). Je pense que c'est interrelié - donc même si je ne vais pas porter directement de l'aide - il y a quand même un genre d'impact indirect derrière ça. C'est **l'intention**.

## [Professeure 3] – P3

La troisième professeure à avoir participé aux entretiens est aussi travailleuse psychosociale dans le milieu communautaire. Elle est « coordinatrice en soutien familiale » au sein de différents projets visant à prévenir

et accompagner des personnes vulnérables (subissant notamment divers types de violences au sein de leur foyer ou de leur quotidien).

D'origine mexicaine, son premier contact avec le bouddhisme se fait très tôt, à l'âge de treize. Au hasard d'une rencontre avec un ami qui possédait un livre sur le sujet, elle est très vite intriguée et très intéressée :

Donc, c'est là qu'il m'a montré le livre - et quand il l'a fini il me l'a prêté. Puis après ça le bouddhisme était comme... - quand je l'ai lu c'était comme si je le connaissais déjà. Pour moi c'était comme - "Ahhh !" [Plus aigu] - c'est tellement logique - "mais bien sûr !" - [Légèrement plus aigu].

Avant de commencer à suivre des cours d'une manière très assidue au Centre Paramita, elle a fréquenté divers centres au Mexique, à Chicago puis à Montréal. Les pratiquants y étaient le plus souvent des Tibétains et des Vietnamiens qui effectuaient leurs rituels dans leur langue maternelle. Elle donne des cours au Centre depuis 2012.

Elle exprime se considérer comme bouddhiste depuis qu'un moine tibétain de Chicago lui a expliqué qu'une personne bouddhiste est une personne « qui se regarde à l'intérieur » :

(...) donc il m'a dit "Si tu le fais - donc tu es bouddhiste" - donc - [rire] - là je me suis dis - "Ah oui - donc je suis bouddhiste" - [rire].

Elle déclare aussi qu'elle ne s'est jamais « étiquetée » en tant que tel - que c'est surtout le fait d'être devenue professeure qui l'amène aujourd'hui le plus souvent à devoir répondre et se positionner face à cette question. Elle nous rappelle aussi deux choses importantes : 1) premièrement, que le renoncement et la prise de refuge sont considérés comme étant officiellement les deux portes d'entrées menant respectivement vers la libération et l'enseignement du vainqueur ; 2) deuxièmement, que de nombreux Tibétains n'ayant jamais reçu d'enseignements sur ces notions peuvent néanmoins, tout à fait et à raison, se considérer comme étant « bouddhiste ». Cela car ils possèdent la partie la plus importante des enseignements : « la partie compassion ».

## **[Élève 1] – E1**

Le premier élève est un homme d'origine québécoise actuellement étudiant en travail social qui exerce aussi à côté le métier de concierge à temps partiel. S'il a eu l'occasion de voir le Dalaï-Lama durant l'année 2000, et de lire un ouvrage sur le bouddhisme à cette même époque, il commence à suivre plus assidument des cours au Centre Paramita en 2017. Il se rendait alors à Montréal pour suivre une cure de désintoxication.

Il déclare que de connaître les enseignements l'a vraiment aidé à mieux aller, à être plus « libre », « heureux » et « joyeux ». Il déclare aussi en tout début d'entretien :

Mais **oui** - c'est ça. Le bouddhisme me permet de **voir** les **choses** d'une façon vraiment différente - puis moi je dois dire que j'adopte pour l'instant la réincarnation - je dis **oui** à ça... - c'est mon **hypothèse existentielle** là - pour l'instant... / Si **jamais** je me rends compte que ça ne fonctionne pas, que **logiquement** je [finis] par trouver que ça ne marche pas - ça me fera **plaisir** d'arrêter - mais pour l'instant je... / - ouai c'est ça - **logiquement** ça me semble bien, puis j'ai **foi** - et je m'en remets à ceux qui ont médité pendant 50 ans puis qui ont analysé le truc depuis 2500 ans - puis les Yogis, puis tout ça.

Selon lui, la base pour pouvoir se considérer en tant que bouddhiste est de suivre la parole et les enseignements du Bouddha. Il évoque surtout l'importance de les réfléchir et de les méditer. Il se déclare plus volontiers comme un « aspirant bouddhiste » essayant d'être en accord avec tous les enseignements qui lui sont prodigués (notamment le grand renoncement et la compassion). Il ajoute en parlant des enseignements :

J'ai l'impression que ça va être jusqu'à la fin de ma vie - j'ai l'impression d'avoir trouvé pour moi là. (...). Puis ouais, j'ai l'impression que ça colle vraiment à mes aspirations - puis à ce que j'ai toujours **recherché**... de voie philosophique. / Puis c'est la psychologie que j'adopte maintenant - davantage que la psychologie occidentale et ce que je peux en comprendre. Il y a vraiment la dimension du **karma** là - je prends ça très au sérieux le karma maintenant - [rire].

## [Élève 2] – E2

Le deuxième élève est concepteur sonore et compositeur musical ainsi que professeur/remplaçant en musique pour des personnes en situation de handicap ou de déficiences intellectuelles. S'il suit des cours sur les enseignements du Bouddha depuis 2014, et plus particulièrement des cours sur le Lamrim au moment de notre entretien, il déclare surtout étudier d'une manière plus autonome et autodidacte par le biais de différentes lectures, médiations ou yoga.

Il répond dans le questionnaire Internet, et sur le ton de l'humour, qu'il se considère davantage comme un « citoyen universel » qu'un « bouddhiste » - avant de nous confirmer par la suite dans l'entretien que son intention est bel et bien bouddhiste.

Il avance surtout le fait que la reconnaissance de la « vacuité » a transformé sa vie. Qu'en la comprenant bien, l'on peut en venir à considérer le bouddhisme comme un outil nous permettant d'aller « au-delà » même de ces notions de bouddhiste ou de non-bouddhiste. Il semble surtout faire référence au fait que ces phénomènes puissent être considérés comme de simples désignations. Il invite ainsi à s'écarter d'une vérité plus « conventionnel » pour se rapprocher d'une vérité plus « ultime » et globale - celle de la vacuité et l'interdépendance. Nous notons ici sa référence faite à la compassion :

(...) selon moi la vacuité n'est pas bouddhiste. La vacuité est une force qui va au-delà de tout spectre dogmatique - de toute spectre religieux. C'est une loi qui va **au-delà** - c'est comme la **compassion** - ça va au-delà / **l'unité** - ça va au-delà. Le bouddhisme n'est qu'un outil pour nous amener à se diriger et s'imprégner de cette énergie - de cette **conscience** là j'ai envie de dire. / Donc de cœur certes - je suis bouddhiste ; mais de cœur certes - je suis au-delà même du bouddhisme.

Il avance aussi dès le début de notre entretien croire et avoir foi dans tous les enseignements portant sur la réincarnation. On notera seulement l'usage du terme « signe » qui peut facilement être envisagée au sein d'un cadre sémiologique élargi :

J'ai envie de dire que - d'un point de vue intuitif - j'ai toujours eu l'impression que ça a toujours été là. Il y a des **signes** qui me démontrent que dans cette vie-ci il y a des **choses** qui étaient là, dans mes actions ou dans des manifestations – **sans** les comprendre en **conscience** (...) - j'ai l'impression que peut-être - dans une enseigne vie ou dans des enseignes vies - j'ai peut-être **baigné** dans ce genre d'environnement plus oriental. Mais je ne peux pas l'affirmer non plus - [rire].

### [Élève 3] – E3

La troisième élève à avoir participé est une femme d'origine française qui a longtemps travaillé en tant que conseillère en insertion professionnelle. Elle ne travaille plus alors pour le moment pour des raisons de santé.

Si elle ne suit des cours sur le Bouddhisme que depuis 2020, elle est néanmoins d'autant plus assidue qu'elle suit actuellement des cours à distance presque tous les jours de la semaine. Elle déclare avoir plus recherché dans le bouddhisme un « mode de vie » qu'une religion – et avoir trouvé auprès des professeurs un soutien et une écoute qui pouvaient parfois lui manquer. Cela l'a d'autant plus poussé à s'engager sur la voie et dans les enseignements qu'elle se déclare encore surprise du chemin parcouru, de la manière dont cela a pu changer sa vie et notamment la gestion de ses émotions.

Après un long silence, elle nous répond que sans être réfractaire à se désigner à tant que « bouddhiste », elle considère surtout que cela ne regarde qu'elle et nous répond ceci :

Maintenant est-ce que je considère que le Dharma m'aide au quotidien et dans ma vie [de] tous les jours (?) - Oui - bien sûr. Et est-ce que la Sangha aussi m'aide - oui - [rire]. (...) ... - et que oui - le Bouddha bien sûr. Mais voilà - aujourd'hui je sais que mon seul refuge c'est le Dharma.

En considérant qu'il existe aussi bien d'autres refuges à la qualité plus ou moins pérenne – elle en vient presque immédiatement à nous dire ceci :

Ça te permet de te dire « Oui - là j'avance vraiment » - et même j'avance vers ma prochaine vie. Il y a quelque chose de cet ordre-là [qui fait que] je n'ai pas l'impression d'avancer vers la mort. Moi j'ai l'impression d'avancer vers ma prochaine vie. Et du coup

ça m'aide aussi à me dire « Fait **tout** ce qu'il faut dans cette vie-là pour avoir une belle réincarnation et pouvoir continuer [le] chemin que tu as commencé ici dans la prochaine » - dans **les** prochaines vies.

## Annexe 4 – Sélections et verbatims des entretiens

### 4.1 Commentaires des participants concernant la performance commune et partagée

[E1] nous parle ici du caractère « intime » de la voix :

J'aime bien le réciter en... - le chanter en groupe. Je suis toujours un petit peu gêné de le chanter - mais pour un coup que je suis capable d'embarquer avec les autres - bah assez rapidement je trouve ça très-très-très-**très** beau - vraiment très-très-très **porteur** - [rire] - je trouve ça vraiment... /- je trouve ça émouvant.

[P1] nous compte la première fois qu'elle a entendu ce mantra être récité par les moines. Elle fait notamment référence à la simplicité du motif, à l'importance du « faire ensemble » et à « l'effet de groupe » :

C'était du moins la première fois que je m'en souviens - j'avais eu les frissons qui étaient venus à la grandeur... - j'étais vraiment émue (...) - puis j'étais pas capable d'expliquer pourquoi ça me faisait ça de les entendre chanter comme ça. (...) - puis toute la salle s'était mise à chanter aussi. C'est sûr que quand il y a plus de gens qui sont là, quand les gens se mettent à chanter aussi c'est... - l'effet de groupe là - c'est réel - [rire]. (...) - puis c'est juste six syllabes, donc c'est facile d'embarquer là - [rire].

[P1] fait ensuite référence au fait qu'il lui est déjà arrivé de pleurer durant une pratique qu'elle guidait. On ne récite pas alors seulement le mantra pour soi ou pour les seules personnes présentes, mais aussi pour toute « l'humanité » :

(...) - j'étais tellement touchée de compassion que je me suis mise à pleurer - mais t'sais, pleurer d'amour de compassion, j'étais incapable de terminer la pratique. J'pleurais - [rire] - en faisant le mantra. Donc, même après plusieurs années ça peut me **toucher** encore autant - t'sais je viens avec les frissons puis tout ça. De se dire que là on le faisait pour tous les gens qui souffraient de la pandémie - t'sais penser ça... en tout cas moi... - des fois ça me fait m'écrouler de bonheur là (...) - t'sais, c'est pas de pleurer de « Ohhh, je suis tellement triste de voir la souffrance » - Non, c'était complètement le contraire - je trouve ça tellement **beau** - j'avais tout un groupe devant moi - bah t'sais sur l'écran, mais - qui était prêt à prendre de leur temps pour se dire "On pense aux autres", "On est tourné vers les autres" - puis t'sais **vraiment** plus cet **amour**-là, cette **compassion**-là - fait que c'était des **belles** larmes là. Ce n'était pas des larmes d'être anéanti face à la souffrance des autres - c'est au contrait de **beauté** de « Ohhh - Ouahhh" - on se rassemble, tout le monde ensemble pour le bien de l'humanité » - ça me touche tellement là - [Rire].

[E3] semble aussi sensible aux pratiques collectives – d'autant plus qu'elle a commencé les cours pendant la pandémie et qu'elle n'a pu que récemment profiter des pratiques en groupe :

Des fois aussi je ne le fais pas toute seule, j'ai trouvé une vidéo sur YouTube où ils le répètent pendant deux heures. Je n'en suis pas encore à le faire pendant deux heures - mais des fois ça m'aide - j'ai l'impression de le faire avec plusieurs personnes. / Et je te

disais - au mois d'août, de le faire avec Jason et le groupe - il y avait une **puissance** aussi de faire ensemble. Il y a quelque chose qui se crée de puissant où tu as l'impression que tu le fais aussi pour les gens qui sont avec toi. Comme si il y avait un partage de ça... - un peu quelque chose... - je vais pas dire de mystérieux, mais tu partages ça, tu transmets ça... - les uns aux autres.

[E3] évoque aussi, tout en notant tout au long de l'entretien l'importance du soutien et de l'écoute qu'elle a pu trouver auprès des autres membres du centre et des professeur-e-s, le fait d'avoir déjà ressenti des frissons :

(...) - puis il y a des choses très fortes qui... - Quand je l'ai fait au mois d'août avec Jason et les autres j'ai eu des frissons. Ça m'a... - j'ai senti que... - "Pouffff..." [Vers l'aigu et en baissant en intensité] - c'est **beau** quoi. Y'a une énergie et un amour qui se dégagent - tu as l'impression que plus rien ne peut t'arriver après. Puis tu donnes tout ça quoi. Je trouve que c'est merveilleux - vraiment merveilleux.

[E2] nous compte finalement un souvenir de son voyage Inde. Alors qu'il faisait sa séance de yoga matinale, il croit reconnaître le mantra de la compassion qui est récité par de nombreux moines au sein du temple voisin :

(...) - et ça vibrait **tellement** fort que je suis parti en fou men - j'ai lâché le yoga, je suis monté sur le toit de l'hôtel, je les ai vus, je suis descendue - je suis allé voir, mais là c'était bloqué par des soldats qui guettaient la barrière - et je pouvais pas aller voir. (...) - et c'est fou - quand il y a un paquet de moines qui se mettent à méditer là-dessus en même temps, à réciter ça (...) - et ça a duré pendant trois/quatre heures quoi (...). Hey, c'était **puissant** là - l'hôtel grondait finalement. C'était sublime quoi - c'était sublime...

## 4.2 Commentaires des participants concernant le mantra « automatique » ou « réflexe »

[E1] évoque ici le fait de la récitation « réflexe » au moment de la marche. Il considèrera aussi ce mantra en tant qu'il est un « mantra actif » du fait qu'il ne le pratique surtout qu'à l'extérieur. On lui posait alors la question de son affinité avec la pratique du mantra :

Oui, je pense que j'aime ça. / - Mais est-ce que j'aime ça ? / - je veux dire que ça vient plus naturellement. C'est plus comme un réflexe maintenant - je ne sais pas si je peux dire une deuxième nature ou une deuxième peau là - mais ça fait partie de mes journées... - je ne trouve pas que c'est exceptionnel quand j'en récite en marchant pour aller à l'épicerie, t'sais - c'est plutôt comme... - ça m'accompagne là.

[P1] semble ici faire un lien plus direct et étroit entre l'apparition spontanée du mantra et le fait de marcher :

Bah honnêtement, souvent quand... - juste quand j'ai l'esprit qui devient comme 'neutre' - souvent le mantra de la compassion c'est lui qui va apparaître **naturellement** dans mon esprit. Comme - juste hier je marchais puis à un moment donné je vois [que] la **chanson**

s'est mise à jouer dans mon esprit là - [elle chante le début du mantra en voix de tête].  
Puis là c'est ça, au lieu de chanter une autre chanson dans la tête, c'est souvent ça qui y arrive spontanément à l'esprit.

On pourrait aussi tenter de faire un lien entre ce commentaire de E1, qui évoque ici un certain « ancrage » (un ancrage que l'on peut aussi attribuer à la marche) :

Bah toujours en marchant, en balayant [ou] quand je vois des insectes morts. / Je faisais mon jogging l'autre fois puis il y avait un oiseau qui s'est probablement fait frapper - puis mon réflexe c'est de dire "Om Mani Padme Hum" là. / - J'ai demandé une fois ce qu'il faut faire quand on tue quelque chose là - sans faire exprès - puis on m'a dit de répéter le mantra... - je pense que c'est principalement un ancrage pour nous - pour se rappeler de préserver la vie et tout ça. Je pense pas que ça soit **tant** pour la bestiole qui est morte ou peut-être - mais c'est plus un rappel pour soi.

Et le commentaire de [P1] qui évoque aussi, et sans que nous ayons cité le terme juste avant, cette notion « d'ancrage » :

À vrai dire - surtout que c'est **le** mantra le plus connu - vu que c'est souvent la porte **d'entrée** dans la récitation de mantra ou quoi que ce soit - ça devient quand même mon point **d'ancrage**. Dans l sens que, pour moi c'est tellement la **base**, c'est tellement ce qui m'avait comme - **fasciné** au début. C'est celui sur lequel - comme je te dis – je suis le plus habituée / - je le vois naturellement quand mon esprit est triste ou quand mon esprit est agité - c'est cette mélodie qui va me revenir dans les oreilles.

### **4.3 Quelques commentaires des participants concernant l'objet « Mantra de la Compassion »**

**[Le mantra « porte d'entrée », « essence » et « racine »]**

[P1] évoquait déjà dans l'Annexe 4.2 que le mantra de la compassion puisse être considéré comme un mantra « porte d'entrée » :

À vrai dire - surtout que c'est **le** mantra le plus connu - vu que c'est souvent la porte **d'entrée** dans la récitation de mantra ou quoi que ce soit - ça devient quand même mon point **d'ancrage**. Dans l sens que, pour moi c'est tellement la **base**, c'est tellement ce qui m'avait comme - **fasciné** au début. C'est celui sur lequel - comme je te dis – je suis le plus habituée / - je le vois naturellement quand mon esprit est triste ou quand mon esprit est agité - c'est cette mélodie qui va me revenir dans les oreilles.

Jason Simard évoque ici le fait que ce mantra représente « l'essence » des enseignements du Bouddha. Le lien est donc facilement faisable – si le mantra est « porte d'entrée » c'est aussi car il est « l'essence » des enseignements :

Mais pour vraiment développer la "grande compassion" ça demande des enseignements, ça demande des compréhensions, de travailler le raisonnement. Et **l'essence** des

enseignements sur la compassion - puis **l'essence** des enseignements du Bouddha inclut tout dans le mantra la compassion, dans les six syllabes du "Om Mani Pèmè Hum" - le mantra **résume** tout l'enseignement du Bouddha de toute façon. (...)

Il nous explique aussi que la sagesse (« Padme ») est considérée comme la graine dont doit pouvoir émerger la racine de la grande compassion (« Mani »). Le mantra, tout comme ses syllabes « germes » ou « racines », se fait lui-même « racine ». Le lien entre « essence » et « racine » est donc facilement faisable. Jason Simard fait ici référence à l'ouvrage de Chandrakirti *L'entrée dans la voie du milieu* :

Donc ce qui soutient l'arbre du bonheur c'est la compassion - ce qui fait **pousser** l'arbre du bonheur c'est la **compassion**. (...) - dans le cas d'une récolte on a besoin de la **graine** au début, ensuite de **l'eau** pour la faire croître, puis ensuite à la fin on a une belle **récolte**. Donc la compassion est importante au début, au milieu et à la fin du chemin. / Donc la compassion c'est la chose la **plus** importante - si on disait dans la vie "c'est quoi qui est le plus important ?" - c'est pas l'argent, c'est pas la renommée, c'est pas le pouvoir / - on pourrait même se dire que la **famille** et la **santé** c'est important - mais en tant que telle **la** compassion **c'est** la chose la plus importante.

Il nous rappelle aussi que les mantras, notamment en tant qu'ils sont associés intimement aux tantras, sont des systèmes d'enseignement complets. On retrouve en filigrane cette idée « d'essence » :

Donc le mantra dans le bouddhisme c'est... – comme dans l'enseignement du Bouddha il y a deux niveaux qu'on appelle les « sutras » et les « tantras » - donc les enseignements des Tantras expliquent le chemin du « Vajrayana » - qu'on appelle aussi le chemin du « Mantrayana ». Donc le mantra c'est plus que simplement un son ou des syllabes, etc. / - c'est vraiment un système d'enseignement complet.

Il est donc nécessaire, avant que d'étudier les mantras, que d'avoir déjà étudié au préalable les sutras. C'est que la voie, encore une fois, se parcourt graduellement. Cette « essence » se retrouve au sein de cet autre commentaire :

Le mantra lui-même en fait est comme un **résumé** de tout l'enseignement / - on pourrait même dire [qu'il y a] tout l'enseignement du Bouddha dans ce mantra-là. Donc pour avoir **plus** de bénéfices ce serait idéal d'avoir reçu l'enseignement des sutras - reçu les transmissions de pouvoirs, etc. /, Mais il y a certains mantras qui sont plus... - on va dire plus **secrets**.

### [Le mantra « outil » et « protection de l'esprit »]

Jason Simard nous confirme que le mantra de la compassion, comme tous les autres exercices de méditation, peut être considéré comme un « outil ». Le mantra de la compassion est ici un outil nous permettant de travailler plus facilement l'esprit :

Donc c'est ça - le mantra finalement est comme un outil plus 'facilitant' - comme plus **facile**. Travailler **l'esprit** vraiment de lui-même c'est plus difficile - alors que travailler sur le mouvement du corps, le mouvement de la parole, c'est plus facile.

[P1] apporte ici des précisions tout à fait essentielles sur la manière dont la récitation de ce mantra permet de protéger l'esprit (on se situe alors déjà et aussi au niveau de la performance). Si elle avance que le mantra nous protège car on ne peut pas penser à deux choses en même temps, et que penser au mantra ce n'est pas penser à autre chose, elle avance aussi la remarque très intéressante que cela n'est pas valable pour les images. Les images ont en effet cet avantage, que nous considérons pour notre part comme étant « extensif », de pouvoir être superposées :

Celui-là c'est le mantra qui est le meilleur pour enlever les afflictions mentales - parce que le temps que tu penses à ça tu n'peux pas penser à d'autres choses - [rire]. (...) l'esprit est occupé [et] tu n'peux pas penser à deux choses en même temps. Donc le fait que tu penses à ça tu ne peux pas être en colère en même temps. (...) - puis moi j'aime bien cette définition-là qu'effectivement - le temps qu'on récite le mantra l'esprit est protégé [des] autres choses. (...) - mon esprit ne peut pas être à deux endroits en même temps.

[P2] fera aussi référence au fait que réciter des mantras permet d'éviter la tristesse ou d'autres émotions négatives. C'est une chose que l'on peut faire afin de ne pas se laisser trop emporter par ses émotions :

Si tu récites des mantras de la compassion – tu ne vas pas laisser les émotions... – [c'est] un peu comme une chaîne de réaction - tu vas l'arrêter ici. / - Si je peux faire quelque chose, éventuellement je vais le faire. Si je ne peux pas le faire, il faut au moins garder la paix - c'est bon. / Je pense que c'est "protéger" notre esprit - [pour ne] pas être trop influencé par les phénomènes extérieurs.

[E1] notera aussi cet aspect de « l'outil » en rappelant le fait que les visualisations doivent prendre une part très importante à la pratique (on notera aussi cette distinction que l'on retrouvera ensuite dans l'Annexe 4.4 entre « se détendre » et « s'activer ») :

Donc le mantra est pas essentiel là. J'essaie de visualiser un peu plus. Parce que **oui** j'accompagne toujours le rituel avec le mantra en tant que tel, parce que ça fait partie du... / - C'est un peu – [c'est] vraiment un outil quand même là. / Le mantra de la compassion que je vais essayer de te chanter tantôt là - j'avoue qu'il y a un air qui me **détend**. Je pense que j'ai pris ça sur YouTube ou au centre peut-être quand on l'a récité...

[E2] fera aussi référence au fait d'être « outillé » afin de pouvoir affronter la journée qui s'en vient. Certaines de ses pratiques lui permettent notamment de « nettoyer » des choses négatives lui étant arrivées afin de laisser la place à de meilleures intentions.

[E3] considèrera aussi le mantra comme un « outil formidable » représentant une grande partie de l'enseignement du Bouddha. Il permet notamment de « générer », « d'amplifier » ou « d'augmenter » la

compassion tout au long du chemin. Cela notamment afin de pouvoir se tourner plus simplement vers les autres et s'oublier un peu plus soi-même (ici d'oublier son « égo »). Comme les autres – la récitation lui permet de s'apaiser au moment où de mauvaises pensées pourraient survenir.

### [Le mantra « prière » ?]

[Jason Simard] en arrivera très rapidement à distinguer le bouddhisme d'autres traditions spirituelles et religieuses. La première distinction étant qu'il n'existe pas dans le bouddhisme « d'être suprême cause de tout » auquel on pourrait demander de nous apporter la grâce ou de résoudre nos souhaits. Le cheminement est avant tout personnel et la ressemblance avec les « prières » est surtout formelle :

Dans le Bouddhisme c'est sûr que c'est pas du tout la façon de percevoir. C'est plutôt nous-mêmes qui faisons la pratique - on peut se **servir** du support d'un mantra, on peut **servir** du support d'une déité - mais en tant que tel c'est **nous** qui faisons la pratique de se purifier **sur** le support de cette déité et **sur** le support du mantra. (...) / - On veut faire notre cheminement intérieur pour ramener **tous** les êtres sensibles à l'éveil, etc. / - Donc, c'est sûr que **l'objectif**, la façon de fonctionner je **pense**, c'est quand même différent (...) - Mais en aspect extérieur c'est sûr que ça se ressemble - comme les moines bouddhistes et les moines catholiques ont une robe - on va se dire "Ô c'est pareil - ils ont un temple" – "Ô - c'est pareil". / - Mais si on va chercher derrière ces symboles-là, il y a beaucoup de choses différentes.

[P1] aura répondu « oui » et « non ». Sa réponse est d'autant plus intéressante qu'elle est amenée par son travail à fréquenter des religieux et des personnes de différentes confessions :

Oui et non. Dans l'sens que "oui" parce que c'est un peu une structure comme une prière, dans l'sens qu'il y a un **souhait** qui est fait - mais le souhait est **intérieur** / - c'est [se] dire que je **souhaite** avoir plus de compassion, je **souhaite** à ce moment **moi** faire l'effort d'avoir cette compassion-là. / - Comparativement... - t'sais, pour travailler avec des collègues qui sont pasteurs, imams, rabbins - ils ont plusieurs définitions de la prière. Il y en a qui disent "Non, c'est une erreur de prier Dieu et de demander « faites que j'aille **bien** » ou quoi que ce soit. La plupart de mes collègues disent que techniquement une prière c'est "Donnez-moi la **force** de faire face aux épreuves" ou quoi que ce soit. Donc c'est sûr que si on le voit comme **ça** la récitation d'une prière "oui" ça peut être ça - c'est "Inspirez-moi à avoir cette compassion-là" / - mais en rien je demande aux Bouddhas Avalokitésvara ou Shakyamouni, peu importe - de me **donner** cette ressource-là. C'est moi qui dois la développer là. Je fais juste m'en inspirer de "Ouah ! Bouddha est tellement extraordinaire avec tout ce qu'il a fait, je veux arriver moi aussi à ce moment-là à faire..."

[P2] qui avait pourtant répondu « oui » au questionnaire en ligne répondra ici que « non » :

Non - dans le sens que quand on dit "prière" c'est vraiment... - peut-être qu'il y a beaucoup de gens qui pensent que c'est comme "Donne-moi quelque chose". Mais ici, la prière est comme une sorte de **supplication**, un genre de **souhait** - comme le fait de supplier une personne qui a beaucoup de réalisations. "Donne-moi un peu plus de

confiance' ou quelque chose..." - mais dans le sens qu'à l'intérieur de toi ça fait augmenter l'aspiration. / On ne fait pas une prière sans rien faire en espérant avoir un genre de résultat.

[E1] nous parle de sa relation avec le terme « prière » et nous en dit un peu plus de sa pratique :

Moi j'ai l'impression qu'une prière c'est peut-être de l'autosuggestion là (?). Je me récite un message... - même si je me laisse aller à, disons à **prier**, pour que Bouddha... - pour **connecter** avec Bouddha je... / - ma pensée première est que ça me sert à **moi**. J'utilise peut-être l'image d'un Bouddha qui est là pour m'aider tout ça - parce qu'humainement, ou **chrétiennement** parlant peut être que j'ai une **tendance** vers ça - parce qu'on m'a longtemps expliqué que prier c'était pour entrer en connexion avec **Dieu** ou... / Donc je suis OK avec l'idée d'un peu verser vers ça - puis je me dis "pourquoi pas ?" - mais en même temps je me dis que c'est plutôt un message, une autosuggestion que je me fais / - donc c'est des rappels – c'est un **conditionnement** - [rire]. Oui - c'est des messages positifs. Pour moi une prière qu'on se fait rouler dans l'esprit. Donc un mantra, une prière... – oui, moi j'ai pas de difficultés à dire que... - ouai, je peux associer les deux là - ça me choque pas - c'est correct.

[E2], après avoir considéré le mantra de la compassion comme étant « imprégné » de prières, associe notamment ce terme à celui « d'intention ». On retrouve aussi ici le terme « outil » :

Les **intentions**. / - Bah oui des prières, des intentions - c'est ce qui va nous... c'est des **outils**, c'est tout ça quoi. C'est un **élan** pour que l'action soit positive - en mon sens - ou neutre. Qu'elle n'ait aucune incidence négative sur aucun être sensible et l'environnement par exemple.

[E3] nous répond que « non » avant que d'effectuer tout de même un rapprochement entre les deux notions – notamment sous l'apanage d'une certaine pureté. On notera l'utilisation qui est faite du terme « sens » :

Pour moi une "prière" c'est comme un peu si tu demandais à un Dieu créateur de faire quelque chose pour toi. Pour moi une prière c'est demandé à ce qu'il se passe quelque chose - mais à une force supérieure. / - Et ça je trouve que dans bouddhisme on ne peut pas... (...) Je me suis déjà posé la question parce que quand tu lis les textes le mot "prière" apparaît. Mais je ne le vois pas comme une prière / - **Non** - je ne vois pas le mantra comme une prière (...) - si tu le **colles** à la religion catholique... - pour moi ça n'a pas la même signification. (...) / En fait, je ne le pratique pas dans ce sens-là - [pas] comme je pourrais faire des prières. (...) Dans les prières on invoque quelqu'un ou quelque chose... / - Et là je trouve qu'on invoque plus un sentiment, plus la compassion, l'amour - alors qu'on va plus invoquer dans les prières Jésus, plus Dieu, Marie ou n'importe quel autre saint d'ailleurs.

#### **4.4 Quelques commentaires des participants concernant la performance du mantra de la compassion :**

## [Une pratique signifiante et protectrice]

Jason Simard nous explique ici, et d'une manière assez similaire à P1 dans l'Annexe 4.3, que réciter des mantras est une pratique nous permettant d'éviter de mal investir notre temps ou nos activités, afin d'éviter de se laisser aller à des états d'esprit trop négatifs ou afin d'apaiser ce dernier. Le « sens » le plus important est encore une fois celui de la « compassion » :

Donc plutôt que de **mal** investir notre temps - de l'utiliser d'une façon négative pour nous faire du mal ou pour faire du mal aux autres, ou pour des choses qui sont vraiment sans aucune utilité et qui ne nous apportent pas un vrai **bonheur**. / - Donc là on peut utiliser le mantra comme un outil qui va nous permettre justement **d'apaiser** ces formes de tensions, **d'arrêter** de penser à ces choses-là. Donc même si on ne connaît pas la **valeur** ou la **signification** profonde du mantra on peut quand même comprendre un peu le sens général - comme le mantra la **compassion** par exemple - de penser que tous les êtres soient libres de leurs souffrances – même si quelqu'un à de la misère à penser pour tous les êtres sensibles, il peut au moins penser pour lui-même - ou au moins penser pour son chien, pour son chat, pour son conjoint, sa conjointe, etc.

Il avance ici encore plus distinctement le fait que le sens ne soit pas réservé à la formule - et qu'il puisse donc aussi assurément appartenir à sa performance. Il doit cependant être d'un intérêt certain, avec le temps, que de pouvoir en investiguer le sens :

Donc c'est un outil qui n'est pas difficile à utiliser et qui peut vraiment nous apporter beaucoup de bienfaits – **même** si on en connaît peu la signification et donc encore plus si on la connaît.

[P1] nous fait part ici de son expérience personnelle et de sa pratique de la formule. Le sens qui est trouvé dans la performance est ici bien plus mit de l'avant que le sens de la formule elle-même – sauf si l'on considère que le sens de la formule puisse être celui de la « compassion » et que sa performance en soi la manifestation :

Mais c'est bizarre parce que le mantra de la compassion - malgré que je connais le sens de chacune des syllabes - quand je répète le mantra, j'ai jamais la signification en tête - autre général que de me mettre dans un état. Donc si tu me demandais ce que **chaque** syllabe veut dire exactement - je sais les grandes lignes, mais... - t'sais c'est le genre de choses que j'oublie - et pourtant j'ai une mémoire fantastique, mais **ça**... - on dirait que j'ai le goût **d'oublier** – de juste être dedans. (...) Donc la signification est importante, mais le mantra de la compassion - vraiment - j'y vais avec le sentiment général [rire]. (...) - celui-là ça a toujours été juste le sentiment et c'est **tout**.

[P1], en nous rappelant et en faisant un parallèle avec son parcours de musicienne, met alors en avant le fait qu'un trop plein d'analyse puisse parfois nuire à l'expérience que l'on peut avoir d'une pièce musicale. De trop travailler un morceau peut parfois briser la « magie » :

Puis on dirait - je sais pas pourquoi - le mantra de la compassion, autant dans le sens, dans la mélodie j'ai jamais trop voulu me poser de questions et garder ça son juste **naïf** et **intuitif** - mais ça c'est juste moi là.

[P1] continue à mettre en avant le sens de la performance plutôt que celui de la formule. On retrouve aussi cette idée d'une pratique « positive » pouvant aussi être vectrice de nombreuses « émotions » ou de « sentiments ». « L'association » (dont le terme rappelle ici le processus du « renvoi » à son « interprétant ») est alors directement faite entre la performance et la compassion :

Bah je trouve que quand on fait ces pratiques, particulièrement celle-là de la compassion - c'est d'avoir une émotion tellement forte qu'on se traumatise positivement' - OK ? - dans le sens que même des années plus tard on s'en souvient de "Ah ...!" - comment c'était venu nous chercher au cœur. Donc honnêtement - puis ça c'est le seul mantra que j'enseigne comme ça - de justement pas trop rentrer dans les détails - c'est à dire que je vais dire "Donc, imagine de la manière dont tu es capable, une présence bienveillante" - t'sais là je dirais Bouddha Avalokitésvara, mais encore une fois si c'est quelqu'un qui n'est pas bouddhiste je dirais juste "- une présence bienveillante, qui t'envoie des rayons de lumière d'arc en ciel. En récitant le mantra de sentir que tu es **aimé** et que tu **aimés** aussi en retour. / - Et vraiment d'avoir le souhait qu'il n'y ait plus de souffrance, autant personnelles que pour les autres. Et juste de se laisser bercer par la mélodie là". / - Il faut [juste avoir le sentiment ?] - puis faire l'association que quand' j'entends ce mantra là, ça fait un rappel de ce sentiment-là de compassion et d'amour que j'ai eu.

[P2] nous explique notamment que le sens de cette pratique peut aussi bien être vu d'une manière très profonde que d'une manière très simple :

Le **plus** simple on peut dire que c'est [de] "surveiller notre émotion" - avec la **motivation** [et] l'aspiration de la compassion. La **compassion** c'est le souhait de libérer la cause des souffrances de tous les êtres sensibles - ça nous inclut nous-mêmes. Et si on reconnaît que les émotions négatives ne sont pas des causes de bonheurs, c'est sûr qu'on va souhaiter d'en être **libéré**. Donc on va souhaiter de nous libérer par nous-mêmes - de garder les trois portes - comme le corps, la parole et l'esprit - toujours dans des bonnes... - comme [une] **pure** intention, [une] **pure** parole et [un] pur' comportement. On pense comme ça.

[P3] nous indique que la pratique peut aussi être envisagée comme la possibilité de sa familiariser avec l'esprit d'éveil (Skt. Bodhicitta) – afin notamment d'être toujours plus attentive et vigilante au bien des autres êtres sensibles. La pratique représente ainsi la possibilité de « s'imprégner » des nombreuses qualités issues de cet esprit et le fait de pouvoir s'y entraîner encore et encore. Puis elle rajoute :

Mais aussi finalement d'essayer de trouver cette sagesse-là - même si le mantra de la compassion est plus dédié pour la compassion ! Mais c'est sûr qu'on peut aussi trouver dans les mantras ces qualités de sagesse que l'on peut développer. Donc j'essaye de les développer de plus en plus.

**[Une pratique « positive » - contre des pensées « négatives »]**

[Jason Simard] avance ici le fait que la pratique peut être positive si elle implique une démarche spirituelle qui va dans ce sens – que le sens de la formule soit tout à fait compris ou bien non. Le plus important est toujours l'état d'esprit :

Puis bien sûr [que] si on comprend la **signification**... / - parce que de nos jours c'est un peu ça - il y a des mantras bouddhistes ou non bouddhistes que les gens vont répéter, mais sans vraiment comprendre la **signification** - / donc c'est sûr que ça peut aider. Parce qu'on **pense** à un côté spirituel, positif, ça calme l'esprit, etc. - ça c'est bon.

[P1] accroche ici ce côté « positif » à son premier souvenir au Centra Paramita. On notera seulement l'image très bachelardienne de la « maison » :

Puis j'avais vu des cours de méditation, j'y avais été - puis c'était le Centre Paramita dans le temps qui donnait ces cours - et dès le premier cours j'ai fait "Ouah - j'ai l'impression de rentrer à la maison". OK - vraiment, c'est venu tellement me **secouée**, tellement me **brassé** - mais **positivement**, donc vraiment à partir de là j'ai été... - je suivais toutes les cours qu'il pouvait y avoir (...).

[P2] note l'importance de familiariser son esprit avec ce qui est positif. On envoie notamment ici de « l'énergie » positive :

Ô - / pourquoi réciter le mantra ? / - parce que je pense que tous les phénomènes sont interreliés. Même si on ne va pas directement porter de l'aide - le fait de juste penser comme ça, des fois c'est **bon** aussi, parce qu'on n'est pas **indifférent**. On n'est pas indifférent à la situation que vivent les gens. Réciter le mantra de la compassion c'est **manifester** - c'est développer le plus sur la compassion. Même si présentement on ne peut pas **directement** apporter de l'aide - c'est une occasion et une opportunité, à **cause** de cet événement que l'on voit, de le développer un peu sur soi (...) / Donc, des fois c'est de profiter de l'occasion - si tu entends quelque chose... - c'est réciter le mantra, comme **souhaiter**... **envoyer** de l'énergie positive pour les gens.

[P3] a fréquenté avant le Centra Paramita beaucoup de centres tibétains et vietnamiens. Si les membres de ces centres ne parlaient généralement pas la même langue qu'elle, et notamment durant les rituels, elle continuait néanmoins à les fréquenter régulièrement en raison de ce côté « positif » de la pratique :

Mais j'y allais quand même - même si je ne comprenais rien, j'y allais. Puis j'ai marché beaucoup avec eux [et] puis je ne comprenais rien encore - [rire]. Mais pour moi c'était déjà comme - **positif** - même si je ne comprenais rien. C'était quelque chose du **bonheur**.

[P3] nous conte ici plus en détails son expérience auprès de la communauté vietnamienne :

(...) - on comprenait absolument rien - [rire] - parce que c'était [juste] pour la communauté vietnamienne - puis ils font juste des pujas, des cérémonies. Donc on y allait et j'emmenais mes enfants aussi. (...) / - Ils ne parlaient presque pas anglais. Donc on suivait seulement - puis je ne comprenais [pas] pourquoi ils faisaient telles affaires - mais ça ne me dérangeait pas non plus - pour moi c'était encore une fois m'imprégner de quelque chose de plus positif - [rire].

[E1] fait ici plus directement référence au mantra de la compassion. Au moment de lui poser la question - « Récites-tu le mantra de la compassion pour te détendre ? » - il nous répond :

Oui-oui - c'est peut-être pour me **ramener** aussi quand j'ai des pensées... / - Ouais c'est ça - c'est pour me ramener sur quelque chose de positif quand j'ai des pensées... - toutes sortes de pensées qui se bousculent un peu dans ma tête, quand je me sens un peu **agité** – pour me calmer ça peut m'aider à me recentrer. / - C'est une bonne question parce que je ne sais pas exactement pourquoi je récite ce mantra - c'est sûr que, comme je te disais, quand je voyais des bestioles mortes... - ça doit être une forme d'accumulation aussi / - sans vraiment que ce soit planifié là / - parce que je le récite en faisant le balai tout ça puis... - j'ai l'impression que je suis en train de m'habituer à quelque chose de **positif**, à quelque chose de **vertueux**, à quelque chose de... / - C'est ça, pour moi le mantra de la compassion il est très simple dans sa signification aussi là - je me suis même pas trop creuser la tête à vraiment aller chercher le **grand** sens ultra profond. (...) - moi c'est quand même assez la base là. C'est pour être plus compassionnel, devenir... - c'est pour que la compassion soit mise de l'avant parce que je crois vraiment en cette vertu-là.

[E2] note ici le caractère « positif » des intentions présentes dans le mantra :

Les **intentions** / - Bah oui des prières, des intentions - c'est ce qui va nous... - c'est des **outils**, c'est tout ça quoi. C'est un **élan** pour que l'action soit positive - en mon sens - ou neutre. Qu'elle n'ait aucune incidence négative sur aucun être sensible et l'environnement par exemple. (...) - c'est pour être sûr que l'intention, ou la conscience **dotée** de l'intention soit **dotée** de bienveillance, de compassion, de sagesse, de discernement – **pour** éviter de produire la causalité négative pour soi-même et pour les autres - ou faire souffrir les autres je veux dire.

[E2] notera plus tard cette idée d'envoyer du positif :

D'où la nécessité de la compassion quoi. / - Comme on dit – « What goes around comes around » - donc compassion... - Si tu veux pas qu'il te revienne du négatif - bah **spread** du positif quoi !

[E3] nous parle aussi plus directement du mantra :

Et quand je vois que je suis un peu trop agitée - je vais avoir tendance à le faire pour - "Pfff" [Elle souffle] - pour m'apaiser en fait. Ça va être pour moi comme... - de justement **focaliser** sur quelque chose de positif qu'est ce mantra. Et d'enlever le négatif que sont mes pensées, mes problèmes, mes machins, etc. / Don je fais beaucoup ça en ce moment.

### **[Le mantra « énergie » et « émotions »]**

Cette « énergie », que l'on peut « envoyer » via la performance du mantra, peut aussi être retrouvée ou associée en de différentes occurrences à la communauté ou plus précisément au contexte de la transmission.

[Jason Simard] nous conte ici un souvenir de 2002 bien avant qu'il ne devienne moine :

(...) - Après je me rappelle aussi qu'il y avait eu, pas longtemps après, des moines de son monastère qui avaient été invités à Québec. Lama Samten les avait accueillis puis on avait fait un mandala au cégep de Sainte-Foy. / - J'avais assisté pour la première fois aux moines qui chantaient ensembles, puis ça m'a vraiment marqué aussi - ils avaient réciter le mantra de la compassion ensemble et c'était vraiment une énergie particulière.

[Jason Simard] aura aussi plus directement associé cette énergie à la voix en évoquant des pratiques associées à des divinité courroucées :

Donc des fois, d'avoir **l'énergie** de pensée un peu à une déité qui est très courroucée - et d'accompagner ça avec le son d'une voix plus grave, ça peut aider - donner plus de valeur ou plus de consistance à ça.

[P1] associe ici cette énergie à la pratique du mantra de la compassion en groupe – et plus particulièrement à la transmission de pouvoir associée au Bodhisattva de la compassion :

C'est sûr **qu'en** présence... - t'sais combien de fois je l'ai faite avec Lama Samtem - ou justement lors de transmissions - y'a quand même une énergie de plus - effectivement là.

[P2] évoque ici encore l'idée de pouvoir envoyer de l'énergie en récitant le mantra de la compassion :

Des fois on récite... - par exemple maintenant les gens éprouvent beaucoup de peur, d'anxiété, d'inquiétude à cause du virus – donc des fois je [le] récite juste comme... - pour penser aux autres - pour envoyer un peu d'énergie pour les gens. / - Ce qui se passe Inde maintenant... - en Chine aussi c'est quelque chose - **hein** ! - c'est effrayant - [petit rire] - des fois je [le] récite pour penser un peu à eux - [rire].

[E1] évoque ici plus distinctement l'énergie associée aux transmissions de pouvoirs :

Puis j'ai reçu la transmission du Bouddha de la médecine que j'ai jamais pratiqué - parce qu'en fait j'ai l'impression que je n'en ai pas besoin - [rire]. (...) / - [mais] maintenant je pense que je vais essayer d'assister à ces transmissions-là - juste pour **l'énergie** (...) - T'sais - on est avec les autres, puis on reçoit le message.

[E2] se dépose dans l'énergie durant ses séances de méditation. Celle-ci est alors associée très étroitement au souffle :

Mais en général, je te dirais que ce que je fais c'est que je prends une posture chez moi - main dans la main, respiration en conscience, les yeux à demi-fermés ou voire même fermés des fois - et je respire dedans avec le décompte de un à vingt et un en inspire/expire - pour me positionner et détendre le corps, détendre l'esprit, me ramener en pleine conscience - me **déposer** dans l'énergie quoi. (...) / - Je me dépose dans mon souffle – je me dépose dans l'énergie. (...).

[E2] récite aussi en fin de séance un grand « Om » - notamment afin que l'énergie vibre en lui. Il note alors plusieurs fois qu'il lui serait intéressant de pouvoir se rapprocher d'un maître et de ses enseignements - en notant bien alors qu'il n'est pas un expert dans cette pratique :

En fait, souvent à la fin de ma méditation - j'en fais un les mains au cœur. J' fais un "Ommmmmm" [Une récitation dans le grave de la syllabe germe] - souvent [de manière à ce que] l'énergie vibre en moi. (...) et puis... - j'essaye de le diriger plus au niveau du ventre ou au niveau de l'abdomen - que ça parte plus [de là] que de la gorge ou de la tête. Mais des fois je m'amuse... - t'sais on peut jouer avec les chakras, hein - on peut jouer avec les énergies donc l'envoyer n'importe où dans le corps.

[E2] considèrera aussi la compassion en tant qu'elle peut être une énergie :

Mais... - c'est beaucoup de choses la compassion... - pour moi c'est une **énergie** - mais c'est d'abord et avant tout un **état** de conscience (...) / C'est **l'énergie** à la base qui unifie quoi - c'est la **colle**, c'est l'amour - c'est ce qui transcende l'ignorance. (...) Et ça - cette compassion-là, cette énergie-là, cette conscience-là - elle est interalliée [et] unifiée à la vacuité.

[E3] associe alors plus directement cette énergie aux différents membres de Centre qui sont souvent là pour soutenir les autres et les écouter. Cette énergie est alors en partie associée à sa dimension temporelle :

Je pense que l'objectif du Centre Paramita est vraiment de transmettre le **Dharma** - de le **développer** et d'intéresser les **gens** / - pas spécialement de faire de l'argent quoi. Moi je ne le ressens pas comme ça dans la manière d'enseigne. Puis je dirais aussi dans le temps qu'ils ont en dehors des enseignements. (...) - il y a du temps et de l'énergie qui est donné. Donc ça c'est important.

[E3] associe aussi plus distinctement cette énergie à la pratique du mantra en groupe :

(...) j'ai eu des frissons. Ça m'a... - j'ai senti que... - "Pouffff..." [Aigu et en baissant en intensité] - c'est **beau** quoi. Y'a une énergie et un amour qui se dégagent - tu as l'impression que plus rien ne peut t'arriver après. Puis tu donnes tout ça quoi. Je trouve que c'est merveilleux - vraiment merveilleux.

### [Le mantra « puissant »]

L'adjectif de « puissant » qui est parfois associé plus directement au mantra peut aussi l'être plus globalement à la pratique collective et en communauté.

[P3] dénotera notamment que la récitation d'un mantra n'est pas assimilable pour elle à un moment de détente – c'est plutôt et encore l'occasion de pouvoir travailler l'esprit. Elle dénotera à ce moment que les mantras sont « puissants » et que « chaque mot veut dire des choses intéressantes ». Elle utilisera aussi cet adjectif à la fin de notre entretien alors que nous parlons plus généralement de « musique » : « On vit la musique - ce n'est pas juste répété, c'est quelque chose qu'on est en train de vivre en même temps. C'est très puissant ».

[E1] nous répond à la question – « Possédez-vous une affinité particulière avec ce mantra ? » :

Oui-oui-oui. / - Moi je le trouve beau, je le trouve simple - je le trouve **humble** et **puissant** à la fois. C'est **porteur**, mais c'est aussi **intérieur**. C'est vraiment... - pour l'instant le mantra parfait là / - pour moi oui - [rire]. (...) / - avec le mantra je ne me sens jamais... - c'est jamais dérangeant. Pour moi c'est toujours... - c'est un peu **éternel** je te dirais. C'est ça - comme **l'air** ou comme la **récitation** - c'est **intemporel** pour moi ce truc...

[E3] nous répond ici à la même question en évoquant presque, et notre regard est peut-être biaisé, une sorte de « puissance esthétique » ou une utilité de la beauté :

Pour m'apaiser, pour apaiser les autres - et puis pour... / - Et puis j'ai envie de dire / - c'est bête comme réponse / - mais parce que je trouve ça très joli. Je trouve qu'il y a quelque chose de **puissant** dans un mantra.

[E3] récite parfois le mantra en s'accompagnant d'une vidéo YouTube :

(...) - et j'aime bien m'accompagner de la vidéo YouTube - parce que quelque part j'ai l'impression qu'on est plusieurs [et] il y a quelque chose qui est **plus** puissant encore. Et comme je te l'ai dit, au mois d'août, c'était un peu le cas - de sentir cette énergie - cette force. / (...) - l'impression de le faire en groupe, de partager, de diffuser, d'envoyer - je trouve ça assez merveilleux. / Donc oui - c'est une pratique que j'aime bien. Mais plus pour ce qu'elle génère à l'intérieur et ce que j'ai l'impression d'envoyer.

[E3] ne fait ne alors que chanter le mantra :

Après - mentalement je trouve que c'est compliqué - mentalement je trouve qu'il n'y pas la même puissance. Je préfère quand je... / - après je ne chante pas à tue-tête, hein / - Mais oui - je trouve qu'il n'y a pas la même puissance - je ne ressens pas la même chose quand je le fais que mentalement ou quand je le dis.

### [Se détendre ou s'activer]

Selon les pratiquants ou selon les moments de son énonciation et l'état de son esprit, le mantra peut aussi bien servir à se détendre qu'à s'activer. Il semble tout de même qu'il serve le plus souvent à se détendre.

[Jason Simard] nous fait ici par du fait que la pratique des mantras s'inscrit en général à la fin de la partie principale de la pratique (Préparations – Partie principale – Conclusion). Il associe alors ce moment à une période de « repos » venant après une période plus intensive de concentration sur d'autres visualisations. On retrouve ici une idée de « mouvement » qui est plus souvent associée aux visualisations que l'on fait conjointement à la pratique des mantras :

Donc la période du mantra c'est une période où on a **moins** besoin de se concentrer, de se **focaliser** en un point - parce que là on récite avec un son [et qu']on a une visualisation qui est plus en **mouvement**. Il y a des exercices où on visualise comme un flot de nectar qui rentre en nous, par exemple, en récitant le mantra. Donc là période de **repos** / - pas de repos où est-ce on va juste s'écraser sur le divan, puis rien faire, puis dormir, puis

ronfler - pas comme ça. / - Mais à l'intérieur même d'une pratique vertueuse et spirituelle, il y a une période plus détendue que la période de méditation elle-même.

[P1] confirme cette appréciation en apportant ici une idée d'équilibre ou de « bon dosage ». Il faut être capable de reconnaître l'état de son esprit afin de pouvoir adapter sa pratique :

C'est-à-dire que la portion plus difficile, c'est la portion des visualisations ou imaginée. OK ? - mais lorsqu'on fait le mantra, à ce moment-là, ça permet à l'esprit de se reposer. C'est beaucoup plus facile de répéter un mantra et [d']aller **vraiment** plus dans le **ressenti**. Puis il y a plusieurs manières de réciter le mantra - on peut être très rapide si on voit qu'on est plus léthargique, pour justement **réveiller** l'esprit ; autant que - "Ohh..." le réciter tranquillement si on voit qu'on est trop agité ou quoi que ce soit. Donc ça devient vraiment un **support** - on peut juste le répéter comme tel ou avec une mélodie - pour vraiment **faire le bon dosage** - OK ? / - "Je suis trop agité j'ai besoin de descendre" donc je vais utiliser le mantra ; [ou] de l'autre côté "je suis trop léthargique - donc je vais m'activer, puis je vais même **chanter** le mantra à haute voix pour - 'Ah !'" - t'sais, me réveiller. Donc à ce moment-là, la portion vraiment de récitations des mantras - que ce soit le mantra de la compassion ou [un] autre - le principe est toujours le même. Il y a une portion souvent à haute voix pour se réveiller l'esprit / - une portion juste dans la tête pour **pratiquer** la stabilité.

[P2] indique ici le fait qu'elle va réciter des mantras différents selon l'état de son esprit ou l'état dans lequel elle voudrait pouvoir l'amener à se stabiliser :

Si jamais je suis trop agitée - [rire] - je vais réciter le mantra du bouddha de la sagesse. Ou des fois, quand il y a quelque chose qui me touche, le mantra de la compassion aussi / - selon la situation que je suis en train de vivre je vais réciter des mantras différents. (...) Le Bouddha de la médecine pour les gens vraiment très malades. (...) / - Ou pour quelqu'un qui a des peurs ou des inquiétudes c'est Tara - comme Tara, je trouve [que] c'est bon. Des fois, il y a des tremblements de terre, des fois des familles perdent beaucoup de choses, c'est difficile pour eux - des fois de réciter le mantra pour penser à eux c'est très bon. / (...) - le Bouddha de la sagesse, c'est pour les gens qui ne savent pas trop quoi faire dans la vie, comme... - [s']ils ne trouvent pas le sens de la vie.

[P2] dénote que, le plus souvent, sa première intention au moment de réciter des mantras n'est pas celle de se détendre. La pratique semble tout de même pouvoir avoir cet effet :

Hum... - oui - pour me détendre oui - c'est ça. Souvent c'est ça. / Je ne vais pas penser à me détendre - c'est juste penser comme - "Ah - il est temps" - [rire] - " C'est le temps de pratiquer maintenant". Après quand on récite c'est... - je me détends automatiquement. Comment dire... - si je me sens un peu tendu ou sous pression... / - puis en comprenant le bouddhisme de plus en plus on va être de plus en plus **conscientieux** (...) - On ne va pas trop laisser les émotions nous envahir - parce qu'on sait que les émotions nous créent des tensions (...) - Donc on va... - "Oh - non - maintenant si je ne suis pas dans un état de la **paix** - je vais faire un peu de méditation" - [rire].

[P2], s'il est celle qui récite sûrement le plus vite le mantra de la compassion, annonce aussi :

Donc quand je récite le mantra c'est nécessairement pour chercher le calme (...) - puis plus tu vas te familiariser, et plus se sera facile pour toi de rechercher le calme ensuite. Au début, peut-être que tu as besoin de dix minutes pour rester calme - mais maintenant, parce que tu es très familiarisé, en 3, peut-être 5 ou 10 secondes tu es déjà calmé.

[P3] associe moins volontairement la pratique des mantras au fait de se calmer ou de se détendre. Je lui évoque alors le fait que la pratique des mantras ait déjà été associée dans de précédents entretiens à une période de « repos » ou de « détente » :

Oui - c'est un moment de joie / - moi je dirais plus ça qu'un moment de détente. (...) - C'est vraiment un grand bonheur quand on répète ce mantra. Mais "détente" (?) - moi je ne le vois pas comme de la détente - [rire]. Je le vois encore comme « travailler » - travailler avec l'esprit. (...) - puis de la « joie » et du « bonheur » - c'est une émotion positive encore.

[P3] répond ici à la question - « T'arrives-t-il de réciter ce mantra pour te détendre ? ». Si elle n'associe pas la pratique du mantra de la compassion à une période de détente, on rappellera tout de même qu'elle est la seule professeure à mener une pratique guidée de ce mantra en le chantant de bout en bout :

Non - jamais - [rire]. Je ne le fais jamais pour me détendre /- pour me détendre c'est chanter - [rire] - ou jouer la guitare, du Ukulélé.

[P3] répond ici à la question – « Et comment te sens-tu après avoir récité le mantra ? » :

Grande joie et bonheur - comme j'avais dit tantôt. / - Oui, oui - c'est beau. C'est comme un style de paix temporaire - c'est sûr. Mais c'est un feeling - une sensation très positive.

[E1] accorde notamment à ce mantra le fait d'un être un mantra « actif » et « passe partout ». Il reconnaîtra notamment aussi que le mantra possède un air qui le « détend ».

[E2] répond ici d'une manière assez amusante à cette même question du « Pourquoi récitez-vous ce mantra ? » :

Bah ça m'aide à me détendre, ça m'aide à être... – certainement [que] c'est pour être mieux... / - J'aime bien - [rire] - j'ai cette phrase qui me monte à l'esprit / - je vais dire ça, mais je sais que c'est pas bouddhiste - [rire] / - Il y a un slogan dans les magasins : "Pour être belle et bien dans sa peau" - [Rire].

[E3] nous indique qu'elle récite plutôt le mantra pour se détendre :

En ce moment je le récite souvent - parce que... - En fait **j'adore** faire le mantra... /- enfin - "j'adore"... / - Ça me permet de me calmer et de rediriger mon esprit. Quand j'ai des mauvaises pensées, quand je commence à être un peu en colère ou un peu triste, etc. J'ai tendance à le faire parce que ça fait comme un refrain dans ma tête – et ça m'apaise au bout d'un moment. / Des fois, je le fais avec le mala et des fois sans mala. Et quand je vois que je suis un peu trop agitée - je vais avoir tendance à le faire pour -"Pfff" [Elle souffle] - pour m'apaiser. Ça va être pour moi comme... - de justement **focaliser** sur quelque chose de positif qu'est ce mantra. Et d'enlever le négatif que sont mes pensées ; mes problèmes ; mes machins, etc.

### [Le mantra « libération »]

Le mantra est parfois associé plus directement au fait qu'il puisse être libérateur et une pratique explicitement sur cette « voie ».

[Jason Simard] fait par exemple référence au fait que cette pratique fasse partie d'un « cheminement » :

Donc on peut utiliser la parole... - justement parce qu'on dit qu'on doit purifier pour atteindre l'éveil "le corps, la parole, et l'esprit" - donc **en** purifiant la parole ça va devenir quelque chose qui nous fait cheminer sur la voie. De la même façon en purifiant le corps, et de la même façon purifiant l'esprit. / - Donc comme on peut le voir de cette façon-là oui.

[E3] considère ici ouvertement le mantra en tant qu'il est un mantra de « libération ». La méthode qu'est la compassion est ensuite rapidement évoquée :

Donc c'est sûr que c'est un mantra... - moi je dirais que c'est plus... - J'ai lu une fois que c'était un mantra - "style" - de libération. Dans le sens d'une libération de l'égo. (...) OK (?) - [rire]. Oui, c'est ça - c'est un mantra plus de "libération" dans le sens où on veut un pur renoncement des souffrances - où on veut vraiment essayer de libérer les autres des souffrances et des causes de la souffrance. Parce que la seule raison pour laquelle j'aimerais libérer les autres des souffrances - et des causes de la souffrance - c'est parce que moi aussi je veux m'en libérer. Puis je connais les souffrances en plus - donc c'est pour ça que je veux m'en libérer. / - Donc c'est un style de mantra "libérateur" ; ou de "libération" on pourrait dire - qui amène tout le contenu des enseignements du dharma.

[E3] répond ici à la question « Que représente le mantra de la compassion pour toi ? ». La voie et la libération sont notamment évoqués dans cet aspect de la « finalité » :

Pour moi c'est quand même une grande partie de l'enseignement du Bouddha la compassion. Donc pour moi - effectivement - le mantra de la compassion est assez fort [et] assez puissant - [et] aussi parce que c'est la finalité... / - enfin... - la "finalité" / - On prend ce chemin-là pour réussir à la fin, à libérer tous les êtres humains en leur montrant le chemin - pour qu'ils se libèrent de la souffrance. Donc la compassion - pour moi - doit être générée tout au long du chemin.