UCLouvain
Faculté de théologie

Thérapies contemporaines à l'aune des sagesses traditionnelles orientales.

L'utilisation du Son.

Mémoire réalisé par :
Van Oudenhove Agnès

Promoteur :
Cornu Philippe

Lecteurs :
Jacquemin Dominique
Lesch Walter

Année académique 2020-2021
Master en Science des religions

Table des matières

Introduction : 4

Préambule.....8

Partie I : 9

Présentation des cadres de référence....9

I. L'Hindouisme. 9

I.1. Les *Veda* 10

I.1.a. : Les *Saṃhitā* (ou collections) : 11

I.1.b. : Les *Brāhamaṇa* 11

I.1.c. : Les *Āraṇyaka* 12

I.1.d. : Les *Upaniṣad* 12

I.2. : Les *mantra* 13

I.3. : L'*âtman* : 15

Synthèse : 18

II. Le bouddhisme. 19

II.1. : Le *Theravāda* 19

II.2. : Le *Mahāyāna* 20

II.2.a. : Le Bouddha de la médecine 22

II.2.a.i. : Ethique du *Bouddha* de la médecine 23

II.3. : Le *Vajrayāna* 24

II.3.a. : Le *Trikāya* 25

II.4. : Le *Dzogchen* 26

Synthèse : 27

III. Le tantrisme 28

III.1 : Le tantrisme dans l'hindouisme 28

III.1.a.: Le *mantra* 30

III.1.b. : Pratique des *mantra* dans l'hindouisme tantrique : 32

Synthèse : 35

III.2. : Le tantrisme dans le bouddhisme 36

III.2.a. : Les critères 38

Synthèse : 40

III.2.b. : Les *Mantra* dans le bouddhisme 41

III.2.b.i. : Classification des *mantra* 42

III.2.c. : Pratique du *mantra* dans le tantrisme bouddhique 43

III.2.d. : Les *mudrā* 45

III.2.e. : La prononciation 46

Synthèse de la première partie. 48

Intégrations des philosophies/religions orientales en occident 51

I. Les religions orientales à l'époque contemporaine 51

II.1. : L'hindouisme. 51

II.2 : Le Bouddhisme. 52

II.2.a. : Diffusion du bouddhisme en Occident. 52

II.2.b : Le bouddhisme tibétain 54

II.2.c : L'inspiration bouddhique 55

II.2.d : La pratique bouddhique occidentale 57

Partie III : 60

Les aspects thérapeutiques. 60

I : La thérapie dans l'hindouisme et le bouddhisme oriental contemporain : 60

I.1. : En Inde. 60

I.2. : Dans le bouddhisme 61

II. : Pratiques occidentales 61

II.1. : Pratiques occidentales autour du son : 61

II.2. : Recherches contemporaines – généralités. 62

II.3. : Applications.....64

II.3.a. : Les massages sonores (avec bols « Tibétain »).....64

II.3.b. : Les diapasons.....67

II.3.c. : Le yoga du son.....70

II.3.d. : *Les mudrā.*.....74

Synthèse.....76

III : Recherches Prospectives.....78

III.1. : La conception du bonheur.....79

III.1.a. : La psychologie positive.....80

III.1.b. : Une filousophie du bonheur.....80

III.1.c. : Le bonheur national brut.....82

III.1.d. : Dans le bouddhisme.....83

III.1.d.i : La conception de l'ego.....83

III.1.d.ii : La méditation pleine conscience.....84

III.2.c. : Psychologisation versus responsabilisation.....85

III.2 : Le politique.....86

III.2.a. : Le totalitarisme.....87

III.2.b. : Le souci de l'autre.....88

III.2.c. : Le souci de soi versus souci de l'âme.....89

Synthèse.....91

Conclusions finales :.....92

Introduction :

Ce qui, au départ, motivait ce travail concernait l'utilisation du son dans des pratiques thérapeutiques « alternatives » contemporaines, lesquelles s'inspiraient principalement de traditions orientales (bouddhisme et hindouisme).

La question de l'efficacité thérapeutique se posait, certes, mais au-delà était la question de la légitimité et du sens :

Quel sens pouvait-il y avoir à transposer dans notre monde contemporain, des pratiques issues de philosophies traditionnelles ? Le lien avec la tradition était-il maintenu ? Le fait de chanter/ réciter des mantra (ou des sons sacrés) dans des ateliers de développement personnel était-il opérant ? Le son, le mantra était-il en lui-même transformateur ?

Mais aussi, au vu de certaines pratiques, nous nous interrogions sur la validité qu'il y avait à opérer une reconstruction, dans le domaine du soin et de la thérapie alternative, entre des éléments issus de cultures, d'époques différentes, et avec des fondements différents ? Et quelle était la légitimité de ces pratiques ? Pour répondre à ces questions, il nous fallut rejoindre la tradition.

Il était prévu initialement que cet écrit mettrait en parallèle deux religions : le bouddhisme et le judaïsme, et ce, tout en fixant notre attention sur des modes thérapeutiques, qui seraient inspirés par ces anciennes traditions et utilisés aujourd'hui.

Il nous est très vite apparu qu'il nous serait impossible de répondre à ces exigences si nous voulions un minimum de profondeur ; en effet, contextualiser et présenter deux religions, est déjà difficile dans l'exercice d'un mémoire, mais extraire de ces traditions ce qui a trait au soin, au son, et comparer ces données avec des pratiques actuelles semblait être une gageure.

Il était moins ambitieux, mais plus sage d'évoquer deux religions : l'hindouisme et le bouddhisme, et d'en extraire ce qu'elles avaient en commun ayant trait au son.

Par ailleurs, nous nous étions proposée d'inclure dans ce travail un aspect pratique, ce qui n'a pu se faire de par la crise sanitaire.

Venons-en au contenu même de cette recherche ; en guise de préambule, nous avons donné quelques repères, dans le temps et l'espace, de la prise en compte, et de l'universalité du son : Que l'on parle de culture, de religion, de pratiques thérapeutiques, le son est toujours considéré à différents degrés, sans oublier que cette universalité se retrouve aussi dans les mythes.

Notre étude proprement dite se focalisa pour commencer sur l'hindouisme. Ce choix paraissait judicieux dans la mesure où cette religion nous laissait découvrir l'élaboration d'une métaphysique centrée sur la réception du son, suivie d'un immense travail d'élaboration et de mise en forme. (Nous découvrirons que c'est en Inde que l'on a le plus spéculé sur la parole et réfléchi sur la nature du langage).

Comprendre cette métaphysique nous obligeait à remonter aux origines même d'un pré-hindouisme et de découvrir le védisme, le Veda, étant « connaissance révélée par l'audition ». Nous mettrons en évidence la richesse et la complexité de ceux-ci, et nous pourrons dans le même temps y situer le mantra comme parole sacrée.

Présenter l'*ātman*, sera l'étape suivante, sur laquelle nous ne nous attarderons pas, mais qu'il est essentiel de poser dans la mesure où le souffle fait partie de l'émission du son.

La pratique du son, qui, dans le bouddhisme et l'hindouisme, passe majoritairement par le chant, ou la récitation des *mantra* se pratique dans un cadre bien défini. Comme nous avions déjà mis en évidence leur origine dans l'hindouisme, il nous restait à les mettre en perspective au travers du tantrisme, tout en éclairant quelque peu le cadre de leur utilisation. De plus, l'expression du tantrisme est différente dans nos deux religions de référence, il était dès lors incontournable d'introduire le bouddhisme et ses différents courants : le *Theravāvada*, le *Mahāyāna* et le *Vajrayāna* (sachant que le tantrisme se situe au départ du *Mahāyāna* et se poursuit dans le *Vajrayāna*).

Bien sûr, parlant du Bouddhisme nous nous devions de présenter le *Bouddha* de la médecine, dont l'action fait partie intégrante de la philosophie bouddhique.

Une fois cette phase préparatoire observée, nous pouvions présenter le tantrisme ainsi que sa pratique proprement dite, laquelle permet à l'homme d'accéder à la libération, par le biais de son corps et de son vécu, mais aussi par les différents moyens mis en place, tels que les visualisations, les *mantra*, *yoga*, sans oublier l'initiation, incontournable, qui se devait d'être évoquée.

Dans les pratiques les plus courantes, nous l'avons dit, nous trouverons l'utilisation des *mantra* ; de fait, l'univers tantrique, hindou comme bouddhique, est celui de la toute-puissance de la parole : rien n'existe ni ne se passe dans l'univers qui n'ait été créé par la parole.

En ce qui concerne plus spécifiquement le Bouddhisme, nous mîmes en exergue le rattachement des interprétations du tantrisme à l'enseignement traditionnel du bouddhisme. Nous développerons notamment les critères auxquels les *tantra* doivent répondre dans le

bouddhisme, de même que les différentes rubriques dans lesquelles s'insèrent les *mantra* et nous définirons le cadre de leur utilisation.

Nous approcherons ensuite les pratiques tantriques dans l'hindouisme et dans le bouddhisme, lesquelles précéderont la présentation des *mantra*. Quelques mots sur les *mudrā*, ainsi qu'une petite disgression sur l'importance de la prononciation clôturera cette première partie.

La deuxième partie de ce travail se concentrera surtout sur les modes de réception de ces traditions orientales dans notre monde contemporain. Nous avons dans un premier temps pris un exemple de ces traditions au sein même de leurs contrées avant de nous attacher à leur réception en occident.

A partir de ce moment, nous parlerons surtout du bouddhisme, qui nous est apparu comme mieux ancré dans notre société et plus apte à répondre aux défis qui se posent que l'hindouisme et son panthéon de Dieux.

Cet ancrage se fonde d'abord sur des raisons politiques (l'invasion du Tibet), mais aussi sur la quête des occidentaux (américains et européens), ce qui fait que les cadres de « réception » seront à la fois culturels, social et politique, mais aussi psychologique, philosophique, religieux et phénoménologique.

Notre troisième partie concernera la présentation de certaines pratiques dites « thérapeutiques » et teintées d'orientalisme. Nous nous sommes cantonnés à présenter ce que nous avions pu expérimenter : le yoga du son, les massages sonores, l'usage des diapasons en kinésiologie, et l'utilisation des *mudrā*. La description de ces pratiques sera mise en perspective avec ce que la tradition nous a apporté.

Bien sûr, s'agissant du son, il nous a fallu éclaircir quelques notions plutôt confuses (la nébuleuse du New Âge gardant des traces), comme les sons, les fréquences, les ondes, l'énergie afin de déterminer en quoi le son en lui-même pouvait être opérant.

Ce travail étant terminé, il nous a paru intéressant d'ouvrir notre champ d'investigation à une recherche de type prospectif : la crise sanitaire que nous traversons, en nous empêchant d'avoir une pratique, n'a pas été sans nous interroger sur cet individu, atomisé, et cependant membre à part entière d'une société.

Il nous est apparu que nous ne pouvions dissocier l'individu de son contexte social et culturel dans la mesure où celui-ci pouvait influencer ses choix et pratiques. Les textes de références

étant assez critiques, nous en avons nuancé quelques aspects, les mettant en perspective avec la pratique bouddhique, et ce afin que le « souci de soi » sorte d'un carcan par trop psychologisé.

Ce souci de soi appelait le souci de l'autre, ce qui nous amena à une perspective plus politique en interrogeant la place de l'homme dans le monde, et la réception de l'homme par le monde. Réflexions certes trop courtes pour un vaste sujet, mais qui eut au moins le mérite d'être posées.

Préambule.

Du son, nous pouvons dire qu'il est présent en tout temps et en toutes cultures, avec, à chaque fois, des usages différents.

1. Chez les primitifs, l'on parlera de chant[1] (magique)[2], de danse et de rythme[3]. Le tout porteur d'une fonction[4], demande de chasse favorable, fonction de guérison[5]…
2. Une autre utilisation sera la production d'états altérés de conscience, ainsi le royaume de Buganda[6] (au XIVeS.), dans ses musiques de cours, nous informe d'un réel savoir ésotérique, alors qu'au Pérou, les sifflets à eau (ou *huacas*)[7], donnaient à chaque culture sa propre fréquence, et les basses fréquences de ces sifflets, favorisaient des modifications de conscience.
3. Nous savons aussi[8] que, certains yogis, par l'émission d'un son déterminé dans un contexte donné, peuvent obtenir un résultat attendu.

N'oublions pas la richesse des mythes : des voix attirent et égarent (Sirènes, Ondines…) ; des musiciens entraînent et séduisent, domestiquent ou charment l'animalité (Orphée) ou mènent à la perte (le joueur de flûte de Hamelin…).

Il est des bruits sacrés, des bruits qu'on entend pour eux-mêmes, l'on parlera ainsi du son acousmatique - entendu sans voir sa source – (ex. : le buisson ardent) qui, lui aussi est associé au mythe.

De fait, les sons agissent sur les êtres humains de multiples manières : ils peuvent guérir, rendre malade, protéger, purifier, mais encore permettre de se dépasser, d'atteindre d'autres états de conscience, tandis qu'à l'inverse, ils seront destructeurs et désorganisant[9].

Notre quête va se focaliser sur les deux courants religieux que sont l'hindouisme et le bouddhisme en tant que lieu d'une élaboration complexe de prise en compte du son.

---

[1] BRANDILY, M., « Dire ou chanter ? L'exemple du Tibesti (Tchad) », *L'Homme*, 171-172 | 2004, pp. 303-311
[2] L'ECHEVIN, P., *Musique et médecine*, (Musique), Paris, Stock, 1981, p.30
[3] BUCKNER, M., « Ce que nous dit la cloche manjako » 171-172 | 2004 *Musique et anthropologie*, pp. 219-230
[4] ROUGET, G., « L'efficacité musicale : musiquer pour survivre », *L'Homme*, 171-172 | 2004, pp. 27-52
[5] ELIADE, M., *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris, Payot, 1951, p.39
[6] KUBIK, G., « Inherent patterns : Musiques de l'ancien royaume de Buganda : étude de psychologie cognitive ». *L'Homme*, 2004, Volume 171-72
[7] CASARSA, D., *L'expérience entheosonique : Le mystère des sifflets péruviens*. Clamecy, Chaman édition, 2013, p. 16
[8] CORNU, P., cours de bouddhisme, UCL, 2019
[9] LECOURT, É., « Le dieu Pan : grand excité-excitateur, de la pulsion au psychique », *Psychologie médicale*, 23, 6, 1991, pp. 709-714

Partie I :

Présentation des cadres de référence

Nous allons approfondir notre quête au travers du bouddhisme et de l'hindouisme : ces deux religions (philosophies) ayant, au travers du tantrisme, développé une pratique basée sur une métaphysique ainsi qu'une théorisation complexe.

C'est par l'hindouisme que nous allons débuter cette recherche, en tant que porteur des premières préhensions réflexives.

I. L'Hindouisme.

Le choix de débuter cette recherche en présentant l'hindouisme se justifie par le fait que l'Inde est le pays où l'on a le plus spéculé sur la Parole ; réfléchi sur la valeur et sur la nature du langage, défini une phonétique et une grammaire, l'objectif n'étant pas la grammaire en soi, mais bien :

> *La possibilité de conserver et de comprendre une révélation première qui contient toute la vérité et qui est donnée en paroles sacrées* (*mantra*) [10].

Ces paroles sont considérées comme des *darshanas* – des « vues » sur le monde, qui sont en même temps des voies de salut.

Cet extrait du *Shâradâti-laka*, texte tantrique datant du XI[e] S., résume ce mouvement qui, à partir de la divinité suprême, Parole originelle – silencieuse peut-être – fait apparaître l'univers par un déploiement de l'énergie parole :

> *« Du suprême Seigneur, surabondance de l'être, de conscience et de félicité, doué de dynamisme créateur, naquit l'énergie phonique. De celle-ci vint la résonance (nâda), d'où provient le « bindu », manifestation de la suprême énergie, qui se divise lui-même en trois parties, appelées à leur tour : bindu, résonance et germe »*[11].

De cette triple division ajoute-t-on, naît ensuite le *brahman-son*, qui prendra l'aspect de la *kundalini*. De là naîtrons les phonèmes (*varna)*, puis le langage, les dieux, puis les éléments et le monde empirique[12].

---

[10] PADOUX André, *L'énergie de la parole*, Saint Clément de rivière, Fata morgana, 1994, p.46
[11] PADOUX, A., *L'énergie de la parole*, Saint Clément de rivière, Fata morgana, 1994, p.46.
[12] PADOUX, A., *L'énergie de la parole*, p.47.

Nous voici projeté d'entrée de jeu dans une métaphysique dont nous allons extraire certains éléments propices à l'élaboration de notre exposé, en les situant dans leurs contextes originaux.

Le Védisme sera notre point de départ :

I.1. Les *Veda*

La période védique correspond à la migration indo-aryenne : Ceux-ci nous ont laissé le *Veda*, la littérature sacrée des brahmanes, rédigée en sanskrit védique, dont on situe l'origine à 1500 ans avant J.-C. et qui se prolonge au moins jusqu'au Xe siècle avant notre ère[13].

La littérature védique serait révélée par l'audition (*Shruti*[14]) à des *Rishi*[15], lesquels sont les sages primordiaux mythiques qui écoutent, et entendent le *ṛ ta*[16], rythme du cosmos manifesté dans le cours régulier des étoiles (*ṛ kṣa*) et la succession régulière des saisons (*ṛ tu*). Cette écoute permet aux *Rishi* de connaître et de trouver (*Veda*) les moyens de l'exprimer en strophes (*ṛ cā*) rythmées, bien mesurées[17], lesquelles se transmettent de bouche à oreille.

Le *Veda* ou « connaissance » (de la racine VID-, savoir, connaître), constitue donc un corpus de plusieurs recueils issus de la *(Śruti),* « la révélation par l'écoute » (comme nous l'avons dit, la *śruti* est littéralement une « audition » qui manifeste une « révélation »[18] : elle révèle le *Veda* et l'écoute mène à la découverte et au savoir)[19].[20]

Le *Veda* [21] englobe donc nombre de textes sacrés en vers et en prose, ne proposant aucune doctrine religieuse ni aucun article de loi défini. Le son des textes est sacré davantage même que leur sens : C'est l'écoute *(Śruti)* du son sacré du Veda qui est privilégiée.

Ce « canon » ou Veda unitaire regroupe un ensemble de textes se composant comme suit :

---

[13] CORNU, P., *Comprendre l'hindouisme*, Paris, Rangdröl, 2015, pp.19-20

[14] Shruti est construit sur la racine sanscrite ŚRU- qui signifie « écouter, entendre, apprendre », STCHOUPAK & NITTI & RENOU, op. Cit., p.743

[15] La mentalité des Rishi n'a pas encore inventé les notions de Dieu, d'Esprit, ou de transcendance, car leur pensée moniste ne crée aucune division dans leur monde (pas même celle des castes, invention ultérieure elle aussi).

[16] GONDA, J., Die Religion en Indiens, Band 1 : Veda und älterer Hinduismus, 1960, traduction française Védisme et hindouisme ancien. Traduit de l'allemand par L. Jospin, Payot, Paris 1962, p.58

[17] Exemple : « ô Soma, ô bienfaiteur puissant, uni à ta douce rosée, viens dans le sacrifice au milieu de ces richesses qui font ta gloire », premier verset d'une « hymne » au pouvoir de Soma, transmis par les sept Rishi Bharadvaja, Kasyapa, Gotama, Atri, Vishvamitra, Jamadagni, et Vasishtha tiré de l'ouvrage de LANGLOIS, A., *Rig-Véda ou Livre des hymnes*, (RV 7, 2, 3, verset 1), p. 482

[18] VARENNE, J., Le Véda, éd. Planète, 1967. Réédition 2003, Les Deux Océans, (ISBN 2-86681-010-4), p.38, traduit śruti par révélation.

[19] RENOU Louis étend ainsi la traduction du mot veda- : « connaissance, science, notamment science sacrée, textes sacrés, Saintes Écritures, Veda au nombre de quatre ou de trois ».

[20] Si la sémantique du nom veda s'entend au sens de « découverte, révélation » l'hindouisme d'aujourd'hui parlera de « science », de « savoir ».

[21] CORNU, P., *Comprendre l'hindouisme*, Paris, Rangdröl, 2015, pp. 19-24

- Les *Saṃhitā*
- Les *Brāhamaṇa*[22]
- Les *Āraṇyaka*[23] plus tardifs
- Les *Upaniṣad*

I.1.a. : Les *Saṃhitā* (ou collections) :

Elles sont au nombre de quatre, Les trois premières sont capitales dans les rites formant « la Triple Science ».

1. La première ou *Ṛk Saṃhitā*[24], contient des légendes cosmogoniques, des hymnes funèbres ou destinés au mariage, des hymnes dédiés au pouvoir du son, des balades dialoguées.

2. La deuxième ou *Yajurveda Saṃhitā,* est un « savoir des formules de sacrifices »[25]. La dernière section, ou *Yajurveda blanc* est un recueil de formules de *mantra*, adressé aux officiants exécutant les gestes rituels.

3. La troisième, ou *Sāmaveda Saṃhitā* est le « savoir des mélodies », lequel reprend la majeure partie de ses hymnes au *Ṛg Veda*. Les strophes sous forme de versets séparés forment la matrice (*yoni)* de la mélodie sur un ton[26].

4. La dernière enfin, l'*Atharvaveda Saṃhitā,* « collection du Savoir de l'*Atharvan* », comprend vingt livres[27].

I.1.b. : Les *Brāhamaṇa*

Sont des traités du sacrifice qui accompagnent les *Saṃhitā* (alors que les *Saṃhitā* relèvent du performatif, les *Brāhamaṇa* relèvent du spéculatif).

C'est avec l'évolution du brahmanisme vers l'Hindouisme, et plus spécialement avec ce qu'il est convenu d'appeler le « tantrisme », que les considérations sur les puissances de la parole,

[22] Les Brāhmana concernent un ensemble d'écrits, rédigés par les brahmanes entre le X^e^ et le VII^e^ siècle avant notre ère, qui tente d'expliquer les spécificités rituelles du sacrifice védique (yajña). Les sūtra complètent les Brāhmana. La tradition indienne considère ces textes comme produits de la mémorisation humaine (Smriti) et non comme émanations de l'écoute du Veda (Shruti) (exception faite des Shrautasûtra).
[23] Les Aranyaka « textes de la forêt » contiennent les explications ésotériques et mystiques des mantras. Ces écrits, qui s'écartent du ritualisme, forment la transition entre le brahmanisme et l'hindouisme ancien.
[24] « La collection de strophes » comprend 10 462 vers, constituant près de 1700 poèmes (attribués aux *ṛṣi* (*rishi*)). Ce sont essentiellement des hymnes et des louanges aux Dieux faisant appel aux mythes.
[25] On y trouve des invocations aux Dieux, des incitations, des dédicaces et des indications rituelles
[26] Les *sāman* sont chantés sur sept notes et trois degrés et l'on s'aide de mouvement de doigts pour les mémoriser.
[27] La collection est constituée de prières et d'hymnes de magie pratique pour satisfaire les intérêts humains, mais aussi quelques hymnes spéculatifs d'une grande élévation et qui auront un impact sur la religion ultérieure des brahmanes (*Upaniṣad)* et dont le statut védique est parfois questionné.

assimilée à l'énergie (*Shakti*) divine elle-même, atteindront leur plus grand développement et qu'un plus grand usage sera fait des formules sacrées ou magiques : les *mantra*[28].

Soulignons qu'en divers textes du Rigvéda (même dans les plus anciens[29]), des termes s'appliquant à la parole *vâk*[30] ou *akshara,* sont très proches ; l'on y croit en la puissance et en l'efficacité, magique, cosmique et cosmogonique de certaines formules : les *mantra* (exactement prononcées et associées à certains rites), qui seront utilisés dès la plus haute antiquité[31].

I.1.c. : Les *Āraṇyaka*

Ou « traités forestiers », prolongent les *Brāhamaṇa* : ce sont des textes précurseurs des *Upaniṣad.*

I.1.d. : Les *Upaniṣad*

Avec les ***Upaniṣad***, nous franchissons une autre étape : en effet, si la religion védique se présentait jusqu'alors comme une religion de l'action rituelle (*karmamārga*), la religion des *Upaniṣad* quant à elle se caractérise comme une voie mystique fondée sur la connaissance intérieure (*jńānamārga*)[32], et cela dès le *Chāndogya Upaniṣad*[33]. Pour Michet Angot : *« l'action (rituelle en particulier) valorise la vie qui caractérise les Veda des Saṃhitā et des Brāhamaṇa, va s'opposer aux idéologies du renoncement (née sur les marges du védisme), originaire du yoga général (du jaïnisme et le bouddhisme anciens) : Le Veda qui valorise la parole et l'action, tandis que le yoga valorise le silence et la non action »*[34].

Dans leur ensemble, *les Upaniṣad* védiques affichent plutôt une tendance moniste. Il ne faut cependant pas espérer trouver dans les *Upaniṣad* une théorie ou une mystique unifiée.

Retenons qu'au départ de cette origine védique, deux types d'approches co-existent :

- A partir de l'exégèse du *Véda* (qui est pour l'orthodoxie de la révélation, la somme des connaissances sacrées), la pensée engagée voudra justifier de l'éternité du Veda et sera

[28] PADOUX, A., *L'énergie de la parole,* p.18
[29] Le premier des hymnes, placé sous l'invocation de Brihaspati, le maître de la formule sacrée, expose, nous dit la tradition, la connaissance (jñâna) de l'origine et des secrets de la parole sacrée. Un des rôles essentiels de la Parole est l'imposition des noms ; et, donner un nom, dans la pensée mythique, c'est donner l'être. Le nom est en effet, dès les Rigvéda, l'être même de ce qui est nommé. Il est immortel.
[30] Terme qui désigne la parole dans le Véda
[31] PADOUX, A., *L'énergie de la parole*, p.21
[32] CORNU, P., *ibid.* p. 57
[33] CORNU, P., *ibid.* p. 71
[34] ANGOT, M., *Paroles de Brahmanes*, Paris, Seuil, 2010, p. 134

amenée pour ce faire, à établir le - *Shabda* - terme qui signifie à la fois « son » et « mot » - ce qui signifie que les cycles phoniques qui composent le Veda, sont éternels[35].

- La pensée d'*Abhinavagupta*, considère que la Parole prononcée à l'origine des temps est une force créatrice et efficace, une énergie (*Shakti)* à la fois cosmique et humaine et dont l'homme peut s'emparer au moyen des formules (*mantra*) dans laquelle elle s'exprime.

Pour en revenir à notre propos, il nous semble nécessaire d'étudier de plus près deux notions évoquées, qui nous seront nécessaires par la suite, il s'agit des *mantra* et de l'*ātman.*

Pour ce qui est des *mantra*, nous nous contenterons ici d'indiquer leur *modus operandi* et leurs actions au sein du védisme. Nous y reviendrons plus complétement par la suite.

I.2. : Les *mantra*

Dans le védisme est en principe mantra tout ce qui n'est ni interprétation des formules (*brāhmaṇa*), ni injonction rituelle (*vidhi*) : les *mantra* seront des portions versifiées – strophes, formules sacrificielles (*yajus*) ou mélodies (*sāman*) – accompagnant les rites. Les *mantra* védiques ont la forme de poèmes, de louanges, d'injonctions ou de descriptions des effets à obtenir par le rite qu'ils accompagnent. Ils sont de longueur très variable. La forme, la teneur (phonétique, morphologie, ordre des mots) ainsi que l'exactitude de l'énoncé (qui peut être tout à fait incompréhensible, sans que le sens en soit négligé) sont primordiales, s'y ajoutent les prières et formules magiques de l'*Atharvaveda*.

Les jeux verbaux, le symbolisme, les identifications et connexions y ont une place essentielle (ainsi que la mélodie dans le cas du *Sāmaveda*). Dans celui-ci et dans le *Yajurveda* s'ajoutent aux strophes ou formules des syllabes conventionnelles (notamment OṂ) ou de courtes phrases, des mots ou des interjections (*hāu, ī, hum*) à usage mélodique et à valeur magique et mystique, les *stobha*, énoncés condensés, dont le rôle sera très développé par la suite.

Ce mantra (*Oṃ*), apparaît dès le *Rigvéda*, comme étant lié à la parole sacrée, originelle, toute-puissante, celle qui se trouve au commencement du monde. L'*akshara*[36], étant la plus petite division de la parole, sera son élément de base, (élément de base de la Parole - élément de mesure de la parole sacrée[37]). C'est pourquoi le mantra *Oṃ (Aum)*, est celui de *l'akshara,* ou

[35] Avec cette herméneutique, avec la grammaire, et plus encore, la philosophie grammaticale, cet ensemble de spéculations sur ce qui fait que le son, le mot ou la phrase peuvent être des moyens de connaissance valides, l'hindouisme élaborera une épistémologie de la parole, une philosophie de la connaissance en tant que liée au langage et une métaphysique du langage ou du Son.
[36] Signifie à la fois « syllabe » (*svara*) et « l'impérissable, l'absolu ». CORNU, P., *Comprendre l'hindouisme,* p. 83
[37] PADOUX, A., *L'énergie de la parole*, p. 25

premier principe impérissable, premier son originaire de la terre[38]. Aussi bien les *Brâhmanas*, puis les *Upanishads* considéreront la transcendance de cet *akshara*, ainsi le *Taittiriya Brâhmana* (11.8.8, 5) :

> *« La parole est la syllabe première née de l'ordre, mère des Véda, nombril de l'immortalité »*

Ou encore, comme cité dans la *Maitry Upanishad* :

> *« Oṃ est la splendeur du brahman » (VI.4) ; Oṃ a trois modes[39], et de ces trois modes, tout l'univers est ourdi ou tissé*[40].

Tandis que pour la chândogya Upanisad :

> *« Ce couple que forment la parole et le souffle, c'est le ric et le sâman. C'est ce couple même qui est uni dans la syllabe Oṃ[41] et c'est cette union de la parole et du souffle qui fait que Oṃ peut combler tous les désirs ».*

Nous voyons ici combien, dès les *Brāhmaṇa* et les *Upaniṣad* anciennes, la valeur symbolique de certaines syllabes est proclamée, comme l'est leur fonction cosmique. On les décrit aussi comme présentes dans le corps humain. On affirme ainsi que *Oṃ* est l'essence de tous les *Veda*, ou qu'il est la Parole d'où naît le monde :

> *« Ce son Oṃ est tout cet univers », « cette syllabe est la réalité suprême. Quand on l'a comprise, tout ce qu'on désire, on l'a »* (*Katha Upaniṣad).*

Retenons de cette première approche que nous sommes face à des énoncés rituels hautement formalisés, ayant un emploi codifié et chargés de puissance. Ils sont efficaces parce qu'ils sont « vrais » (*satya*). Ils disent ce qui est. Ils ont une place essentielle dans le rituel sacrificiel védique qui, lui-même, assure le maintien de l'ordre cosmique, d'où leur importance[42].

---

[38] Ce son *Oṃ,* lorsqu'il est produit créerait une réverbération dans le corps qui aide le corps et l'esprit à être calmes, (certains mantras n'ont pas de signification littérale mais peuvent cependant être musicalement édifiants et spirituellement significatifs).

[39] Les spéculations Upanishadiques sur *Oṃ* ont parfois encore un autre aspect : Cette syllabe est envisagée comme décomposable et on y découvre alors soit trois éléments (a + u + m), soit quatre (a + u + m + om, ou o) qui, avec l'allongement compte trois « mores » et m qui en compte une, ce qui en fait quatre). Cette façon de faire se poursuivra par la suite, et on en arrivera dans les Tantras à décomposer l'énonciation de *Oṃ*, non plus en trois ou quatre, mais en douze moments, ayant chacun une valeur cosmique et humaine, lié à l'ascension de cette énergie vitale (l'on parlera de la kundalini), et qui conduisent du monde manifesté à l'absolu transcendant, de la parole empirique a l'au-delà de cette parole. Mais dès les Upanishads, les divers éléments distingués par *Oṃ* sont, de la même façon mis en correspondance avec l'homme, le sacrifice ou le monde.

[40] PADOUX, A., *L'énergie de la parole*, p. 27

[41] SENART, E. (trad.) *châ*ndogya *Upanisad*, Paris, les Belles lettres, 1967.

[42] PADOUX, A., « MANTRA », Encyclopédia universalis (en ligne). URL : http://www.universalis-edu.com/encyclopédie/mantra/

Ces *mantra* vont survivre aux rites védiques solennels pour se conserver dans le culte hindou orthodoxe quotidien et dans les « sacrements » (*saṃskāra*) des « deux-fois-nés ». On continuera aussi d'en trouver dans nombre de rites religieux ou magiques où ils seront mêlés à des *mantra* plus récents, notamment tantriques, eux-mêmes parfois « védisés ». Nous y reviendrons.

Le second concept que nous désirions appréhender est celui de l'*ātman :*

Dès l'*Atharaveda* était reconnue l'importance des souffles *Vāyu* et particulièrement du souffle vital (*prāṇa*) en tant que soutien de l'énergie vitale et force de cohésion du vivant. Or se pose dans la *Chāndogya Upaniṣad*, la question de l'existence d'un souffle principal, ce qui nous conduit du *prāṇa* à l'*ātman.*

I.3. : L'*âtman* :

10. *Le Souffle revêt les êtres,*
Comme le père revêt son fils aimé,
Le Souffle est le maître de toutes choses,
De ce qui respire et de ce qui ne respire pas.
14. *L'homme inspire, [l'homme] expire.*
Étant (encore) dans la matrice.
Dès que tu l'animes, ô Souffle,
Il reprend naissance […][43]

La notion d'*ātman* est une des notions clés de la pensée indienne, une des plus anciennement attestées aussi[44]. Sa signification première a sans doute été celle de « souffle vital », mais elle est actuellement aussi traduite par « Soi ». Sa grande originalité, par rapport aux conceptions grecques et occidentales en général, est de revêtir, au moins dans certains contextes, une signification à la fois personnelle et trans-personnelle ou cosmique, comme si l'âme individuelle pouvait être en même temps l'âme du monde.

Le terme *ātman* est présent dès le *Ṛg-Veda,* où il est identifié au principe de vie[45] supérieur aux autres éléments constitutifs de la personne. Dans les couches plus récentes de la littérature

[43] RENOU, L., *Hymnes spéculatifs du Veda*, Paris, Gallimard, 1956 : Ṛg Veda, Hymne XC, 90, Trad.
[44] Dans les Veda les plus anciens, l'*ātman* n'apparaît pas encore en tant que tel. Il ne devient puissance sacrée, ignée et vitale que dans *Atharvaveda* et quelques *Brāhamaṇa.* On parle plus généralement du souffle vital (prāṇa) ou de vāyu, le vent. CORNU, P., *Comprendre l'hindouisme*, p. 48
[45] L'*ātman* ou principe de vie, n'arrivera en l'homme qu'au moment de l'initiation, et pas de la naissance biologique. Cette idée qui sera davantage développée et élaborée dans les *Upaniṣad.*

védique – les *Brāhmaṇa* et les *Āraṇyaka* notamment –, il est posé comme l'élément essentiel de la personne, principalement comme « souffle central » sur le plan fonctionnel.

C'est dans les *Upaniṣad* que l'identité entre l'*ātman* et le *Brahman* est proclamée, introduisant un rapport étroit et direct entre la psychophysiologie des êtres individuels et la cosmologie[46], démarche décisive qui consista à imaginer que le principe hégémonique au centre de la personne pouvait entrer en coïncidence partielle avec le principe invisible, ou *brahman*, présidant à l'ordre cosmique, ou même venir s'identifier à lui[47].

Si la pensée védique avait voulu expliquer le corps dans le cosmos, ou le cosmos par le corps[48], la correspondance entre microcosme et macrocosme est aussi évidente que l'association du souffle et de la Parole.

Nous avons vu qu'avec les *Upaniṣad*, un tournant s'est opéré : il nous faut maintenant connaître l'*ātman*, l'essence de l'homme pour obtenir la délivrance et non plus se contenter des connaissances intellectuelles ni se laisser guider par le désir d'obtenir les résultats temporaires des sacrifices. Le seul désir est d'obtenir cette connaissance. Nous verrons, quand nous aborderons les *mantra*, combien les notions de souffle et d'*ātman* sont liées dans leur récitation.

On ne cherche plus ici la médiation du sacrifice ou des dieux, mais une connaissance qui ne dépend que de soi. Il faut s'adresser à un maître connaisseur de l'*ātman-brahman* afin d'être guidé dans la quête, qui, une fois réalisée se manifeste chez l'être libéré par une expérience d'infinitude et de félicité[49], expérience directe qui s'obtient dans un recueillement méditatif ou « l'esprit pensant » est mis en sommeil. L'état de libération est parfois évoqué comme analogue à un sommeil profond, car, dans l'état de sommeil, l'homme est aussi uni au Soi[50]. C'est le pouvoir de l'ignorance qui l'occulte[51].

Ici, le Soi, ou *ātman* ne se réduit pas au moi subjectif et affectif, lequel crée du *karman* par le biais du mental. C'est le « témoin lumineux », doué de conscience au-delà de l'attachement au corps et à la matérialité, identifié dans sa nature la plus profonde à l'absolu. Si l'homme se

---

[46] CORNU, P., *Comprendre l'hindouisme*, p. 56

47 D'où la célèbre équation ātman = brahman, qui est impliquée par des formules telles que tat tvam asi (« Tu es Cela », Chāndogya Upaniṣad, VI, 8, 7) ou ahaṃ brahmāsmi (« Je suis brahman, Bṛhad Āraṇyaka, I, 4, 10).

[48] Microcosme, l'homme retrouve en lui la structure du macrocosme. L'énergie cosmique est celle-là même qui agit en lui. Ses étapes et niveaux se retrouvent dans son corps, et lorsque l'énergie se meut en lui, elle se meut en même temps dans l'univers.

[49] CORNU, P., *Ibid*, p. 76

[50] CORNU, P., *Ibid*, p. 77

[51] Ce thème de l'ignorance se retrouve dans le bouddhisme et le jaïnisme, et c'est dans le cadre de cette problématique qu'apparaissent les notions de *karman*, de transmigration et de possible libération par la réalisation de la nature de l'*ātman*.

détache du désir du corps et des œuvres mondaines ou rituelles pour ne désirer que le Soi, son *ātman* libéré par la connaissance directe s'identifiera au *brahman* éternel. La libération équivaut ici à la fusion ultime avec le principe absolu universel[52].

A partir de là, une métaphysique, mais aussi une grammaire, une linguistique (…), furent élaborées, étant entendu que cette complexe élaboration perdura au cours du temps : Résumons des points importants :

1. Durant la période post-védique naîtra ce que l'on nommera le brahmanisme. D'un point de vue littéraire, c'est l'avènement de la *Smṛti,* la tradition humaine ou « mémoire » (vers le V^e^ S. avant J.C. qui prolongera la *Śruti* védique et upanishadique). Cette dernière s'enrichira de la littérature dite des *Vedāṅga*, les « six branches du Veda », destinées à exposer les sciences annexes que sont la phonétique, le rituel (*kapla)*, la grammaire *(vyākaraṇa)*, l'étymologie, la métrique et l'astrologie-astronomie *(jyotiṣa)*[53].
2. Plus tard, c'est la *Mīmāṃsā*[54] ou *pūrvamīṃsā*, **c**ourant brahmanique indien, qui se proposera de restaurer l'autorité des *Veda* en élaborant un nouveau système de règles d'interprétation exégétique orthodoxe de ces textes sacrés[55]. Cette herméneutique védique est une investigation, visant à examiner les versets (*mantra*) et leurs interprétations dans les *Brāhmaṇa*. Au cœur de cette herméneutique, on trouve une réflexion approfondie sur la parole[56], c'est-à-dire sur la langue sanskrite et sa grammaire ; le sanskrit n'étant pas une langue ordinaire et conventionnelle, mais l'expression de l'être (*sat) sous forme de son (Śabda).*

   L'univers n'est pas la création d'un Dieu et ne se dissout pas périodiquement, mais il est en revanche réel et ses réalités correspondent à des sons originels existant en sanskrit, ce qui donne toute sa sacralité à la langue.

---

[52] CORNU, P., *Ibid*, p. 79
[53] CORNU, P., *Ibid*, p. 95
[54] *Mīmāṃsā* est un mot sanskrit qui signifie « réflexion » ou « pensée vénérée ». C'est l'un des six darshans, ou façons de voir le monde, selon la philosophie hindoue. Les cinq autres darshans sont le yoga, le samkhya, le vaisheshika, le nyaya et le vedanta. Prenant directement racine dans les spéculations védiques, la *Mīmāṃsā* apparaît comme un « méta-ritualisme » dans lequel la réflexion s'exerce d'abord sur le mécanisme des rites pour s'élever ensuite à l'intelligence de la structure de l'univers. La question fondamentale est de savoir comment un simple geste humain (offrir un sacrifice) puisse porter du fruit (c'est-à-dire avoir des conséquences) dans l'au-delà. Les « Écritures » (le Veda) affirment que celui qui célèbre le culte gagnera le ciel : il faut donc qu'une force invisible, une énergie imperceptible, soit à l'œuvre dans l'acte rituel et qu'elle en transcende la trivialité. VARENNE, J., « MĪMĀṂSĀ », *Encyclopædia Universalis* [en ligne]
[55] Lesquels expriment depuis toujours l'ordre des choses ou *dharma.*
[56] CORNU, P., *Comprendre l'hindouisme*, Paris, Rangdröl, 2015, p. 193

3. Un autre exemple sera la pensée synthétique de *Kumārila*[57], qui considère le Soi suprême, *Ātman* ou *Pumān,* doté d'un corps éthérique, comme indissociable du Veda éternel dont le son même (*śabda*) est porté par l'éther (*ākaśa*). Si la manifestation du son du Veda est transitoire, le son du texte est en lui-même permanent puisque le Veda a toujours existé, et par conséquent, l'*ātman* est lui aussi éternel[58]. *Kumārila* sera le premier dans l'école *Mīmāṃsā* à admettre l'idée de renaissances successives sous l'influence d'un *karman* impur : deux facteurs sont nécessaires à la libération : La connaissance de soi et la purification du *karman*, pour laquelle il faut exécuter les rites selon les injonctions des *Veda.*

Par la suite, la notion de *śakti*, la puissance ou l'énergie d'un dieu manifestée sous une forme divine, prit de l'importance dans les différents courants de l'hindouisme[59] (alors qu'elle était peu présente dans la littérature *Mahābhārata* et des *purāṇa* et avec le *Trimūrti*). À l'époque védique déjà, *Vāc* est une figuration féminine de la Parole efficiente des Veda qui va donner toute son importance au *mantra. Sāvitri* (forme féminine de *Savitṛ,* l'aspect créateur de *Sūrya* (le soleil) et sa parèdre, est l'énergie de la Parole (*vākyaśkti*) qui incarne le *mantra* védique le plus important, la *Sāvitrī* ou la *Gāyatrī*).

Ce dernier paragraphe a son importance dans la mesure où le courant *śākta*[60] a joué un grand rôle dans la formation du tantrisme[61].

Précisons cependant que la notion d'*ātman,* à travers toute l'histoire de la philosophie indienne, a fait l'objet d'une controverse entre doctrines brahmaniques, qui toutes l'admettent, et doctrines bouddhiques, qui la rejettent unanimement[62].

Synthèse :

Ce rapide survol nous a permis de pointer, dans le Védisme, la révélation (auditive) reçue par des *Rishi*. Ecoute qui, par la suite, permit aux *Rishi* de connaître et de trouver (*Veda*) les moyens de l'exprimer en strophes (*ṛ cā*). Le Véda se présentera comme la doctrine, tandis que

[57] CORNU, P., *Comprendre l'hindouisme*, pp. 194-195
[58] Acceptant cette idée d'un *ātman* éternel, il est le premier dans l'école Mimāṃsā à admettre l'idée de renaissances successives sous l'influence d'un *karman* impur d'ignorance.
[59] CORNU, P., op.cit., p. 289
[60] CORNU, P., op.cit., p. 294
[61] Nous trouverons une affinité particulière entre Tantrisme et shivaïsme
[62] HULIN, M., *« ĀTMAN », Encyclopædia Universalis [en ligne] URL : http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/atman/*

les *mantra* ont à voir avec la pratique. Le son est énergie primordiale et sacrée, ce qui transparaîtra dans l'élaboration des *mantra*, qui seront utilisés dans des rituels (sacrificiels…).

L'*ātman* pour sa part est perçu comme « souffle vital », ou encore « principe de vie ». Connaître l'*ātman,* ou « essence de l'homme » est nécessaire pour obtenir la délivrance, et pour cela, un guide est nécessaire. La sacralité de la langue sanskrite, en tant qu'expression de l'être sous forme de son est centrale. Nous y reviendrons.

Avant cela, donnons quelques clés de compréhension du bouddhisme. Dans le cadre de cette recherche, nous aborderons le bouddhisme indien et le bouddhisme tibétain, l'objectif étant de poser le cadre d'où émergent les tantra (au sein du bouddhisme), et par là même, d'y retrouver les *mantra*.

II. Le bouddhisme.

Né en Inde il y a vingt-cinq siècles, le bouddhisme s'est répandu peu à peu sur toute la partie la plus vaste et la plus peuplée de l'Asie, de l'Afghanistan à l'Indonésie et de Ceylan au Japon[63]. Ce dernier siècle, de nouvelles implantations ont vu le jour en Europe, aux Etats-Unis…. Processus dont nous dirons quelques mots lors de la deuxième partie.

Le bouddhisme, au travers de ses différentes écoles, présente un ensemble ramifié de pratiques méditatives, de rituels religieux (prières, offrandes), de pratiques éthiques, de théories psychologiques, philosophiques, cosmogoniques et cosmologiques, abordées dans la perspective de la bodhi, « l'éveil ». Et, au travers de ces différents courants, l'enseignement du *Bouddha* nous apporte une « voie de la délivrance », laquelle, en levant le voile des illusions nous affranchit de la souffrance. Mais voyons ces différents courants :

II.1. : Le *Theravāda*

Dans le *Theravāda* (issu du bouddhisme ancien), le Bouddha est un être, qui, tout au long de ses nombreuses vies passées de bodhisattva s'est peu à peu affranchi du désir et de tous les obscurcissements pour parvenir au plein éveil au cours de sa dernière vie terrestre en tant qu'être humain, avant de quitter définitivement le *saṃsāra*, à la fin de sa vie, pour entrer en *parinirvāṇa*[64]. Notons dès à présent les cinq agrégats, qui, au niveau individuel, sont les

[63] BAREAU, A., « Bouddhisme - Vue d'ensemble », Encyclopædia Universalis [en ligne] URL : http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/bouddhisme-vue-d-ensemble/

[64] CORNU, P., *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, Paris, Seuil, 2001/ 2006 présente édition, p. 93, col. 1-2.

éléments auxquels l'esprit surimpose l'idée du « moi », base de la personnalité, mais ils englobent aussi tous les phénomènes composés de l'univers. Nous retiendrons le premier agrégat, celui des formes (*rūpa*), lequel n'est pas seulement le corps, mais le rapport que nous entretenons par le biais du corps et des sens avec le monde environnant. C'est dans le premier agrégat que l'on compte les quatre éléments constitutifs du corps, et, en ce qui nous intéresse, les organes des sens. Lesquels sont :

1. Les objets visuels : formes, figures spatiales et couleurs
2. Les objets auditifs : les sons
3. Les objets olfactifs, les odeurs
4. Les objets gustatifs : les saveurs
5. Les objets tactiles : les textures, la température

A ce niveau, le corps n'est pas considéré comme séparé ou isolé du monde. Il ne se manifeste que dans la relation qu'il entretient avec les objets. C'est à travers eux que nous faisons l'expérience de notre corps et du monde. Les autres agrégats sont mentaux.

II.2. : Le *Mahāyāna*

A la différence du *Theravāda* où seule la parole du Bouddha fait autorité, et où les traités philosophiques et commentaires sont rares, le *Mahāyāna* a non seulement permis, mais aussi encouragé la composition de nombreux traités philosophiques et commentaires de *sūtra* qui sont l'œuvre de grands pandits - des maîtres érudits[65] dont la réalisation spirituelle était considérée comme authentique[66]. Le *Mahāyāna* se distingua aussi, dans le bouddhisme indien, par l'insistance sur l'enseignement de la vacuité totale des choses (*dharma-śūnyatā*), en plus de la vacuité de la personne (*pudgala-śūnyatā*), la conception d'une multiplicité de *Bouddha* et de *Bodhisattva*, le culte de dieux et déesses, l'utilisation de *mantra* ou formules liturgiques[67].

Dans le *Mahāyāna*, on devient un *bodhisattva*[68] dès le début de la voie : on est alors un *bodhisattva* « d'intelligence immédiate ». Cette « intelligence immédiate » signifie que nous sommes d'emblée motivés par la compassion, en renonçant à nous soucier de notre propre

[65] Un des premiers textes mahāyāniques est la *Prajñāpāramitā*, traduit pour la première fois en chinois en 148 après J.-C., donc déjà existant en sanskrit en Inde au I^er^ siècle. C'est à l'époque que le *Mahāyāna* se développe et se répand. Il se divise en deux grandes écoles, *Madhyamaka* et *Yogācāra.*

[66] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme – Philosophie, pratique et histoire.* Tome II : Bouddhisme Mahāyāna, Paris, Rangdöl, 2019, p. 27

[67] FILLIOZAT, J., FILLIOZAT, P.-S., « Bouddhisme (Les grandes traditions) - Bouddhisme indien », Encyclopædia Universalis [en ligne] URL : http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/bouddhisme-les-grandes-traditions-bouddhisme-indien/

[68] Selon la doctrine fondamentale du *tathāgatagarbha* selon laquelle la nature de *Bouddha* existe en tous les corps animés – tous sont destinés à devenir des *Bouddha* accomplis.

Eveil, tout en restant un être ordinaire qui devra se libérer des voiles cognitifs et passionnels[69]. Après « l'intelligence immédiate », nous trouverons le *boddhivatsa* « d'intelligence graduelle », arrivé au seuil de l'état d'*arhat*, lequel cultive sagesse et mérites (il agit pour le bien d'autrui au moyen des cinq premières *pāramitā* (don, discipline, patience, effort enthousiaste, concentration). L'*āryabodhisttva* en vient à réaliser directement la vacuité de tous les phénomènes. Il peut enseigner d'autres êtres et les conduire vers la libération.

C'est un tournant décisif qui s'opère ici, en effet, *le Bouddha* acquiert un autre statut : Le *Bouddha Śākyamuni*[70] est un corps d'apparition, ce qui signifie qu'il est déjà éveillé avant de démontrer son Eveil aux hommes de ce monde. Par son véritable éveil en *Akaniṣṭha*[71], il a obtenu le corps absolu d'où procèdent, pour le bien d'autrui, deux corps formels. Ces deux corps sont le corps de jouissance, qui apparaît au *āryabodhisattva* des trois dernières terres et le corps d'apparition qui œuvre au bien des êtres ordinaires plongés dans les souffrances de ce monde. Ce corps est une émanation, et non un corps ordinaire.

Cette thèse des trois corps, ou *trikāya* apparaît pour la première fois dans l'œuvre d'Asanga dans le *Mahāyāna* indien avec la notion nouvelle du *saṃbhogakāya* comme corps formel au même titre que le *nirm*āṇak*āya.* Dans le *Mahāyānasūtrālaṅkāra,* le *dharmakāya* est le fond ultime et la source des deux corps formels, lesquels sont ses manifestations pour le double but, celui du bien de soi-même – c'est-à-dire la jouissance de la bouddhéité (sk. *saṃbhogakāya*) – et celui du bien d'autrui grâce au Corps d'apparition (sk. *nirm*āṇak*āya*[72]). Retenons bien qu'il n'existe pas trois corps séparés mais trois modalités d'un unique corps d'éveil[73], UN en essence, mais trois dans leur déploiement dynamique[74]. Pour résumer :

1. Le *dharmakāya* ou corps de réalité. Etat de *bouddha* dans sa pureté originelle exempt de tout voile passionnel ou cognitif. Bien qu'appelé « corps », celui-ci n'a pas de forme. Il représente la dimension de la vacuité, inconcevable et indicible – l'atteinte de bouddhéité est un bien individuel. Sur cette base se « crée » la possibilité des deux corps formels.

[69] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome II, pp. 53-55
[70] La dimension et l'activité spirituelle d'un Bouddha tel que *Śākyamuni* dépassent ainsi sa seule présence temporelle dans ce monde. Son *nirvāna* n'est pas statique, ce qui lui permet de continuer à œuvrer au bien des êtres par son influence et des émanations.
[71] La plus haute sphère divine de la forme pure.
[72] A la différence du *saṃbhogakāya*, le *nirmāṇakāya* est un corps de manifestation aux apparences variées destiné exclusivement à l'accomplissement du but altruiste, le bien d'autrui désignant l'intention compatissante de guider les êtres animés sur la voie qui mène à l'Eveil insurpassable et parfait. La variété de ses formes d'apparition correspond donc aux besoins variés des êtres.
[73] CORNU, P., tome II pp. 68-69
[74] CORNU, P., tome II pp. 73-75

2. Le premier des Corps qui procède du *dharmakāya* est le *saṃbhogakāya*, Corps de parfaite plénitude ou de jouissance (plénitude de la réalisation de l'Eveil, qui octroie les qualités éveillées destinées à être dispensées aux autres êtres). Il est appelé ainsi parce qu'il se destine à dispenser à autrui la plénitude de ses propres qualités éveillées. Il est agissant pour le bien des êtres de façon ininterrompue. Mais plus que dans le *Mahāyāna,* c'est dans le *Vajrayāna* que les bouddhas et bodhisattvas en *saṃbhogakāya* joueront un rôle important dans la transmission des *tantra*. Nous verrons cela.
3. Le *saṃbhogakāya* est trop subtil pour apparaître aux êtres ordinaires qui errent dans le *saṃsāra,* c'est pourquoi *Bouddha* manifeste un troisième type de corps, d'apparition ou de manifestation *nirmāṇakāya*. Celui-ci se « manifeste » sous une forme appropriée aux êtres qui en ont besoin. Il revêt la forme que lui prêtent ces êtres selon leur perception karmique.

Bien que ce dernier paragraphe paraisse être une redite, il a le mérite d'être une synthèse de ce qui a été dit précédemment et, de plus, il situe les *tantra* du bouddhisme au départ du *Mahāyāna* et dans le *Vajrayāna.* Nous y reviendrons, avant cela, découvrons le bouddha de la médecine :

II.2.a. : Le Bouddha de la médecine

Ce Bouddha de la médecine[75] (sk. *Bhaiṣajyagurubuddha*, Tib. *Sangs-rgyas sman-bla*), a toute son importance dans le *Mahāyāna*.

Bien sûr, l'idée que le *Bouddha* guérit les maux existe dès le début du bouddhisme, en effet, celui-ci est considéré comme une « doctrine- médecine » à visée thérapeutique : Dès son premier enseignement, le sermon de Bénarès, *Bouddha* s'est exprimé comme un médecin[76] :

Dans les *sūtra*[77], le Bouddha est souvent considéré comme le médecin, le disciple comme le malade, le Dharma comme le remède, sa mise en pratique comme la prise du remède et l'atteinte du *nirvāna* comme la guérison définitive de tous les maux du *saṃsāra*.

Il est fait référence aux quatre nobles vérités[78], qui se déclinent ainsi chez le bouddha de la médecine :

---

[75] CORNU, P., *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, Paris, Seuil, 2001/ 2006 présente édition, p. 99, col. 1,2, p. 99, col. 1 et 2

[76] CORNU, P., « Guérir avec le Bouddha », dans : *Regard bouddhiste*, Vol. 1, no.09, p. 4-9 (mars-avril 2015) http://hdl.handle.net/2078.1/179880

[77] Evoquons le *sūtra du lotus*, du *bodhisattva Bhaiṣajyarāja*, roi de la médecine dont l'enseignement soigne les êtres, et du *bodhisattva Bhaiṣajyasamudgata*, « le médecin suprême »,

[78] Ces quatre nobles vérités sont souvent comparées au processus des soins dispensés par un médecin) : la personne consciente, éveillée (bouddha) a pour tâche de guérir les personnes souffrantes de leurs maux. Il constate les symptômes, fait un diagnostic de la maladie, trouve la méthode de la guérison et prescrit un remède.

1. Le diagnostic de la souffrance
2. L'étiologie
3. Le remède
4. Son mode d'application

De plus, dans le *Bhaiṣajyagurusūtra* (tib. *sMan-gyibla-yi mdo*), le *Bouddha* de médecine apparaît comme un *Bouddha* dont le vœu originel comprend douze volets, l'un des principaux étant celui de guérir les êtres de tous leurs maux, ce qui sous-tend, dans la pratique, une forme d'éthique sociale.

II.2.a.i. : Ethique du *Bouddha* de la médecine

Les « douze vœux du *Bhaiṣajyaguru* », dépassent le cadre médical pour s'étendre au domaine du social, pour illustration :

1. Combler les besoins de chacun avec équanimité
2. Ramener les égarés dans la voie du *Mahāyāna*
3. Guérir tout être souffrant d'infériorités physiques ou d'affections mentales
4. Guérir tout malade du corps ou de l'esprit, pourvoir en amis, famille et foyer ceux qui en sont privés et les guider vers l'éveil
5. Protéger les êtres de l'illusion, leur montrer la vue juste et la voie des *bodhisattva* vers l'Eveil

Ce *Bouddha* est au Tibet au centre de la pratique médicale, il est le patron des *quatre tantra de médecine* (tib. : *sGyud-bzhi*), qui sont le fondement de la médecine tibétaine. De nombreux *sādhana* du *Vajrayāna* lui sont consacrés, et sont utilisés soit par des yogis pour se guérir des maladies ou pour soigner autrui, soit par les médecins eux-mêmes qui utilisent les rituels de *Bhaiṣajyaguru*[79] pour consacrer des médicaments (tib. : *smansgrub*).

Selon un maître tibétain contemporain :

> « *Le Bouddha de médecine est plus qu'un guérisseur du corps ou de l'esprit. Il est la force même de la compassion indéfectible qui illumine le monde entier – l'énergie thérapeutique de notre être le plus intime* »[80].

[79] L'invocation sanskrite à *Bhaiṣajyaguru* devient sa dhāraṇi quand on y ajoute le mantra : NAMO BHAGAVATE BHAIṢAJYEGURU VAIḌŪRYAPRABHARĀJAYA TATHĀGATĀ ARHATE SAMYAKSAṂBUDDHAYA / TADYATHĀ OṂ BHAIṢAJYE BHAIṢAJYE MAHĀBHAIṢAJYERĀJA SAMUDGATE SVĀHĀ.

[80] CORNU, P., *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, Paris, Seuil, 2001/ 2006 présente édition, p. 99, col. 1,2, p. 100, col. 1

Ce qui implique que, dans le bouddhisme, la philosophie globale veut que le corps et l'esprit ne fassent qu'un et que traiter l'un peut guérir l'autre. Gardons aussi en tête qu'au-delà de la condition physique, le philosophe - méditant - bouddhiste s'attache depuis 2 500 ans à comprendre le phénomène mental comme lien causal. Le bouddhisme tout entier repose sur cette méthodologie d'exploration minutieuse de la vie intérieure, du mental, de l'esprit[81]. Prendre en compte la puissance de l'esprit n'est donc pas vain.

II.3. : Le *Vajrayāna*

Le *Vajrayāna* (ou véhicule de diamant) n'est pas une école "doctrinale" mais plutôt un prolongement "pratique" du *Mahāyāna*. Il propose de nombreuses pratiques nouvelles, fondées sur l'enseignement doctrinal du *Mahāyāna* présentées dans des *tantra*. Celles-ci s'appuient sur la notion de pureté fondamentale de toute expérience - pourtant voilée par les effets de l'illusion - et proposent une voie pour réaliser l'Eveil. Il part aussi du principe que tous les êtres possèdent en eux une "nature de *Bouddha »* (*tathāgatagarbha)*, qu'il convient de "révéler" grâce à ces pratiques. Il sera aussi question d'unir trois instances (*vajrasattva)* : le corps, la parole et l'esprit : Le corps qui se livre à la respiration yogique ou à des gestes cérémoniels, la bouche qui prononce des formules et l'esprit qui se concentre sur la divinité appropriée[82].

Il importe de comprendre ce qui est retenu et/ou transformé du *Mahāyāna* au *Vajrayāna.* Signalons d'abord trois points du *Mahāyāna* qui se retrouvent dans *le Vajrayāna* :

1. La vacuité de tous les phénomènes : La vacuité étant l'absence d'être en soi ou insubstantialité des phénomènes. Celle-ci ouvre la possibilité de purifier, de transformer ou de transmuter les phénomènes dits impurs en phénomènes purs. C'est la *bodhicitta* absolue.
2. La *bodhicitta* relative et la compassion universelle qui demeurent la motivation prérequise pour pratiquer le *Vajrayāna* : *« Je formule le souhait d'atteindre l'éveil afin d'aider tous les êtres ».* La motivation altruiste pure est d'une importance vitale pour qui entreprend de cheminer selon le *Vajrayāna* car ses méthodes sont puissantes, et les pouvoirs spirituels considérables.
3. Le *tathāgatagarbha* ou nature éveillée : « l'essence ou cœur du tathāgata », ou encore « nature de bouddha ». Parallèle à la notion de *gotra* ou « famille spirituelle », l'idée du *tathāgatagarbha* exprime le fait que tout être animé a la

[81] LENOIR, F., *La rencontre du bouddhisme et de l'Occident,* pp. 312-323
[82] Un *mantra* récité dans ce contexte aura une valeur plus complète qu'ailleurs car s'y produit une vibration où sont unis le psychique et le physique.

> capacité d'atteindre le plein Eveil d'un bouddha parce que le *tathāgatagarbha* est présent dans sa perfection chez tous les êtres. En tant qu'être incarnés, ils sont tous des *buddhagarbha*, des potentiels de bouddha. Le fruit est déjà présent dans la base et dans la voie qui a pour tâche de l'actualiser[83].

Puisqu'il s'agit de la sagesse primordiale naturelle qui git en nous, le *Vajrayāna* va déployer toutes sortes de méthodes ou moyens habiles (visualisation, récitation de *mantra*, yoga…) pour la révéler et stabiliser notre accès à cette dimension de sagesse vide et lumineuse[84].

Dans la pratique du *Vajrayāna*, c'est la déité[85] d'élection (sk. *iṣṭadevatā)* qui sera visualisée. Celle-ci personnifie la forme agissante du *tathāgatagarbha* du pratiquant. En l'invoquant et la visualisant, le yogi va peu à peu s'y identifier, jusqu'à reconnaître que les qualités de la déité sont celles de sa propre nature. La déité, dans son essence n'est pas différentes de sa nature de *Bouddha*. La forme de la déité et son *mantra*, soit la formule sonore qui incarne sa sagesse sous forme d'une vibration dynamique liée aux souffles, sont ainsi les moyens habiles privilégiés pour faciliter la reconnaissance de l'esprit éveillé chez le pratiquant. Nous avions déjà, alors que nous parlions de l'atman évoqué ce lien entre l'émission du mantra et les souffles. Nous développerons cela en parlant des *mantra*, mais pouvons d'ores et déjà poser que, le son en tant qu'expression de l'être, sacralisé dans la langue sanskrite, réapparaît sous un jour nouveau dans le *Vajrayāna.*

A retenir aussi que c'est la confiance en cette nature Eveillée[86] du *tathāgatagarbha* qui donne la clé des visualisations et autres moyens habiles dans le *Vajrayāna* ; C'est en se reliant à l'énergie rayonnante de sagesse d'une forme éveillée que le yogi trouve l'accès intérieur à sa propre dimension éveillée.

II.3.a. : Le *Trikāya*

La doctrine essentielle des trois corps d'un bouddha[87] a été incluse dans le *Vajrayāna*[88] sur base du raisonnement suivant : si le *Trikāya* devient manifeste lors de l'atteinte du Fruit de la bouddhéité, il n'en est pas moins présent dans la base, dans la nature de bouddha de chacun, sous une forme voilée qu'il convient de dégager le long de la voie. Ce qui implique que le

[83] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, pp. 30-32
[84] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, p. 40
[85] Ces déités sont des formes de grands *Bodhisattvas*, ou de *Bouddhas*.
[86] L'Esprit d'Eveil ou *bodhicitta*
[87] Il est fait mention des cinq agrégats énoncés dès les écrits du bouddhisme ancien et des trois corps d'un bouddha (*dharmakāya, sambhogakāya, et nirmāṇakāya* propre au mah*āyāna.* On insiste ici sur le corps physique et sur le processus d'existence, dans CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, p. 23
[88] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, pp. 49-50

Trikāya se décline selon les trois phases du *tathāgatagarbha* : La Base (phase impure), la Voie (phase pure/impure), le Fruit (phase pure).

Le *Trikāya* de la base est décrit sous la forme des « trois portes », qui sont respectivement le corps, la parole et l'Esprit d'un corps animé, lesquels sont considérés comme des bases à partir desquelles les Trois Corps seront manifestés

Le *Trikāya* de la voie évoque les quatre périodes de notre existence permettant de développer les trois Corps (le sommeil profond, les rêves et l'état de veille…)[89]. C'est en fonction de cette doctrine que les lignées tantriques commencent par mentionner comme bouddha originel un bouddha qui est une forme de *dharmakāya*, puis un bouddha qui est *saṃbhogakāya*[90] et enfin ils mentionnent des maîtres en *nirmāṇakāya* à l'origine de l'initiation des lignées orales[91].

Ceci explique en partie les raisons pour lesquelles le corps est fondamental dans le *Vajrayāna* : il est le véhicule à travers lequel peut se réaliser les trois corps de bouddha et donc la nature de l'Eveil. Ainsi, le corps physique et les organes des sens sont également des expressions de la perception pure du *dharmadh*ātu, (c'est encore une application de la notion de *tathāgatagarbha* : présent en chaque individu, pur, lumineux, immuable, non-souillé par les impuretés adventices, il est déjà parfait avec toutes les qualités au sein du corps, de la parole et de l'esprit du pratiquant[92]).

II.4. : Le *Dzogchen*

Nous allons présenter succinctement le *Dzogchen* (ou grande perfection), en tant que lieu où peut se déployer le corps arc en ciel.

Le *Dzogchen* se détache des pratiques tantriques en ce qu'il prend comme référence unique de pratique la nature ultime de l'esprit *(rigpa)*, la Présence éveillée[93], et non pas l'esprit ordinaire. La condition préalable et nécessaire à toute pratique de ce type est la présentation directe de la Vue au pratiquant, c'est-à-dire la présentation de sa vraie nature par un maître qualifié. Bien sûr, cette première expérience de la Vue ne suffit pas, deux méthodes complémentaires aideront à son ancrage : La série du *Semdé,* comme reconnaissance et établissement de la vue, et la série

---

[89] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, pp. 49-52

[90] Le *sambhogakāya* apparaît lorsque l'ouïe et les autres consciences sensorielles se développent, en rapport avec leurs attributs. Ensuite, une fois que les cheveux ont poussé, vient le moment de la naissance et le *nirmāṇakāya* se manifeste. » (*Kālacakratantra,* chap. I, 15, trad. S. Stril-Rever), cité dans : CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* – Tome III, p. 21

[91] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* – Tome III, p. 21

[92] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, pp. 62-63

[93] CORNU, P., *Ibid* –Tome III, p. 249.

du *Longdé*, pour s'assurer de la vue et la stabiliser dans la méditation. La série du *Mengakdé* permettra par la suite d'intégrer toute l'existence dans la Vue, où tous les phénomènes s'autolibèrent.

La pratique, dans la série des instructions essentielles du secret insurpassable comprend deux aspects : le premier est le *trekchö*, qui signifie : laisser se dénouer l'opacité de l'illusion. Elle correspond à la culture de l'aspect « sagesse » de *rigpa* dans sa pureté primordiale. La vue sera ainsi définitivement établie par *trekchö* dont la pratique essentielle est celle des quatre laisser-être.

La seconde pratique est le *thögal* « sauter par-delà les sommets » est la mise en œuvre des moyens du *Dzogchen* qui consiste à laisser se déployer les qualités lumineuses de *rigpa*, c'est-à-dire l'aspect de la présence spontanée de l'état naturel. Une fois le yogi établi dans le *rigpa* de pureté primordiale par *trekchö*, il ne peut qu'en surgir l'aspect dynamique, l'énergie créatrice, sous forme de déploiements lumineux, de visions spontanées.

Nous avons déjà compris que le Fruit du *Dzogchen* est l'actualisation de la base. Plus précisément, cela signifie que les trois sagesses de la Base primordiale, l'essence vide, la nature claire et la compassion incessante s'actualisent et deviennent au niveau du Fruit les Trois Corps : le *dharmakāya*, le *saṃbhogakāya* et le *nirmāṇakāya*. Nous l'avons vu, tout surgit de la base, les apparences du *saṃsāra* comme celle du *nirvāṇa*.

C'est au terme de ce cheminement que se produit sans doute le résultat le plus étonnant du *Dzogchen* : lorsque les agrégats et les éléments grossiers du corps sont purifiés ils retrouvent leur nature véritable incomposée qui est luminosité des cinq couleurs, l'expression des cinq sagesses de la Base. L'œil des êtres ordinaires constate la disparition progressive du corps du pratiquant accompagnée de manifestations telles que des phénomènes[94] lumineux atmosphériques et sons puissants. Nous parlerons alors du corps arc en ciel.

Synthèse :

Ce parcours au travers du *Mahāyāna* nous a permis de saisir une doctrine, aux travers des quatre nobles vérités. Nous avons compris l'interdépendance du corps et de l'esprit, et appréhendé le chemin de guérison comme chemin de libération, (avec le bouddha de la médecine). Nous avons évoqué l'importance du cadre (physique, social, économique…), ainsi que le rôle des *boddhivatsa* et l'importance de la compassion.

[94] Confirmés par des témoignages

Avec le *Vajrayāna*, nous avons pris conscience du fait que le fruit était déjà présent dans la base, et que dès lors, nombre de méthodes (moyens habiles) seront mises au point pour le révéler.

Ces méthodes, en ce qui nous intéresse, concernent certes le son, qui incarne la sagesse sous forme d'une vibration dynamique liée aux souffles, mais aussi la langue sanskrite, qui retrouve ici sa sacralité en tant que formule sonore. Nous retrouverons cela en parlant du tantrisme.

La notion de *trikāya*, ou des trois corps, donne au corps physique toute son importance dans la mesure où il est le lieu où peut se réaliser les trois corps de bouddha et donc la nature de l'Eveil.

Le *Dzogchen* de par sa référence unique en la nature ultime de l'esprit, nous permet de retrouver le son (ainsi que des phénomènes lumineux) – au terme du parcours - non en tant que moyen habile, mais comme aboutissement, comme retour aux origines, comme non fin.

Le temps est venu de présenter le tantrisme : précisons qu'il n'est pas une religion distincte mais bien un aspect de l'hindouisme (et plus tard du bouddhisme), caractérisé par des traits théologiques et doctrinaux propres, d'une vision originale du monde et de la divinité[95].

III. Le tantrisme

III.1 : Le tantrisme dans l'hindouisme

Les textes tantriques se disent révélés par un être divin, le plus souvent *Shiva*, et se conçoivent comme une révélation distincte de celle du *Veda*. Le *Veda* est perçu ici comme révélation inférieure parce que moins efficace pour obtenir la libération (*moksha* ou *mukti*)[96].

Il y a quatre parties dans les textes fondamentaux :

Jñāna - connaissance, où la vue et la sotériologie tantrique est exposée ;
yoga - « union », qui expose la physiologie subtile et ses techniques ;
kriyā, - action rituelle, traitant des temples et de leur consécration ;
cārya - « conduite » qui traite des règles de la discipline éthique, du comportement religieux et social correct suivant la Vue des *Tantra*.

[95] PADOUX, A., *Tantrisme*, universalis. edu
[96] CLÉMENTIN-OJHA, C., « André PADOUX, Comprendre le tantrisme. Les sources hindoues », *Archives de sciences sociales des religions*, 152 | 2010, 9-242.

Les textes ne sont qu'un aspect des *tantra* qui ne peuvent être mis en pratique sans initiation (*dīkṣā*), au cours de laquelle l'adepte, soigneusement choisi, reçoit en secret de son maître (*guru*) un *mantra*. L'importance de l'initiation et du secret et la nécessité du maître spirituel, qui semblent être des traits généralement hindous, sont en réalité tantriques.

La pratique tantrique « opérante et efficace » (*sādhana*[97]*),* implique l'homme entier, corps et esprit, en effet, le tantrisme veut permettre à l'homme d'atteindre la libération sans renoncer au monde, et ainsi parvenir à la coïncidence de la manifestation et de la divinité. Il espère ainsi opérer une sorte de renversement des valeurs hindoues, notamment en donnant un rôle essentiel à l'ensemble de ce que désigne le mot *kâma :* les désirs et les pulsions vitales

Nous comprenons dès lors l'importance donnée au corps : le fait que sa structure est homologue à celle de l'univers, où les processus cosmiques se rejouent en lui et où ses pulsions sont l'aspect humain du mouvement général de l'énergie cosmique (divine), il devient naturel d'utiliser ces pulsions pour parvenir à une délivrance qui consiste, pense-t-on, à se réintégrer dans le flux cosmique[98]. Comme le dit Madeleine Biardeau[99], *« ne pas sacrifier ce monde à la délivrance, mais le réintégrer d'une manière ou d'une autre, dans une perspective de salut »,* répondant ainsi à une certaine conception tant de la divinité : polarisée en masculin et en féminin et agissant par diffusion énergétique, sur l'univers et l'homme. Cette recherche de la délivrance sera donc essentiellement captation et utilisation (pour ne pas dire manipulation) de l'énergie[100].

Pour ce faire, les pratiques les plus typiques sont relatives aux *mantra*, « instruments de pensée », formules stéréotypées et censées recéler toute la force des divinités dont elles sont la forme phonique, essentielle. Parole efficace, puisque sa nature est celle de l'énergie divine, le mantra est censé agir par lui-même.

Les spéculations sur les *mantra* renverront souvent aux textes védiques, notamment aux *Brāhmaṇa*, dont elles conserveront bien des éléments. Tous les rites tantriques s'accompagnent de leurs énoncés.

L'utilisation, la structure, la fonction, l'importance et les types de *mantra* varient selon l'école et la philosophie de l'hindouisme, du bouddhisme, du jaïnisme et du sikhisme. Comme nous l'avons dit, il y a lieu de distinguer les *mantra* du védisme, de ceux qui leur sont ultérieurs[101],

---

[97] Racine sanskrite *sādh*, accomplir, effectuer.
[98] PADOUX, A., *L'énergie de la parole*, p. 37
[99] BIARDEAU, M., *Clefs pour la pensée hindoue*, Paris, Seghers, 1972, p.154
[100] PADOUX, A., *Recherches sur la symbolique et l'énergie de la parole dans certains textes tantriques*, p. 6
[101] L'usage fut sans doute introduit, en Inde, dès que se développa le *Mahāyāna,* avec les écoles *Mādhyamika* et *Yogācāra.*

mais partout, ils reposent sur la croyance en les pouvoirs de la parole, en particulier de la parole rituelle.

III.1.a.: Le *mantra*

Comme déjà évoqué, les premiers *mantra* ont été composés en sanscrit védique en Inde et ont au moins 3500 ans. Ils prolifèreront avec l'hindouisme puranique et tantrique (IV^{e} S.) dans des textes tantriques qui souligneront leur caractère d'énergie surnaturelle, en ce qu'ils sont des formes de l'énergie divine, la *śakti*, qui est Parole, *vāc* : Parole première révélée sous la forme de l'alphabet sanskrit.

Pour Monsieur Padoux, le mot *mantra*[102] est fait sur la racine sanskrite *man* (« penser ») avec le suffixe *tra* servant à former les mots qui désignent des instruments ou des objets. Nous serions donc en présence d'un instrument de pensée porteur de toute l'énergie de la parole. Monsieur Cornu pour sa part avancera que, selon l'étymologie traditionnelle, *man* signifie « esprit » (sk *Manas*), et *tra* « protéger » (sk *traya*). Un mantra serait donc une formule sacrée qui protège l'esprit du pratiquant. Sans être apte à juger de ces traductions, nous retiendrons l'idée d'une formule puissante et opérante.

Les *mantra*, seront aussi définis comme des formules, syllabes ou sons, isolés ou groupés, pourvus ou non de sens littéral, qui représentent ou, plus exactement, qui *sont* la forme phonique la plus haute et la plus puissante, de divinités ou d'entités naturelles ou surnaturelles (et donc chargés d'une efficacité considérable), utilisables, conformément à des règles précises, par ceux qui y sont habilités.

Monsieur Padoux, quant à lui, nous propose cette définition : « *Les mantra sont des formules, syllabes, sons, pourvus ou dépourvus de « sens » chargé d'une efficacité générale ou particulière, et qui représentent, ou, plus exactement, qui sont, sous leur forme la plus haute et la plus efficace, une divinité ou certains aspects ou attributs d'une déité. En d'autres termes, le mantra est la forme phonique, efficacement utilisable par l'adepte, de tel ou tel aspects de l'énergie divine ; il se situe par là-même à un certain niveau de conscience. Tout comme il y a des formes infinies de l'énergie, depuis celle illimitée de la Parole suprême, jusqu'aux formes les plus basses, ainsi y aurait-il d'innombrables mantra : inférieurs ou supérieurs, redoutables ou bienfaisants, aux pouvoirs limités ou illimités »*[103].

[102] PADOUX, A., Universalis.édu.
[103] PADOUX, A. *Ibid.*, p.182

Le *mantra* est donc une parole efficace, puisque sa nature est celle de l'énergie divine. *« Le mantra est conscience », cittaṃ mantraḥ,* disent les *Śivasūtra* (IX^e^ siècle). C'est-à-dire qu'il est à la fois l'absolue Conscience divine et ce par quoi le disciple prend conscience de cette suprême Réalité[104].

C'est pourquoi les *mantra,* même sous leur forme empirique, énonçable, ne relèvent pas à proprement parler du langage. Proches de la Parole originelle, ou formes de celle-ci, ils ne relèvent pas du discours de ce monde. Même quand ils sont formés de mots, les *mantra* ne fonctionnent pas comme le langage : c'est leur organisation interne qui importe, non leur sens apparent ; les valeurs, - celles des sons autant que des mots – y jouent souvent le rôle essentiel et prévalent sur le sens littéral. Il reste que le *mantra,* par sa nature même, est la forme la plus efficace et utilisable de cette énergie de la Parole. Ainsi, leur usage, s'éloigne de la pensée discursive, ordinaire, pour tourner le méditant vers l'intériorité ; ce qui fera dire à certains que, plutôt qu'un sens, le mantra a un emploi.

Ainsi, les *mantra* jouent un rôle central dans le *tantra* ; ils sont considérés comme des formules sacrées, reçues dans l'initiation, et maîtrisées au terme d'une ascèse particulière (*mantraādhana* ou *puraścarana*), généralement longue et complexe. De plus, dans les *tantra,* toute pratique tendant à mettre les *mantra* en efficacité consistera à associer l'énergie sonore du *mantra* à l'énergie humaine et cosmique du *prāna,* qui est énergie vitale à mettre en lien avec le souffle respiratoire[105].

Dans les *tantra,* le *mantra Oṃ* est aussi considéré comme le *mantra* originel, le germe primordial, le son « non-frappé », origine et fondement de tous les phonèmes. Il est symbole de la Réalité suprême qui est conscience et Parole, mais, étant un *mantra,* il est aussi un moyen d'accès vers cette Réalité ; il en est même le moyen d'accès le plus éminent.

Pour qu'un disciple arrive à se fonder dans l'énergie de la Parole, l'énonciation de *Oṃ,* consiste à associer l'énergie ascendante du souffle et de la Parole, en un *mantra* qui représente le niveau le plus élevé de cette Parole, c'est donc tendre de la façon la plus directe et la plus forte vers la délivrance par la fusion avec la Réalité suprême[106]. On peut voir l'aspect total, à la fois humain (sur tous les plans), cosmique et divin, que peut avoir l'énonciation d'un *mantra*.

---

[104] Certains textes rattachent d'ailleurs le suffixe *tra* du mot *mantra* à la racine *trai* (« sauver ») : le mantra, pour eux, est une pensée qui délivre.
[105] PADOUX, A., *L'énergie de la parole,* pp. 216-217
[106] PADOUX, A., *Ibid,* pp. 224-225

Oṃ

III.1.b. : Pratique des *mantra* dans l'hindouisme tantrique :

Des règles précises règlent le choix d'un mantra et visent à assurer son adaptation à l'adepte et au but visé[107] : par exemple, on étalera rituellement les cinquante phonèmes du sanskrit sur une aire consacrée, pour y choisir, toujours rituellement, les lettres formant le mantra : il s'agit d'extraire de la masse générale de l'énergie du son, l'aspect de cette énergie correspondant à la fois à la personnalité de l'adepte et aux buts qu'il se propose d'atteindre. Toute une série de « tests » rituels, exécutés avec des diagrammes, etc…, servent à s'assurer de cette conformité. Le *mantra* reçu, l'adepte initié doit suivre de *mantraâdhana,* l'observance mantrique, qui lui permettra d'acquérir la maîtrise complète de ce mantra (entre autres, par sa répétition nommée *japa*[108]), maîtrise dont le maître ne lui a, dans l'initiation, fourni que le germe.

Au terme de cette observance, le mantra maîtrisé, assimilé, il restera à l'utiliser. Là encore, tout sera fait selon un rituel minutieux, variant selon les traditions et les sectes et qui, comme dans l'observance, mêlera le rituel à une procédure « externe » aux pratiques de la mise en efficacité, ainsi qu'à tout un effort d'intériorisation rituelle, essentiel dans le culte tantrique. Parmi tous ces rites, retenons celui de l'imposition (*nyâsa*[109]), qui consiste pour l'adepte à placer – généralement avec la main – sur son corps, sur une image, un diagramme ou un objet, soit un *mantra,* un *bija* ou une fraction de *mantra,* soit, (avec des *mantra*) des entités divines, des divisions du cosmos, etc., ce qui a pour effet d'imprégner le corps ou l'objet de l'énergie inhérente au *mantra* imposé, de l'assimiler à une partie du cosmos, de changer son statut

[107] C'est le cas des rites d'« extraction » (*uddhāra*), c'est-à-dire de constitution et de sélection (*vicāra*) d'un mantra. Celui-ci, reçu dans l'initiation, doit ensuite être maîtrisé par une ascèse identifiante particulière (*mantrasādhana*) qui peut durer des années et par laquelle l'adepte, voué au « service du mantra » (*mantrārādhana*), le traite comme une déité, l'adore, le médite et surtout le répète indéfiniment. Cela seul peut lui en donner la maîtrise (*siddhi*).

[108] Le souffle même de l'adepte peut être envisagé comme un japa. On considère alors celui-ci comme formé des bīja HAṂ et SA, ce qui assimile le cycle respiratoire à l'énoncé du mot *haṃsa* (« cygne »), symbole de l'entité suprême. Si on inverse haṃsa, on a *so 'ham*, « Je suis Cela » (l'Absolu). Ce japa identifiant, nommé *ajapājapa*, est ainsi spontané et perpétuel, mais il reste ritualisé.

[109] *Nyāsa* implique de toucher diverses parties du corps tout en chantant des parties spécifiques d'un mantra. Cette imposition de mantras sur le corps est considérée comme l'attribution ou la localisation de la divinité à l'intérieur de son propre corps. Wikipedia.

ontologique en somme, puisque c'est le *mantra*, ou le germe imposé qui transmet l'énergie dont il est chargé. Procédure aussi de la fusion de l'énergie propre à l'adepte avec celle de la parole véhiculée par le *mantra* ; opération enfin, autant, sinon davantage mentale (ou spirituelle) que vocale ou gestuelle : la parole est la Conscience sous son aspect d'énergie.

Les impositions se font en général avec un geste rituel, une *mudrā* [110], qui accompagne beaucoup d'autres rites où les *mantra* sont énoncés. Les *mudrā* sont importantes en ce qu'elles renforcent et concrétisent la manipulation d'énergie à laquelle se livre celui qui officie avec les *mantra* : elles les soulignent, elles contribuent à assurer la participation corporelle au jeu de l'énergie mis en mouvement par le rite et la parole, donc à l'intériorisation, à l'assimilation, de cette énergie transformante. En règle générale, la *mudrā* accompagne le *japa* « scelle » en quelque sorte l'énoncé, le renforce. Le *nyāsa* infuse la force du mantra dans l'endroit attouché. Dans le yoga[111] tantrique, des *mantra* sont censés se trouver dans les centres (*cakra*) du corps subtil. L'adepte les y voit par la méditation. Il en place par *nyāsa*.

Nous pouvons bien sûr nous demander comment les *mantra* peuvent avoir des fonctions différentes, étant donné que l'énergie de tous les *mantra* est caractérisée par la force de saisie des *spanda*[112], ne sont-ils pas tous aptes à remplir toutes les fonctions ?

La *kârikâ* nous apprend que : « ces *mantra* rempliront pour les adeptes des fonctions déterminées *« comme le font les organes des sens des êtres incarnés*[113] », c'est-à-dire des êtres qui possèdent un corps auquel ils se croient limités et qui affectent une fonction particulière à chaque sens. De la même façon, les *mantra* accomplissent des fonctions déterminées pour les adeptes qui n'ont conscience que de leur moi limité bien qu'ils possèdent au fond d'eux-mêmes la condition suprême. C'est ainsi que, comme les organes des sens, les *mantra* peuvent être capables d'une fonction déterminée bien qu'ils possèdent toujours en réalité au fond d'eux-mêmes la force efficace illimitée du premier Principe omniscient[114].

---

[110] La mudrā est un terme sanskrit signifiant « sceau, signe, geste, rituel », qui désigne une position codifiée et symbolique des mains d'une personne ou de la représentation artistique d'un personnage ou d'une divinité. L'origine des mudrās est très ancienne et se rattache à la culture védique. Wikipedia.

[111] D'une manière générale, on peut définir le Yoga comme un système de pratiques, insistants sur le corps subtil, s'appuyant sur des principes philosophiques qui remonte à une époque ancienne […] : La connaissance seule ne permet pas d'atteindre la libération, mais bien les exercices de contrôle psychocorporels.

[112] « Vibration » de la conscience.

[113] La *Karika* ou *Mandukya Karika* ou encore *Āgamaśāstra*, attribué à *Gaudapâda* et daté du VIIe siècle environ, est le plus ancien commentaire d'une Upanishad et plus particulièrement de la *Mandukya* Upanishad déjà typique de l'*advaita vedanta*. Il préfigure les grands commentaires qui seront développés par *Shankara*. Wikipedia

[114] La comparaison entre les *mantra* et les organes des sens se comprend mieux si on se souvient de la conception indienne du rôle de ces organes : ils sont actifs et non pas purement réceptifs ; ils saisissent les données du monde matériel et les portent à la connaissance de l'intellect.

Précisons à nouveau que, s'il est vrai que les *mantra* peuvent agir seuls, (ou remplacer l'objet ou le rite), il est tout aussi vrai que, chez le pratiquant ordinaire, ces pratiques n'agissent qu'au plan de l'imaginaire : il se sent transformé par ce qu'il marmonne. En réalité, seul, l'être assez avancé spirituellement sera touché dans ses profondeurs et arrivera à la transformation cherchée, à la délivrance[115].

Cependant, considérer que c'est la limitation des aptitudes des utilisateurs qui limiterait l'efficience des *mantra* n'est que partiellement vrai. En effet, s'il est établi que chaque *mantra* a par lui-même une efficacité propre, limitée à certaines fonctions, il n'en reste pas moins que tous les *mantra*, quels qu'ils soient, ne sont efficaces que dans la mesure où ils sont « mis en efficacité ». Or, cela ne peut être fait que par un adepte et ne se réalise que dans la mesure où cet adepte en est capable.

Le *mantra*, dans son fonctionnement, ne peut donc jamais être séparé de celui qui l'utilise : si le *mantra* est Conscience en tant que Parole Suprême (ou a un aspect de celle-ci en tant que forme de celle-là), il l'est aussi dans l'usage qu'en fait l'adepte qui est lui-même un sujet conscient plus ou moins évolué et développé, plus ou moins apte à se fondre avec la Conscience-Parole suprême et plus ou moins capable d'utiliser pour cela la force efficace d'un *mantra*. Jamais le *mantra* n'agit seul par une causalité purement mécanique qui serait attachée au son émis lorsqu'on le prononce[116]. L'essentiel se trouve ainsi dans l'énergie spirituelle : le *mantra* ne peut jamais être envisagé hors de celle-ci, car elle est la source et le substrat de toute efficacité.

Les *mantra* n'agiront donc que dans la mesure où la conscience de l'adepte les aura assimilés par une interaction du mantra avec elle-même. L'adepte assimile la nature à la fois phonique et spirituelle du *mantra* qu'il utilise (et il l'assimile même sur tous les plans : spirituel, mental, vital, corporel).

Rappelons aussi qu'il n'y a (théoriquement) pas de *mantra* écrit[117], le *mantra* ne peut être reçu que par un maître initié, et transmis de bouche à oreille – éventuellement dans le silence (mais la Parole silencieuse est encore Parole). Le *mantra*, hors de sa transmission et de son énonciation rituelle, spirituelle, régulière, est, littéralement, lettre morte. Il doit être énoncé et médité intérieurement dans sa forme phonique exacte, même si cette énonciation est silencieuse

---

[115] PADOUX, A., *L'énergie de la parole,* pp. 221-223

[116] Gardons à l'esprit que théoriquement, l'absolue exactitude de la prononciation est une condition première et nécessaire d'efficacité.

[117] Il y a bien des charmes, des amulettes, etc., mais ils relèvent de la magie. En outre, ils tiennent eux-mêmes leur efficacité des mantras, énoncés, utilisés dans leur confection

– l'énoncé silencieux étant d'ailleurs le plus haut – même s'il est imprononçable, car les phonèmes sont toujours, en droit, au moins intérieurement, énonçables dans leur forme exacte qui correspond à un aspect précis de l'énergie.

Le dernier point à préciser concerne la graphie des phonèmes, sur lesquels l'Inde n'a guère spéculé. Cela n'a pas empêché les visualisations de lettres, *bija*[118] ou *mantra* écrits de jouer un rôle dans les pratiques rituelles et spirituelles hindoues ou bouddhiques. Mais les signes écrits servent là essentiellement de base à des exercices mentaux où les sons ont toujours leur place : l'écrit à proprement parler n'y a pas la fonction principale[119]. Le *mantra* est son : il s'énonce ou s'entend. Un mantra écrit est, comme nous l'avons dit, lettre morte[120].

Synthèse :

Un mantra (qui représente une Parole suprême, pure, autonome, « spontanée »), transmis par un maître dans le secret, ne peut être mis en action que dans un contexte religieux et rituel (et social) particulier. Celui-ci permet d'acquérir les qualités des divinités convoquées. Rappelons qu'au-delà du sens le mantra a un emploi[121]. Emploi qui ne se résume pas à une causalité mécanique attachée au son lorsqu'on le prononce, l'essentiel se trouvant dans l'énergie spirituelle.

Il demande à être intégré par un long travail de pratique méditative, soutenue par les *bija*, les *japa,* et les *mudrā.* C'est seulement à ces conditions qu'il pourra être efficace. Les *mudrā* sont importantes en ce qu'elles renforcent et concrétisent la manipulation d'énergie en y intégrant la participation corporelle. Ainsi, le mantra est à la fois individuel (transmis par un maître) mais aussi à tendance universelle (*Oṃ).*

Après avoir approché le *mantra* dans l'Hindouisme tantrique, voyons maintenant ce qu'il en est dans le Bouddhisme :

Nous avons vu que le tantrisme émerge dans le *Mahāyāna* pour se développer dans le *Vajrayāna*. Dans le *Mahāyāna* Indien, même si était constaté le caractère illusoire du monde, la gravité de l'attachement au monde était minimisée – les *tantra*, par leurs aspects pratiques et ancrés dans le monde y trouvèrent naturellement une place où s'implanter.

---

[118] Aussi bien au Tibet que dans le bouddhisme japonais les visualisations de la forme écrite des *bīja* sont importantes on utilise pour celle-ci au Japon l'écriture *siddham*, faite de caractères sanskrits, dont l'utilisation est toute rituelle et méditative

[119] PADOUX, A., *L'énergie de la parole*, pp.122-123

[120] Lorsqu'il l'est, c'est à un niveau encore plus bas, celui du tracé des diagrammes, des amulettes – moyens matériels à usage mental ou spirituel, ou même vulgairement magique

[121] PADOUX, A., *L'énergie de la parole*, p. 188

III.2. : Le tantrisme dans le bouddhisme[122]

C'est avec le *Mahāyāna* tardif, et principalement au travers des tantra, qu'un regain de spéculation symbolique et qu'une croyance en la correspondance du microcosme à un macrocosme idéal et supérieur ouvrirent une nouvelle voie.

Les *tantra* font une répartition plus systématique du rôle cosmique des *Bouddha* et des *Bodhisattva* du *Mahāyāna* et leur adjoignent, (comme dans l'hindouisme), des énergies féminines (*śakti*) qui représentent leurs activités dans le monde.

Les doctrines tantriques admettent fondamentalement que la théorie de la vacuité est le propre de toutes choses[123]. Les forces d'impulsion passionnelles qui sont liées à la vie au sein des choses seront captées par l'adepte à son profit, et, grâce au « yoga », seront un moyen d'atteindre l'intelligence. L'union du moyen et de l'intelligence sera par excellence celle de l'impulsion de compassion et de l'intelligence de la vacuité.

Mais c'est surtout à partir du *Vajrayāna* ou « véhicule de diamant » que nous parlerons des *tantra*[124] : Comme nous l'avons vu, le *Vajrayāna*[125] n'est pas une école du bouddhisme mais est issu de tout un courant du *Mahāyāna* indien[126], qui s'est imposé, en Inde et au-delà, porteur de moyens privilégiés et de pratiques en vue d'atteindre rapidement le plein Eveil d'un *samyaksambuddha*. Il est le prolongement pratique et logique du *Mahāyāna*[127].

L'on peut dire que les formes du *Vajrayāna* participent de l'évolution générale de la spiritualité indienne, mais que son contenu ou son essence sont conformes à la doctrine bouddhique[128].

Les textes fondamentaux du *Vajrayāna* (*tantra* - tib. *Rgyud*), apparaissent à partir du V^e^ siècle en Inde. On y expose la vue, les méthodes propres à la voie tantrique et leur résultat, autrement

---

[122] CORNU, P., *L'initiation tantrique : découvrir la déité élue*, Paris *Sebdo-Le Point* 2016 Vol. 1, no.63, pp. 62-63 (mai-juin 2016).

[123] Le rattachement général des interprétations symboliques des tantra à l'enseignement traditionnel du bouddhisme est resté possible en vertu d'un principe d'explication ésotérique. La parole du *Buddha* a un sens caché que les initiés entendent et qu'ils dégagent en établissant la valeur symbolique des termes techniques, en déchiffrant sous le langage ordinaire le langage intentionnel.

[124] Selon la tradition, l'origine des *tantra* échappe à la dimension purement humaine

[125] Ou, pour le dire autrement, le véhicule spécifique qui applique les principes du tantra est appelé *Vajrayãna*.

[126] Le Vajrayāna participe de tout un mouvement de pratiques de yoga (récitations, visualisations, postures et maîtrises des souffles), qui va imprégner la spiritualité indienne à partir du Ve-Vie siècle, mouvement que l'on a qualifié de tantrisme et qui toucha autant l'hindouisme que le bouddhisme

[127] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme – Philosophie, pratique et histoire*. Tome III : Le bouddhisme Vajrayāna, Paris, Rangdöl, 2019, p. 12

[128] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, pp. 30-31

dit, la base, la voie et le fruit du *Vajrayãna*, ou encore, la pratique des « moyens habiles », ou méthodes spécifiques du *Vajrayãna*[129] qui permettent d'atteindre rapidement l'Eveil.

Tantra, qui signifie « trame de tissage » ou « continuité », deviendra dans le bouddhisme,

> « *la trame ou la nature véritable de toutes choses, la vacuité-luminosité ininterrompue de l'esprit qui sous-tend et manifeste l'ensemble des phénomènes existants, considéré comme des manifestations dynamiques de cet esprit fondamental*[130] *»*. C'est cette nature de toutes choses qui constitue le continuum ininterrompu sous-jacent au *saṃsãra* et au *nirvãṇa*[131].

Pratiquement, nous trouverons dans les *tantra* à la fois un type particulier de textes d'enseignement à vocation pratique, révélés par le *Bouddha* dans différentes manifestations du *dharmakãya* et du *saṃbhogakãya*, ainsi que, sur base du contenu même de ces textes, les différentes classes d'enseignements que l'on appelle *tantra*[132].

Il nous faudra aussi faire la différence entre les *Tantra* externes et internes (que nous avions évoqués en parlant de l'initiation) : Les *tantra* externes[133] ou « inférieurs » s'appuient sur le principe de purification des perceptions et une approche graduelle de la déité comme personnification du *tathāgatagarbha*, tandis que les *tantra* internes ou « supérieurs » s'appuient sur le principe de la transformation de toutes les perceptions phénoménales, externes et internes afin de les intégrer à la nature ultime de l'esprit, la claire lumière. Les classes et sous-classes des *tantra* internes dépendent des écoles tibétaines[134].

Le cadre général étant posé, nous allons découvrir nombre de critères auxquels les *tantra* doivent répondre dans le bouddhisme. La tradition du *guhyagarbhatantra*, *tantra* ancien *nyingmapa* expose les « dix sujets » des *tantra* de manière exhaustive. Nous allons les présenter, en développant davantage ce qui peut servir à notre recherche.

---

[129] Pour les pratiquants du *Vajrayāna*, le cadre de celui-ci est celui des cinq perfections du *sambhogakāya.*[129]
[130] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, p. 20
[131] CORNU, P., *Dictionnaire du bouddhisme*, pp. 592- 604
[132] Ces textes sont de trois ordres : Les tantra-racines (mūlatantra, tib. rtsa-rgyud), souvent courts et elliptiques, difficiles d'accès sans commentaire. - Les tantras explicatifs (sk. ākhyatantra, tib. bshad-rgyud), suppléments qui comprennent les enseignements développant les points cruciaux des tantra-racines selon les explications de la lignée de transmission. - Et les tantra complémentaires (sk. bhāgīyatantra, tib. Cha-mthun-gyi rgyud), appendices aux deux précédents concernant des questions de détails pratiques (descriptions de l'édification d'un maṇḍala, etc.)
[133] Ils sont à leur tour subdivisés en trois classes : les Krīyatantra, qui insistent sur l'action rituelle, les Caryātanttra qui équilibrent action rituelle et méditation, et les yogatantra qui privilégient la méditation de soi-même comme déité.
[134] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, p. 28

III.2.a. : Les critères

1. La vue : A la caractéristique du véhicule de la fruition : réaliser le *tathãgatagarbha,* c'est actualiser le fruit de la bouddhéité.
2. La méditation ou samãdhi (tib. Ting-nge-'dzin)[135].
3. L'action ou la conduite (sk. Caryã, tib. Spyod-pa) : définit les manières d'utiliser le corps, la parole et l'esprit dans l'activité.
4. Le Maṇḍala : Le corps humain, dans sa vision pure, est maṇḍala interne, perçu comme un corps subtil composé de canaux et de souffles. Les fonctions psycho-physiques listées dans les *abhidharma* deviennent chacune des figures de déités[136] et sont placées dans les lieux correspondant du corps subtil[137]. Ainsi le corps, comme microcosme, contient et inclut tous les aspects du maṇḍala[138].
5. La transmission de pouvoir ou initiation, (*sk abhiṣka, tib. Dbang*) : Porte d'entrée incontournable du *Vajrayãna*, la « transmission de pouvoir »[139] est la clé qui permettra le mûrissement du Yogi à travers la pratique[140]. Celle-ci doit obligatoirement être conférée par un maître de *vajra* - le maître amandin : que doit rencontrer l'aspirant au *Vajrayãna* et à qui il accordera toute sa confiance et sa dévotion. Après un examen mutuel, celui-ci lui accordera la transmission de pouvoir et les instructions essentielles qui lui permettront de pratiquer un *sãdhana* ou « moyen d'accomplissement » (moyen de transformation par le biais de la déité d'élection). Il est essentiel que l'adepte soit soigneusement guidé dans cette voie rapide[141].

   Au-delà de cette transmission, le yogi doit se vérifier quotidiennement pour reconnaître et confesser ses manquements et les purifier. Il dispose à cet effet de diverses pratiques dont

[135] Dans les pratiques du Vajrayãna, la méditation prend différentes formes selon la classe de tantra et le stade de la pratique, mais elle doit mener à cet état d'égalité.
[136] Tous les éléments qui constituent l'existence conditionnée (cinq agrégats, cinq éléments, cinq sens, etc., sont représentés sous formes de déités dans les *tantra*.
[137] Il est alors question de visualisation tantrique de la déité et de son mandala au lieu d'une vision impure
[138] Tout l'esprit des *tantra* est condensé ici : La « transformation » est possible parce que les phénomènes n'ont pas de substance fixe et que leur caractère objectif et composé n'est que le fruit d'une projection mentale sur l'ainsité vide et lumineuse de ces phénomènes.
[139] Sans elle, il n'est pas permis de pratiquer ni même de lire les textes de pratique, ce qui serait de toute façon stérile et susceptible d'occasionner des obstacles spirituels. CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, p. 84-89.
[140] Plus ou moins élaborée selon la classe de tantra envisagée, elle est conférée et procure le pouvoir de purifier les obscurcissements et de développer les pouvoirs et énergies subtiles qui étaient bloqués par les obscurcissements.
[141] C'est par le maître que l'enseignement est gardé vivant, il est non seulement le dépositaire de la sagesse de la lignée des maîtres qui l'ont précédé, mais aussi un catalyseur : celui qui bouscule les conditionnements et les routines du disciple et le met en lien avec sa nature de bouddha, ce qui lui permet de découvrir la nature essentielle de l'esprit en réalisant en lui le *Trikãya*.

la plus importante est la récitation du *mantra* des cent syllabes de *Vajrasattva*[142], la déité personnifiant la pureté fondamentale de l'esprit, ce que nous allons découvrir ci-après.

6. Le lien sacré ou *samaya*[143] (tib. Dam-tshig) : Soit le lien indéfectible qui lie maître et disciple une fois la transmission de pouvoir conférée. Nous retiendrons les *samaya* du corps qui ont trait au comportement physique, ainsi qu'aux actes de parole et aux *mantra*[144], et de l'esprit, qui concerne la Vue et l'intention. Constitué d'un ensemble de préceptes propres au *Vajrayāna*, le *samaya*[145] dresse le cadre dans lequel la pratique du *Vajrayāna* portera ses fruits sans embûches.
7. Le *sãdhana* (tib. Sgrub-thabs) ou « moyen d'accomplissement[146] » : le *sãdhana,* sous la forme d'un texte rituel comprenant la visualisation, les récitations de *mantra* et les gestes à accomplir, réunit tous les moyens habiles permettant d'accomplir tous les buts visés[147] du *Vajrayāna*[148]. La mise en pratique du *sãdhana,* qui suit la transmission de pouvoir, inclut *samādhi, pūja, mudrā* et *mantra*. Elle se déroule dans le cadre défini par le *samaya*[149].
8. Les offrandes (sk. Pūja, tib. Mchod-pa) : Moyens habiles par excellence pour accumuler des mérites et parachever la *pāramitā* du don. Dans le Vajrayāna, les offrandes concernent le corps, la parole et l'esprit, les possessions, les sensations, et les expériences méditatives[150].
9. Les activités éveillées (sk. karmasamudacãra, tib. Phrin-las) : Spécifiques au *Vajrayãna,* elles ne peuvent être effectuées qu'après l'accomplissement du *sãdhana*, dont elles

---

[142] Vingt et une récitations quotidiennes sont dites empêcher les chutes, Cent récitations quotidiennes purifient complètement celle du jour, et la récitation de 100 000 *mantra* purifie entièrement le pratiquant des manquements présents et passés.

[143] Préserver ses vœux de *samaya* est dit semblable à un joyau qui exauce tous les souhaits, car il s'agit de la racine de tous les accomplissements spirituels, dans CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, pp. 89-96

[144] Utiliser constamment mantra et mudrā : c'est le maintien quotidien de la récitation du *mantra* et de la visualisation de soi-même comme la déité, soit le maintien du lien vivant avec la transmission par une pratique régulière.

[145] Il existe différents types de *samaya* : Les *samaya* généraux, sont ceux des précédents véhicules : vœux de libération individuelle et les vœux du *bodhisattva* - Les *samaya* spécifiques sont ceux du yogatantra et des *tantra* supérieurs - Les *samaya* occasionnels dépendent du contexte de la pratique et sont pris pour un temps limité.

[146] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, pp. 99-103

[147] Les accomplissements ordinaires (sk. sãdharaṇasiddhi, tib. Thun-mong-gi dngos-grub) ou pouvoirs, et l'accomplissement suprême (sk. *Uttamasiddhi,* tib. *Tmchog-gi dn0gos-grub*) ou Eveil.

[148] Certains d'entre eux (*dhāraṇī* et *mantra*), existent déjà dans les *sūtra* du *mahāyāna*, comme ceux du bouddha de médecine, mais leur usage comme méthode centrale est spécifique au *Vajrayāna*.

[149] Celle-ci comprend trois étapes : la section préliminaire, la section principale et la partie dite de conclusion. C'est dans la partie principale que nous trouverons la visualisation par étapes du *maṇḍala* de la déité, avec louanges et offrandes, union de l'être-support et de l'être de sagesse ; puis, la pratique de récitation du *mantra* avec émissions et réabsorptions de lumière, suivie ou non d'une phase de yoga interne, partie qui s'achève par une étape de dissolution de la visualisation dans la vacuité.

[150] Il existe 8 offrandes extérieures qui sont celles des objets des sens (eau, fleurs, encens, nourriture…) et l'offrande de la musique qui représente le son.

constituent l'expression finale. Elles sont accomplies par compassion à l'égard des êtres souffrants plongés dans le *saṃsãra :* Lors des visualisations dans le *sādhana,* on met en œuvre les quatre activités éveillées (moyens habiles), lors de la récitation des *mantra* d'activité, après celle du mantra principal, en visualisant l'émission des rayons lumineux des couleurs correspondantes.

10. Les *mantra* et les *mudrā* (tib. Sngags, phyaggya. Les *mantra* sont « ce qui protège l'esprit » Mais ils sont surtout l'expression sonore de la réalité absolue des phénomènes (sk *dharmatā*) le son créateur par lequel les choses se manifestent. Dans le *sādhana*, la visualisation se développe à partir de syllabes-germes mantriques (sk. *Bīja*, tib. *Sa-bon*), et la récitation répétée du *mantra* de la déité est le moyen privilégié de purification et de transformation pour mûrir le pouvoir de la déité et obtenir les accomplissements. Quant au principe du *mudrā*[151], « symbole au sceau », il est ce qui authentifie la pratique[152].

Synthèse :

Ces quelques pages nous montrent ce qu'il en est du passage entre le *Mahāyāna* et le *Vajrayãna,* ainsi que de l'importance des *tantra,* lesquels, au travers de critères définis, donnent les moyens d'accéder à l'éveil (ou accéder au fruit de la bouddhéité).

Retenons que le corps humain, dans sa vision pure, est *maṇḍala* interne, perçu comme un corps subtil composé de canaux et de souffles où les fonctions psycho-physiques deviennent chacune des figures de déités. Microcosme et macrocosme sont présents.

L'importance du lien de transmission de pouvoir, *(samaya)* existant entre maître et disciple, est crucial dans la pratique (de même que les activités éveillées (*sãdhana)* qui, entre autres, par la récitation quotidienne des *mantra* (ex. : *mantra* des cent syllabes de *Vajrasattva*), et la visualisation de soi-même comme déité permettent aux Yogis non seulement de mettre en œuvre la compassion pour autrui, mais aussi de garder le lien vivant d'avec la transmission.

Gardons aussi en tête les *mudrā* en ce qu'ils appuient et confirment le *mantra*, Ce que nous allons développer.

---

[151] Les représentations classiques des *bouddhas* montrent un certain nombre de gestes symboliques appelés *mudrā*, toutefois sans commune mesure avec l'usage dynamique qui en est fait dans les *tantra.*

[152] . Il en existe de quatre sortes, le *mahāmudrā*, le *dharmamudrā*, le *samayamudrā*, et le *karmamudrā.*

III.2.b. : Les *Mantra* dans le bouddhisme

Selon le bouddhisme tibétain, l'origine des *mantra* se retrouverait dans les *tantra* anciens (nous avons vu que ce n'est pas le cas[153]), où il s'agirait du son pur de la *dharmatã* (la réalité absolue), la vibration primordiale qui donne naissance à la lumière puis aux rayons lumineux de la présence spontanée d'où procèdent tous les phénomènes. Ce son créateur, analogue au « verbe », serait la dimension créatrice de l'univers. Nous retrouvons, hors la présence de la lumière, une théorisation proche du védisme.

Les *mantra*[154] sont des formules verbales « qui protègent l'esprit ». Habituellement en sanskrit (dont le son des syllabes est en relation avec la forme des canaux subtils (sk. *nãḍĩ*, Tib.*rtsa*) du corps du *vajra* chez l'homme[155]), parfois en des langues non humaines. Ils peuvent être de plusieurs origines, comme en témoigne la langue dans laquelle ils sont transmis. Ces formules sont l'expression sonore d'une déité ou d'une activité éveillée, le son vibrant qui permet de manifester quelque chose, ou mieux, la sagesse.

Mais, c'est dans le *Vajrayãna*, appelé *Mantrayãna* secret, que leur emploi est théorisé et systématisé en tant que moyen habile et privilégié d'accomplissement spirituel[156].

Au vu des développements précédents, nous comprenons que, dans le bouddhisme les *mantra* fondamentaux seront créés uniquement dans la dimension du *saṃbhogakãya*. Seuls les *bodhisattvas* et les *vidyãdhara* de la huitième et de la dixième terre, ainsi que les *bouddha* pleinement éveillés ont la capacité de forger de tels *mantra*. Ils sont en effet les seuls à posséder les quatre connaissances indispensables :

1. La connaissance précise de tous les phénomènes du *saṃsãra* et du *nirvãṇa*
2. La connaissance de l'action bénéfique des sons et de la communication par le langage
3. La connaissance du *karman* et des liens précis entre causes et effets

[153]Nombreux sont les *sūtra* du *Mahãyãna* qui comportent *mantra* ou *dhãraṇĩ*, on en trouve même dans certains *sutta* du canon *pãli*, tandis que certaines déclarations de *Bouddha* dans les *sūtra* ont été transformées en mantra en y ajoutant OṂ devant et SVĀHĀ derrière Comme le mantra de la coproduction conditionnée : OṂ EY DHARMA HEPTUPRABHĀVA HETUN TEṢAN TATHĀGATO HYAVADAT TEṢAN CA YO NIRODHA EVAṂ VĀDI MAHĀŚRAMANA YE SVĀHĀ, ou le mantra du *Sūtra du cœur* : TADYATHĀ OṂ GATE GATE PARAGATE PARASAṂGATE BODHISVĀHĀ

[154] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, pp. 104-111

[155]Il en existe de très nombreux autres en des langues inconnues ou « non humaines » que l'on désigne habituellement comme « langues de ḍākinĩ (Tib. *Mkha'*-'*gro'i skad*) ou la langue dite « de l'Oḍḍiyãna » par exemple.

[156] Actuellement, l'usage des *mantra* au sein des techniques méditatives du *Vajrayãna* est essentiellement répandu dans deux écoles du bouddhisme ésotérique japonais, le *Tend ai* et surtout le *Shingon*, et dans les écoles du bouddhisme tibétain.

4. Et, chose nouvelle, les *mantra* peuvent être énoncés directement de la bouche d'un bouddha ou surgir d'une partie de son corps comme l'*uṣṇīṣa* ou *l'ūrṇã*, qui émettent vibrations sonores et rayons lumineux

Nous trouverons différentes catégories de *Mantra* dans le *Vajrayãna*

III.2.b.i. : Classification des *mantra*

1. Les syllabes-germes (sk . *bĩjamantra*, tib. *Yi-gesa-bon*) : constituent le fondement et le noyau de tous les *mantra*. Chaque morphème sacré est utilisé dans la pratique à la fois comme forme de la lettre sanskrite ou tibétaine, et à la fois comme son qui en émane. A partir de l'énergie de la vacuité, qui prend des formes différentes en fonction de la sagesse qui l'informe vont se constituer les différents phénomènes. Le son qui est à leur origine est précisément ce qu'on appelle une syllabe germe. Il s'agit donc d'un son primordial de la sagesse qui est à l'origine de la manifestation. Le son est la première manifestation qui va pouvoir déployer la manifestation d'un phénomène ou d'une déité[157].

   Il est des syllabes-germes essentielles[158], les plus célèbres sont les trois syllabes ou « trois graines » (Tib.*'bru-gsum*) *OṂ* (blanc) front, *ĀḤ* (rouge) gorge, *HŪṂ* (bleu) cœur, qui sont respectivement l'essence du corps, de la parole et de l'esprit de tous les *bouddhas* et des trois *vajra*. Les cinq familles de *bouddhas* sont chacune liées à une syllabe-germe.
2. Les *mantra* d'offrandes : Utilisés conjointement à des *mudrā* pour faire des offrandes au maître de *vajra*, aux *bouddhas*, aux déités, aux *ḍãkinī* et aux *dharmpãla* (protecteurs).
3. Les *mantra* des déités (Tib. *Iha'i-sngags*). Ils sont considérés dans le *Vajranyãna* comme la déité elle-même sous forme de son[159]. Réciter le mantra d'une déité fait mûrir son pouvoir spirituel[160] (Sk. *Siddhi*, Tib. *Dngos-grub*) chez le pratiquant qui,

[157] Par exemple, le son d'une syllabe germe, qui émet depuis l'espace de la vacuité une vibration primordiale peut donner naissance aux phénomènes manifestés, purs ou impurs. C'est le pouvoir du verbe créateur. Faire résonner la vibration d'une syllabe germe en soi, c'est convoquer la vibration de la déité ou de l'élément qui se manifeste ainsi à l'esprit du pratiquant (Ainsi, de la syllabe RAṂ rouge jaillit l'élément feu, de YAṂ vert jaillit l'élément air et de KHAṂ blanc jaillit l'élément eau) Pour les purifier, on use de syllabes germes destinées à renverser le cours des six destinées, les six syllabes de *Samantabhadra* : A 'A HA ŚA SA MA.

[158] E, syllabe de l'élément espace ; YA Ṃ, syllabe de l'air ; BAṂ, VAṂ ou KHAṂ, syllabes de l'eau ; RAṂ, syllabe du feu ; et LAṂ, syllabe de la terre. BHRŪṂ est la syllabe-germe de tous les récipients purs, vases, aiguières et palais des déités. Paṃ est la syllabe du Lotus, Suṃ celle du mont Sumeru, etc.

[159] Chaque famille de *bouddha*, à laquelle se rattache nombre de déités, a sa propre syllabe-germe.

[160] On distingue alors les *mantra* d'approche, les *mantra* d'accomplissement ou du cœur, les plus importants, que l'on récite cent mille fois (pour chaque syllabe du *mantra*) afin d'accomplir la sagesse et les *siddhi* de la déité, et

par ailleurs, visualise la déité. On distingue souvent deux types de principaux *mantra :* les mantra d'approche (ou de maturation) et le mantra d'accomplissement (principal ou du cœur[161]).

4. Les *mantra* d'activité (Tib. *Las-sbyor-kyi sngags*) utilisables après avoir achevé le nombre requis pour le *mantra* principal. Ils sont souvent constitués du *mantra* principal auquel on accole une copule spécifique contenant ladite activité.
5. Les *mantra* de longue vie : apparentés à la catégorie précédente, ils sont récités lors des *sãdhana* de longévité (Tib. *Tshe-sgrub*) et ont pour rôle d'accroître ou de réparer l'énergie vitale du yogi afin d'obtenir une longue vie.
6. Les *mantra* de *guruyoga* : Fréquents dans le *Vajrayãna* tibétain, ce sont des mantra commençant par OṂ ĀḤ, le milieu étant constitué du nom sanskrit du *guru* invoqué et s'achevant par ḤŪṂ. Ils ont pour fonction l'invocation du maître pour recevoir sa transmission de pouvoir et ses bénédictions[162].
7. Le *mantra* de la coproduction conditionnée (tib. *Rten-'brel-gyi snying-po*). *Mantra* qui reprend les paroles du vénérable *Assaji* (sk *aśvajit*) à *Sāriputta* concernant l'enseignement du *Bouddha* sur la causalité et la coproduction conditionnée ou interdépendance. Dans les *sādhana* du *vajrayāna* tibétain, ce mantra est fréquemment récité en fin de pratique pour sceller le caractère favorable de la pratique accomplie.

Relevons l'importance des syllabes germes et leurs rôles dans la construction du *mantra,* mais aussi le mantra de la déité, qui fait murir en soi pouvoir spirituel, et l'importance de la répétition.

Il nous reste à aborder comment (au travers de quels rituels et selon quelles modalités) ces *mantra* sont rendus efficaces.

III.2.c. : Pratique du *mantra* dans le tantrisme bouddhique[163]

Cette mise en efficacité revêt des aspects variés selon la classe de *tantra* et le type de *mantra* utilisé. Dans le cadre d'un *sādhana,* les *mantra* fonctionnels tels que les *mantra* d'offrande, sont dits un à trois fois ponctuellement pour exprimer les activités rituelles spécifiques. Ils

enfin les mantra d'activité, communément formés du *mantra* du cœur auquel on ajoute une copule spécifiant le type d'activité demandée.

[161] On le récite pour accomplir le pouvoir et la sagesse de la déité. Il est d'usage de répéter 100.000 fois chaque syllabe du mantra Par exemple, OṂ MAṆI PADME HŪṂ, le mantra du cœur d'Avalokiteśvara, doit être récité au moins 600 000 fois puisqu'il est constitué de six syllabes.

[162] Tel le mantra de Milarepa, OṂ ĀḤ GURU HASAVAJRA HŪṂ, où HASAVAJRA, « diamant de joie », est le nom secret de Milarepa.

[163] CORNU, P., *Dictionnaire du bouddhisme*, p. 372, col.1 et 2, p. 373, col. 1.

accompagnent le geste (sk. *Mudrā*) et la visualisation (des offrandes par exemple) l'ensemble rendant l'acte opératif. Mais, généralement, pour être efficace, un *mantra* doit être récité un nombre de fois défini[164] (accumulation de *mantra*) ou bien jusqu'à l'apparition de signes de succès (rêves)[165].

Cette efficacité[166]sera d'autant plus forte que le pratiquant sera un bon méditant, concentré et attentif aux visualisations. De plus il est quatre raisons pour lesquelles le mantra est efficace en lui-même[167].

C'est essentiellement pour les *mantra* principaux des déités qu'il existe des techniques spécifiques de récitation. Visualisé généralement dans le cœur de la déité sous forme d'une guirlande entourant la syllabe-germe verticale[168], le *mantra* peut être dit ou chanté à haute voix pour invoquer les bénédictions de la déité, inspirer la dévotion ou susciter la clarté dans la pratique. Puis, il est murmuré de façon à n'être audible que pour celui qui le récite.

Dans un texte tibétain[169], on peut découvrir une pratique accompagnée d'un rituel complexe qui comporte deux formes de récitation.

- La première se fait en méditant la « forme » du *mantra* : on doit dans ce cas fixer son esprit, en aspirant, sur les lettres du *mantra* qu'on se représente mentalement comme étant dans le cœur de la déité (précédemment visualisée) et, en expirant, sur son propre corps imaginé comme étant celui de la déité. Ou encore, après avoir placé devant soi, (mentalement), les lettres du *mantra* dans le cœur de la déité, en les aspirant, on les transfère dans son propre cœur ; on les y conserve en retenant l'air puis, en expirant, on les voit retourner dans le cœur de la *devatâ.*
- La deuxième, forme de *japa*[170], se fait en se concentrant sur le son du *mantra* pendant qu'on le murmure – récitation qui semble se faire sans visualisation.

---

[164] Selon le nombre requis (tib. *Grangs-bzlas-pa*), c'est-à-dire 100.000 fois le nombre de syllabes qui le constituent. On considère qu'une fois ce nombre atteint, les accomplissements de la déité sont achevés.

[165] Selon les signes (Tib. *Brtags*) : le pratiquant continue sa récitation jusqu'à l'apparition des signes d'accomplissement dans les rêves ou dans la veille. C'est la manifestation effective de ces signes prévus dans les textes qui permet de s'assurer que l'on a réellement mené la pratique jusqu'à son achèvement.

[166] CORNU, P., *Dictionnaire du bouddhisme*, p. 373, col. 1.

[167] Sa nature, qui est celle de son créateur de la réalité absolue - pouvoir précis de manifestation au sein de la vérité relative - Son pouvoir propre et ses propriétés spécifiques -La bénédiction dont le mantra est investi : il est l'expression sonore directe d'un être éveillé et contient en tant que telle sa bénédiction. Pour que toutes ces qualités soient vraiment effectives, le pratiquant doit allier confiance envers la méthode et dévotion à l'égard de la déité invoquée.

[168] CORNU, P., *Manuel de bouddhisme* –Tome III, p. 155, 156

[169] « Les fondements des Tantras bouddhiques » de *Mkhas Grub rje).*

[170] La complexité de la procédure du *japa* n'est pas propre au bouddhisme tibétain. Bien au contraire, on trouve dans certains *tantras* la récitation associée à des visualisations, à l'évocation (ou à la concentration sur) des entités

Si certains *mantra* sont destinés à être chantés à haute voix et mélodieusement pour inspirer le pratiquant, la plupart sont récités à voix basse pour que leur pouvoir soit dirigé vers l'intériorité et quelques-uns, très secrets, ne sont récités que mentalement.

Bien sûr, d'autres facteurs ont leur importance : nous entendons par là la concentration méditative du yogi et son intention, une longue répétition régulière et sans distraction, le pouvoir propre qui émane de sa nature, la bénédiction dont il est investi par l'être éveillé dont il manifeste la sagesse et les pouvoirs par le son.

Ce qui nous introduit à la troisième manière de réciter le *mantra* qui est récitation silencieuse mêlée au souffle : le pratiquant récite mentalement le mantra en unifiant l'esprit au souffle et au *mantra*.

Nous sommes ici dans les étapes de la phase de perfection (ou *dzogrim* que nous avons étudié précédemment). Nous y trouverons l'étape d'isolement de la parole. Cette étape est encore appelée récitation amandine, ou « vitalité et effort ». Par cette pratique, le yogi apprend à reconnaître différents souffles dans leurs allées et venues et leurs cycles quotidiens, puis à les contrôler et les purifier en les faisant pénétrer dans le canal central. Il s'agit d'utiliser le sens du *mantra* des trois syllabes, OṂ, ĀḤ, HŪṂ, en l'appliquant avec attention à la respiration dans ses trois temps : inspiration, rétention, expiration.

III.2.d. : Les *mudrā*

Les *mudrā,* « symboles » ou « sceaux », sont avant tout des gestes des mains symboliques qui posent en acte diverses activités spirituelles effectuées rituellement par le yogi (offrandes…). Les *mudrā* se multiplient dans le *Vajrayāna* jusqu'à devenir un véritable langage des signes (ils servent à sceller une visualisation, signifier un acte rituel…). Tandis que la visualisation est une activité de l'esprit, le *mantra* est une activité de la parole et le *mudrā* gestuel, un acte corporel.

Il me reste un aspect à développer, intéressant en ce qu'il rejoint l'importance qu'accordait les hindous à l'énergie phonique

---

les plus diverses : divinités, divisions cosmiques, modalités de la conscience, diagrammes (*mandalas*), parties du corps de l'adepte (où ces entités doivent souvent être placées), etc… Procédures où la mise en jeu de l'énergie de la parole sert notamment à superposer une image divine ou un schéma cosmique à l'image corporelle afin de créer un corps « divinisé », affranchi des limitations humaines.

III.2.e. : La prononciation

C'est Mireille HELFFER, qui, dans sa recherche nous présente quelques notions fondamentales relatives au son (*sgra*) et à la voix (*skad*)[171], ainsi que la manière de les utiliser. L'accent mis ici concerne davantage l'euphonie que le rituel (qui sont en lien) mais a cependant son intérêt. L'auteure constate au départ que ce n'est pas la substance musicale – telle que l'expriment les notions de hauteur et de durée – qui intéresse les experts tibétains[172], mais plutôt la qualité de la voix, le timbre à rechercher en fonction des actions rituelles à accomplir, en un mot, la beauté du son qui doit être digne de « l'offrande » (*mchod-pa*) sonore présentée aux *bouddhas* ou aux différentes catégories de divinités[173].

Distinguons d'abord les apports et du son, et de la voix : D'une façon générale, pour les Tibétains, le terme *sgra*, désigne tout phénomène sonore[174] qui vient frapper le sens de l'ouïe[175]. Le terme *skad,* quant à lui, est plus limité et réservé, semble-t-il, au son produit par des êtres animés – hommes ou animaux – et, éventuellement, par des instruments de musique.

La notion d'équilibre est importante, d'un juste rapport qui doit exister, mais aussi des liaisons, de la façon de « quitter » le son, de l'adhésion au son représenté par l'écriture et à la prononciation.

Un modèle est fourni par le cri ou le chant des animaux qui constitue une des références constantes : rugissement du lion ou feulement de la tigresse, hennissement du cheval, voix du dragon tonnerre, chants du coucou ou de l'oiseau mythique *kalapinka*, voix du perroquet, bourdonnement de l'abeille. Ce modèle animal est aussi présent dans le texte d'un rituel de *gcod* pour évoquer une formule du jeu des trompes *rkang gling*, en référence à l'énoncé de cinq *mantra* :

- ✓ OM prolongé et plaisant à entendre comme le bourdonnement de l'abeille,
- ✓ HUM plein de fureur triomphante comme le hennissement du cheval,

---

[171] HELFFER, M., « Du son au chant vocalisé », *Cahiers d'ethnomusicologie*, 11 | 1998, 141-162

[172] Les points de vue exprimés par ces différentes sources sont confrontés à ceux des maîtres de chant *dbu-mdzad* qui assurent la transmission orale de la tradition propre à leur monastère.

[173] HELFFER, M., « « Du son au chant vocalisé » La terminologie tibétaine à travers les âges (VIIIe au XXe siècle) », *Cahiers d'ethnomusicologie,* 11 | 1998, 141-162

[174] Le « Traité de la Musique » (S.T.4), insistera sur le caractère des sons produits : de la *pho sgra brjid pa ste* - le caractère brillant du son masculin ; *mo yi sgra la snyan pa 'byung* – le caractère agréable du son féminin ; *ma ning sgra la btsun pa yin* - le caractère noble du son neutre. Il précisera aussi la qualité des sons obtenus : *de bzhin pho sgra gsal la ngar* – puissance et clarté pour le son masculin ; *mo yi sgra ni phra zhing 'dar* - caractère tremblé et ténu du son féminin ; *ma ning 'gyur zhing snyan pa dgos* - caractère fluctuant et agréable du son neutre.

[175] Celui-ci résulte d'un des trois facteurs suivants : *rang-bzhin* production par lui-même (cf. la voix), *rkyen* production par une cause extérieure (cf. les instruments de musique), *rnam 'gyur* production résultant d'une modification.

- ✓ TRAM terrible comme le feulement de la tigresse,
- ✓ HRI qui se meut souplement comme la voix des musiciens célestes,
- ✓ AH qui commence par se mouvoir souplement comme dans l'exemple précédent, puis est suivi d'une légère montée : on l'appelle « chant sifflé des messagères célestes »[176].

Ces énumérations nous permettent non seulement de mieux prendre conscience de l'aspect codifié dans la récitation d'un mantra, mais aussi de la culture sous-jacente, avec sa pénétration, son imagerie porteuse de sens, ainsi que de sa précision, et son exigence.

Au vu de cela, il apparaît que c'est toute une culture qui est présente au sein des rituels. Evoquons aussi le rôle qu'ont au Tibet les moulins à prière, lesquels répètent inlassablement le mantra *Oṃ mani padme huṃ*, formule d'hommage au *bodhisattva Avalokiteśvara* qui contribue à emplir l'espace d'une influence bénéfique.

L'on parlera alors de « paysage sonore » où, le retentissement des *mantra,* omniprésent dans les paysages tibétains, est gravé dans la roche, imprimé sur des drapeaux de prière, mis en mouvement par des roues de prière, au sein d'une récitation universelle de sons réels ou imaginés.

Mantra gravés dans la pierre.

[176] *OM snyan la ring ba bung ba'i skad lta bu / HUM rngam la 'tsher ba rta skad lta bu /TRAM drag la stag mo'i ngar skad lta bu / HRIH 'gyur la ldem pa 'Dri za'i skad lta bu / AH 'gyur ldem gong 'dra 'dran sa gsham 'degs tsam byed pa la dakki spyug glu zer*. Ce texte est également cité in ELLINGSON 1979 : 70 et HELFFER 1994 : 267-268

Synthèse de la première partie.

Notre objectif premier était, non de retrouver l'origine du son, mais bien sa prise en compte, ainsi que son élaboration métaphysique, doctrinale… Nous recherchions aussi une éventuelle utilisation thérapeutique qui aurait pu en découler.

Le parcours effectué au travers de l'hindouisme et du bouddhisme nous a apporté les réponses nécessaires à la première partie de la question : L'hindouisme, au départ des Veda nous apporté des notions comme la sacralité du son, de la langue sanskrite (*Mīmāṃsā*), mais aussi le souffle vital qui est en lien avec la vibration de l'origine, et l'*ātman,* au cœur du microcosme et du macrocosme.

Les *mantra* existent dès le védisme, mais ils sont plus apparentés à des portions versifiées, strophes ou formules sacrificielles, cependant, le mantra (*Oṃ*), qui apparaît dès le *Rigvéda,* est déjà lié à la parole sacrée, originelle et toute-puissante.

L'importance du maître qui transmet le mantra dans le secret, la façon dont celui-ci est élaboré, personnifié, l'ascèse et la pratique rigoureuse du participant ; pratique en lien avec l'énergie et les souffles, sont des éléments cruciaux dont nous devrons tenir compte lors de notre analyse finale.

En ce qui est le bouddhisme, nous avons développé trois courants, en insistant davantage sur le *Mahāyāna* (lieu d'ancrage du tantrisme), la présentation du bouddha de la médecine et ses principes, mais aussi l'omniprésence de la compassion que nous aurions tendance à appeler « voie royale ». Les critères des tantras seront davantage définis que dans l'hindouisme : nous parlerons autant du chemin à parcourir que de la philosophie sous-jacente.

Le *Vajrayāna* sera le prolongement pratique du *Mahāyāna*, avec le développement de nombres de moyens habiles. Y sont développés et précisés les *mantra*, tant dans leurs constructions que dans leurs rôles.

Ici aussi (et dans le *Mahāyāna*), l'importance du maître, qui, par la transmission de pouvoir, donne le *mantra*, est plus qu'incontournable : c'est la clé qui permettra le mûrissement du Yogi à travers sa pratique, dans laquelle il sera toujours accompagné.

Bien sûr, le *Dzochen* y trouve sa place en tant qu'il se détache des pratiques tantriques (et donc du *Vajrayāna*) et qu'il prend comme référence unique la pratique de la nature ultime de l'esprit. Chemin exigeant s'il en est qui à son terme peut conduire à retrouver l'énergie primordiale.

Par la suite, c'est l'étude du tantrisme, et par lui des *mantra*, dans l'hindouisme et le bouddhisme que nous avons étudié.

Plutôt que de reprendre brièvement ce que nous avons dit, nous allons tenter une comparaison des points saillants : Dans les deux cas, le tantrisme peut être vu comme un chemin qui mène à une libération., de plus, accéder au *tantra* demande l'intervention d'un maître qui « donne » un *mantra*. Les *mantra* sont vu comme la forme phonique des déités. Ils sont paroles efficaces, puisque porteurs d'une énergie divine. Ils ont besoin, pour être intégrés, assimilés, d'être récités, cent fois, mille fois, 10 000 fois, ils feront l'objet de visualisation, d'imposition, …

Les mantras ne seront réellement efficients que dans un contexte particulier, en réponse à une pratique régulière, mais aussi seront fonction de la capacité de l'adepte (de sa conscience). Toute forme d'instrumentalisation lui fera perdre ses pouvoirs- (capacités).

Ce sont les faits les plus saillants, maintenant, les différences seront aussi bien d'ordre conceptuelles que pratiques.

Pour en citer un exemple, voyons la pratique tantrique hindoue, qui implique l'homme entier, corps et esprit, l'objectif étant de permettre à l'homme d'atteindre la libération sans renoncer au monde, et ainsi parvenir à la coïncidence de la manifestation et de la divinité. Pour ce faire, connaître l'*ātman,* ou « essence de l'homme » est nécessaire.

Par contre, le bouddhisme prône la « vacuité ultime des réalités intrinsèques ». C'est-à-dire la vacuité des êtres et des choses, leur absence d'être *en soi* (*anātman*) et de nature propre (*svabhāva*), ce qui nous met face à une contradiction.

Or, si le bouddhisme pu adhérer au tantrisme, c'est bien parce que les doctrines tantriques admettent que la théorie de la vacuité est le propre de toutes choses : Celle-ci ouvre la possibilité de purifier, de transformer ou de transmuter les phénomènes dits impurs en phénomènes purs. C'est la *bodhicitta* absolue.

En ce qui concerne la construction du mantra, nous avons l'exemple dans l'hindouisme des cinquante phonèmes du sanskrit déposé sur une aire consacrée, pour y choisir les lettres formant le mantra : il s'agit d'extraire de la masse générale de l'énergie du son, l'aspect de cette énergie correspondant à la fois à la personnalité de l'adepte et aux buts qu'il se propose d'atteindre.

Tandis que dans le bouddhisme, chaque morphème sacré est utilisé à la fois comme forme de la lettre sanskrite ou tibétaine, et à la fois comme son (syllabe-germe) qui en émane. A partir de l'énergie de la vacuité qui l'informe vont se constituer les différents phénomènes. Il s'agit donc d'un son primordial de la sagesse qui est à l'origine de la manifestation. Nous avons vu aussi que les *mantra* fondamentaux peuvent être conçu uniquement dans la dimension du *saṃbhogakãya*.

En cela, nous comprenons le paradoxe existant entre le fait que le bouddhisme soit nominaliste et qu'en même temps, le caractère sacré du sanskrit revienne en force dans le *Vajrayāna*. De même, nous avons appris que dans la pratique du *Vajrayāna* (p.25), le yogi va peu à peu s'identifier à sa déité d'élection, jusqu'à reconnaître que les qualités de la déité sont celles de sa propre nature. La forme de la déité et son *mantra*, (en tant que formule sonore qui incarne sa sagesse sous forme d'une vibration dynamique liée aux souffles) ne peuvent sans doute pas se concevoir comme modèle d'identification (occidentale), mais plutôt à la fois comme faisant corps avec (pénétration du *mantra* dans les cellules même du corps), et aussi, comme retour à l'origine. Le *mantra* devient le lien sonore entre les réalités les plus basses et les plus hautes.

Comme nous l'avons vu, les *mantra* des déités sont considérés ici comme la déité elle-même sous forme de son. Réciter le mantra d'une déité fait mûrir le pouvoir spirituel du pratiquant

Ce paragraphe nous précise l'importance renouvelée du sanskrit et du son, non pas comme résurgence du Mahāyānisme, mais avec un nouvel apport doctrinal.

L'évocation de la prononciation avait pour unique but de nous rappeler l'insertion de ces pratiques dans une culture.

L'objet de ce mémoire étant de mettre en relation des pratiques thérapeutiques contemporaines avec les sagesses orientales traditionnelles, nous n'allons pas aller plus loin. Nous avons mis en évidence l'exigence d'un cheminement spirituel au travers d'une tradition authentique, de l'ascèse, de la discipline demandée, de la pratique régulière de la méditation, des exercices, de l'introspection (dans le sens de se mettre en lien avec sa réalité intérieure), de cet abandon de soi, et du bouleversement qu'il implique, tout en étant guidé par un maître, qui nous guide vers, ou, nous met en face de notre réalité – sans oublier le lien indéfectible qui nous unit.

La suite de notre travail, après une introduction basée sur l'entrée de ces philosophies en Europe, se tournera vers les thérapies/ ateliers de développement personnel en cours actuellement. Après un exposé de nos expériences, nous les mettrons en parallèle avec ces anciennes sagesses.

Partie II. :

Intégrations des philosophies/religions orientales en occident

I. Les religions orientales à l'époque contemporaine

Nous allons dans cette partie, après avoir évoqué brièvement l'hindouisme, nous concentrer principalement sur le bouddhisme, lequel bien implanté en occident, englobe aussi les pratiques que nous allons évoquer par la suite.

II.1. : L'hindouisme.

Deux mouvements spirituels hindou ont été traités dans leurs développements occidentaux par V. Altglas[177]. Ces deux cas particuliers présentent une évolution qui touche une partie de l'hindouisme, en Inde aussi bien qu'en « diaspora », et est liée aux développements techniques actuels, et notamment informatiques, et à l'implication croissante de l'Inde (donc des Indiens) dans un univers « globalisé ».

Nous trouvons dans cet ouvrage un ensemble d'interviews, dont il ressort que les interviewés n'adhèrent qu'assez librement à l'hindouisme, n'en adoptant que certaines notions, y prenant ce qui convient à leur quête personnelle : Ils ont ainsi un rapport pragmatique à un enseignement dont ils retiennent principalement les techniques corporelles et méditatives, dans une perspective largement hédoniste de perfectionnement de soi. Le rapport au maître, le guru semble être instrumentalisé : révérer un guru est essentiellement le traiter comme un moyen pratique d'ordre largement psychologique, pour avancer sur la voie de la perfection.

Les mouvements néo-hindous sont surtout des religions de l'expérience : ils se soucient peu des aspects philosophiques et religieux de l'enseignement. Ils veulent vivre une expérience qui les aide, les enrichisse : d'où, par exemple dans le cas du SYDA, la recherche de l'éveil de la *kundalini*, expérience psychocorporelle vécue, obtenue par la « descente de la grâce divine » (*shaktipat*) que donne le contact du guru.

Pour l'auteure, si les adeptes et membres de ces mouvements cherchent à trouver, avec une religiosité intérieure rejetant doctrine et rituels, une vision qui donnerait de la

[177] PADOUX André, « Véronique ALTGLAS, « Le nouvel hindouisme occidental », *Archives de sciences sociales des religions*, 136 | 2006, 115-283, p.1.

> cohérence au monde, les méthodes d'auto-perfectionnement qu'ils suivent ont une visée beaucoup plus intramondaine que transcendante.
>
> L'objectif du néo-hindouisme serait de trouver un confort personnel ici-bas, grâce à l'appui d'une vague métaphysique et à des méthodes pratiques qui aideraient au développement d'un sujet adaptable au monde, résilient, efficace tout en étant détaché sinon affranchi du social[178].

Au travers de ces quelques phrases, nous découvrons l'idée d'un collage, d'un bricolage, sous-jacent à l'idée d'une « religion à la carte », de même qu'une instrumentalisation à la fois des pratiques et de la relation au guru. Voyons ce qu'il en est dans le bouddhisme :

II.2 : Le Bouddhisme.

II.2.a. : Diffusion du bouddhisme en Occident.

Nous n'allons pas remonter aux origines de la rencontre du bouddhisme et de l'Occident, nous vous renvoyons pour cela à l'article de Monsieur Cornu, qui fait remonter les premiers contacts de l'Occident avec le bouddhisme aux royaumes indo-grecs de la Bactriane et du Gandhara[179], mais nous allons principalement nous focaliser sur ce dernier siècle.

Pour Obadia L., l'histoire de la diffusion du bouddhisme s'est déroulée principalement ces deux derniers siècles, par l'intermédiaire des missionnaires, des théosophes etc. D'après lui, c'est dans l'Allemagne de l'après-guerre que sont apparues les premières communautés de bouddhistes occidentaux, introduites par des cercles intellectuels, qui étaient à la fois sensible à l'ésotérisme et au rationalisme[180].

C'est en 1959 que s'opéra un tournant majeur : le Tibet fit son entrée dans le monde contemporain, avec l'invasion chinoise suivie de l'exil en Inde du XIV^{e} Dalaï lama et de quelque cent mille Tibétains. La réception de cette tragédie fut en partie édulcorée par la fascination d'une certaine *intelligentsia* pour Mao, ce qui occulta la réalité brutale de la répression du bouddhisme tibétain pendant la Révolution culturelle[181]. Tenons aussi compte

---

[178] PADOUX André, « Le nouvel hindouisme occidental », p.2.

[179] Cornu, Philippe. L'Occident à la découverte du bouddhisme. In: Tai Lin Chang, Philippe Cornu, Pierre-Henry De Bruyn, Micheline Lessard, Éric Marié, Thierry Marres, Willy Vande Walle, Yang Shen, Mondialisation et identité, Academia Bruylant : Louvain-la-Neuve 2008, p. 212 http://hdl.handle.net/2078.1/153672

[180] OBADIA Lionel, *Bouddhisme et Occident ; La diffusion du bouddhisme tibétain en France*, L'Harmattan, coll. Religion et sciences humaines, Paris 1999, p. 99.

[181] CORNU Philippe. *Du "Toit du Monde" au Monde globalisé.* In : Catherine Golliau, Philippe Cornu, Matthieu Ricard, Patrick Carré, Laurent Dupeyrat, Matthew Kapstein, Lionel Obadia, Katia Buffetrille, (*Le Point Référence), Le bouddhisme tibétain, les textes fondamentaux*, Le Point : Paris 2016, p. 114 p http:// hdl.handle.net/2078.1/179784 p. 2

du fait que la diaspora tibétaine est un phénomène conjoncturel, lequel a généré d'une part, la recomposition des communautés religieuses dans les pays qui ont accueillis les exilés, et d'autre part, un mouvement de propagation missionnaire à destination de l'Occident[182].

Certains écrivains jouèrent un rôle dans la diffusion du bouddhisme dans les années soixante : certains, comme Lobsang Rampa, et sa représentation fantasmagorique du bouddhisme tibétain, mais, plus sérieusement, par un intellectuel comme Arnaud Desjardins dont l'œuvre a joué un rôle considérable dans la vulgarisation des thèmes religieux tibétains en France[183].

Mais au-delà de ceux-ci, c'est certainement la convergence entre ; d'une part, la crise des valeurs vécue par la jeunesse occidentale dans les années 1970, marquée par un intérêt inédit pour les spiritualités asiatiques, ainsi que d'une effervescence religieuse directement liée aux changements sociaux, culturels et idéologiques qui favorisèrent son implantation. Au foisonnement des mouvements religieux s'ajoute la dissémination des pratiques et des représentations religieuses dans tout le tissu social, qui s'est accentuée un peu partout en Occident durant cette période, s'inscrivant dans une « *nébuleuse mystique-ésotérique*[184] » : Des mouvements religieux, qui auparavant étaient limités à des milieux sociaux particuliers se sont « démocratisés », touchant des couches plus larges, sans oublier un contexte de « contre – culture » dans laquelle ils ont pu se développer. Denise Cush[185] qui, en Angleterre s'était penchée sur les rapports entre bouddhisme et New Age y découvrit des points de convergence au travers de l'idée d'un « potentiel humain » à développer, et de différentes pratiques alimentaires et paramédicales. Pour cette auteure, les similitudes entre le bouddhisme et le New Age était : une éthique individualiste, un faible degré d'organisation sociale, et la composition sociale d'une « clientèle » à laquelle ils s'adressaient dans les années soixante, septante.

A l'époque, de jeunes occidentaux se rendent en Asie, en quête de nouvelles expériences spirituelles[186], et certains d'entre eux invitent des moines bouddhistes en Europe ou aux Etats Unis[187].

---

[182] OBADIA, *op cit.* p. 115.
[183] DESJARDINS Arnaud, *Le message des Tibétains : le vrai visage du tantrisme*. Paris, La table ronde, 1966.
[184] CHAMPION Françoise, « La croyance en l'alliance de la science et de la religion dans les nouveaux courants mystiques et ésotériques ». *Archives de Sciences Sociales des Religions,* 82, avril-juin 1993, p. 205-222.
[185] CUSH Denise "British bouddhism and the New Age". *Journal of Contemporary Religion,* vol. 11, n°2, 1996, pp. 195-208.
[186] Signalons par exemple l'apparition d'un mouvement comme le « potentiel humain », fondé sur un ensemble de techniques du corps et de pratiques paramédicales, ainsi que sur une recherche de « développement » de la conscience, où, le bouddhisme, notamment sous sa forme Zen, et qui trouvait un terrain favorable à sa diffusion.
[187] OBADIA Lionel, *Bouddhisme et Occident ; La diffusion du bouddhisme tibétain en France,* (Religion et sciences humaines) Paris, 'Harmattan, 1999, p. 107.

Mais au-delà de la situation occidentale, il était impérieux, pour les maîtres tibétains exilés, d'ouvrir leurs enseignements afin de les sauver de la disparition.

C'est dans ce contexte que naquirent les premiers centres d'études tibétaines en Occident, avec des pionniers comme Chögyam Trungpa, le XVI[e] karmapa, et Kalou Rinpoché, suivis de dizaines d'autres issus des différentes écoles tibétaines[188].

Nous découvrirons que les bouddhistes se sont par la suite dissociés de ces premiers courants, refusant que leur tradition religieuse ne se dissolve dans un « supermarché spirituel »[189].

II.2.b : Le bouddhisme tibétain

Comme évoqué, la pénétration du bouddhisme en Occident est la résultante d'une synergie entre les valeurs spirituelles asiatiques, l'exil des Tibétains en Inde, la perte ou la dévalorisation des traditions occidentales, un individualisme en quête de sens et de nouvelles valeurs.

Pour Lopez[190] D., les Tibétains, exilés, vont bénéficier d'un climat de sympathie par les occidentaux et s'y retrouver d'une certaine manière, piégés. Invités à implanter des centres d'études et de méditation en Occident, la préservation de leurs traditions et de leur culture hors du Tibet occupé et saccagé par la Chine sera facilitée : si eux avaient besoin de recréer ce qui leur apparaissait comme un tout indissociable, les occidentaux étaient pour leur part (et paradoxalement) autant en quête de quête intérieure que d'évasion culturelle.

Cette « première réception », située entre 1970 et 1990 était, tant chez les maîtres asiatiques que chez les occidentaux, empreintes d'illusions et de projections. Ainsi, l'exemple de la relation maître-disciple, essentielle au bouddhisme tibétain, devint un terrain où s'exprima les malentendus culturels[191].

Se posait alors la question de l'intérêt et de la viabilité du Bouddhisme, à long terme, quel intérêt y avait-il de transplanter chez nous des modèles culturels étrangers si ces modèles demeuraient pour nous à jamais exotiques incompréhensibles ou étranges[192] ?

D'où le défi d'une « seconde réception » laquelle consistait à ne pas « simplifier » le bouddhisme tibétain en le dépouillant de ses aspects les plus symboliques ou trop complexes

---

[188] CORNU Philippe, « *Du "Toit du Monde" au Monde globalisé* ». *Op cit.* p. 2
[189] OBADIA Lionel, *Ibid.* p. 110.
[190] LOPEZ S. Donald, Fascination tibétaine, Du bouddhisme, de l'Occident et de quelques mythes, Paris, Autrement, 2003
[191] CORNU Philippe. *Du "Toit du Monde" au Monde globalisé. Op cit.*, p. 3.
[192] CORNU Philippe. *Du Tibet à l'Occident : la transposition d'une iconographie symbolique entre fantasme et réalité vécue.* Colloque SISR (Louvain-la-Neuve, du 02/07/2015 au 04/07/2015). Http:// hdl.handle.net/2078.1/192073

ou en élaguant ses rituels élaborés sous prétexte de le rendre digeste pour des Occidentaux, mais bien d'expliquer sans bouleverser, puis de proposer des méthodes adaptées à nos circonstances en puisant dans le réservoir des formes spirituelles traditionnelles la force de l'authenticité. Cette étape était essentielle afin d'éviter de transformer le Bouddhisme en un produit consommable destiné à améliorer la vie moderne et à le considérer comme un outil de développement personnel au lieu d'une voie spirituelle exigeante et complexe.

La perspective des occidentaux était différente : même si c'était le plus souvent une quête spirituelle qui les motivait, même si l'intérêt culturel existait, il n'empêchait que, de s'investir dans les pratiques du bouddhisme tibétain, impliquait de découvrir un cheminement au sein d'une tradition vivante :

En effet, le bouddhisme tibétain exige effort et engagement, s'agissant de se rapprocher de l'éveil, de s'essayer aux pratiques de la compassion, ce qui est, pour nos sociétés individualistes, difficile. Aussi, beaucoup se contentent de s'en inspirer en y picorant quelques éléments, s'offrant ainsi une spiritualité à la carte sans s'investir, tandis que d'autres instrumentalisent les pratiques méditatives en usage dans cette religion pour contrer le stress de nos contemporains[193], mais nous verrons cela plus loin.

Nous avons jusqu'ici présenté la réception par les occidentaux et les aménagements au sein du Bouddhisme et de l'Indouisme. Approche plus que succincte mais qui laissent entrevoir les différents niveaux de réceptions, ainsi que la quasi impossibilité, et pour les tenants d'une religion, et pour les adhérents, de séparer ce qui est de l'ordre de la culture, de celle du religieux. L'instrumentalisation, au-delà de la marchandisation, est sans doute ce qui s'écarte le plus des philosophies originelles, celle-ci sera lourde de conséquences puisqu'elle concerne le recentrement de la religiosité sur l'épanouissement personnel et la maîtrise du corps, avec des orientations thérapeutiques et psychologiques. Nous y reviendrons.

II.2.c : L'inspiration bouddhique

Les sagesses orientales ont eu une part de succès grâce au pont qu'elles semblaient établir entre psychologie et spiritualité. Ce fut la première pierre de ce que l'on appela plus tard le « New Age ». La notion de personne, les questions de l'inconscient et de l'absence du « soi », ainsi que la description des agrégats ont été particulièrement étudiés par les psychologues. Des courants, comme par exemple « Bouddhisme et psychologie » qui visait à mettre en parallèle

[193] CORNU Philippe. *Du "Toit du Monde" au Monde globalisé. Op cit.* p. 4.

les fondements ontologiques de la philosophie bouddhiste et les conceptions de la psychologie occidentale, ou encore, ce centre de recherche sur les philosophies indiennes et les nouvelles tendances en psychologie fondé en 1961 à Esalen en Californie sont significatifs de ce foisonnement.

Harvey Cox[194] par contre était assez critique par rapport à ces pratiques : pour lui, la psychologie, qui se targuait d'être la science de l'âme, avait beaucoup de mal à tenir compte de celle-ci. Les psychologues essayaient alors de trouver un fondement nouveau à la science de l'âme en se tournant vers l'Orient.

Les psychanalystes n'ont pas été de reste quant à la réception du Bouddhisme :

Freud par exemple, pour qui l'existence dans cette religion d'un principe de « souffrance » universelle, résultant d'une « soif », d'un « désir » ou d'un attachement », présentait, à ses yeux, des similitudes avec la notion de sujet désirant.

Jung pour sa part chercha à enrichir la pratique de la psychanalyse par une conception élargie de la psyché, qui prenne en compte les aspirations spirituelles de l'homme en réinvestissant la tradition mystique, ésotérique et symbolique de l'Occident. Il voyait dans la spiritualité orientale, qu'il opposait à matérialisme occidental, un outil psychothérapeutique[195] (une possibilité d'intégration harmonieuse des différentes composantes psychiques de l'homme qui lui procure un état de pleine conscience et une véritable liberté intérieure). Il suscita chez d'autres psychologues, le projet d'introduire et d'utiliser certaines notions et pratiques bouddhiques dans le cadre de la psychothérapie. Il considérait aussi que le *Bardo-Thödol* était dépositaire d'une philosophie humainement compréhensible et qui parlait à l'homme, et dont la philosophie était la quintessence de la critique psychologique bouddhiste et, en tant que telle, d'une supériorité d'inouïe[196].

Erich Fromm est un autre de ces grands psychanalystes qui a tenté de relier le bouddhisme Zen avec la psychanalyse.

D'autres auteurs ont rapproché l'ontologie bouddhiste à la phénoménologie, tels Varela[197], qui voyait dans le bouddhisme une phénoménologie très proche de celle de Husserl, (ainsi, la tradition bouddhiste n'aurait rien à voir avec la religion et tout à voir avec les sciences de

[194] COX Harvey : *L'appel de l'Orient.*, Paris, Seuil, 1978, p. 72.
[195] JUNG C.G., « Commentaire psychologique du Bardo-thödol » *dans* W.Y. Evans Wentz, *Le livre tibétain de la grande libération, Adyar, 1954 et 1971,* p. 15-49.
[196] JUNG C.G., « Commentaire psychologique du Bardo-thödol » *p. 168.*
[197] MALLET J., DORTIER J.F. « Rencontre avec Francisco Varela », *Sciences humaines,* n° 31, août- septembre 1993, p. 54.

l'esprit). M. Lemoine[198], pour sa part, considérait que c'était la dimension expérientielle qui importait dans l'adhésion au bouddhisme…

Des romanciers, tels Huxley ou Herman Hesse, furent aussi des auteurs qui diffusèrent le bouddhisme tout en se défendant d'en être.

Ceci sans oublier le dialogue qui s'est instauré entre scientifiques et bouddhistes, comme en témoignent les travaux de l'Institut Mind and Life avec l'actuel Dalaï lama. Ce dialogue, qui porte essentiellement sur les neurosciences, la psychologie, les impacts physiologiques des yogas, les sciences du vivant, l'éthique et la cosmologie, est riche en perspectives d'échanges, mais se heurte à des questions de paradigmes différents dont la résolution est toujours délicate.

Il nous reste à comprendre qui sont les pratiquants occidentaux, et quelles sont leurs pratiques.

II.2.d : La pratique bouddhique occidentale

Nous pouvons sans doute affirmer que l'instabilité et l'absence d'engagement de nombreux Occidentaux « en recherche », est en contradiction flagrante avec l'entraînement à long terme exigé par le bouddhisme[199], que par ailleurs la plupart des disciples occidentaux, sont peu enclins à l'étude et à la réflexion dans un contexte religieux, ce qui entraîne divers défauts de compréhension, des interprétations erronées de concepts tels que le karma, et la confusion des niveaux de discours des enseignements.

De fait, pour de nombreux « disciples » la conversion au bouddhisme devient l'occasion d'une réalisation personnelle, d'un travail sur soi, au carrefour de la psychologie et de la vie spirituelle. Parfaitement ajusté à la problématique du souci de soi, caractéristique de la modernité psychologique occidentale[200], le bouddhisme constitue une réponse crédible, une solution moderne à l'un des grands paradoxes contemporains : celui de l'avènement d'un sujet confronté à une dépersonnalisation croissante induite par l'envahissement de la rationalité scientifique et techniciste.

Cette recherche de bonheur individuel, inscrite au cœur de la modernité psychologique constitue également l'axe central de la démarche du bouddhisme, elle-même perçue par les occidentaux comme rigoureuse et scientifique. On peut dire que le bouddhisme offre, pour ses nouveaux adeptes, une sorte de *science objective de la subjectivité du sujet*. Or, comme le

[198] LEMOINE M., « Mille Bouddhas en Dordogne », dans CREPU M., FIGUIER R. Hauts lieux, *Autrement,* n° 115, mai 1990, p. 103.
[199] Cornu Philippe. L'Occident à la découverte du bouddhisme
[200] HERVIEU-LÉGER, *Le pèlerin et le converti, la religion en mouvement,* Paris, Flammarion, 1999, p. 138-140.

rappelle Edgar Morin, *« le développement de l'individu pose avec de plus en plus d'inquiétude ou de virulence, le problème de la subjectivité dans un univers qui est de plus en plus objectivé par la science, car il n'y a pas de science du sujet*[201] *».*

Le vulgarisateur F. Lenoir mena une enquête dans des centres bouddhiques français, laquelle se centre à la fois sur les motivations des adeptes, mais aussi sur les classes sociales dont ils sont issus, ainsi, pour lui :

- Dans les facteurs qui expliquent le succès du Bouddhisme en France, l'on trouve l'idée d'un pragmatisme et de la place centrale de l'expérience, le fait que ce soit une religion sans dogmes, ni Dieu, d'une tradition ancienne, mais centrée sur la figure charismatique du maître, une reliaison corps/ esprit, une efficacité de la pratique pour progresser humainement, un équilibre entre foi et raison, une explication plausible du problème du mal, une responsabilisation de l'individu, l'importance de la compassion, de la non-violence et du respect de la vie, la liberté à chacun de suivre sa propre voie tout en proposant un ancrage dans une tradition qui a fait ses preuves, tolérance, souplesse morale, esthétique exotique[202].
- L'auteur voit un triple mouvement à l'œuvre dans les processus d'engagement, ou de conversion au Bouddhisme : D'un côté, les pratiquants sont profondément insérés dans le monde moderne et semblent bien façonnés par le primat de la rationalité, l'individualisme et le pragmatisme si caractéristique de la modernité. Et c'est cette parenté qu'ils perçoivent entre bouddhisme et modernité qui les attire et les engage vers cette voie spirituelle. D'un autre côté, ils critiquent certains aspects de la modernité – manque de verticalité, société de consommation, rationalisme technicien étouffant etc. – et c'est souvent au nom de cette critique qu'ils font appel à la tradition Bouddhique en cherchant des maîtres spirituels expérimentés qui les aident à vivre une « expérience spirituelle authentique ». C'est donc cette triple relation entre modernité, critique de la modernité et tradition qu'il est intéressant d'étudier en cernant les ajustements effectués[203].

  L'Orient semble ainsi plus proche des valeurs de la modernité, mais aussi un espace privilégié, dans lequel l'Occidental, étouffé par le primat de l'efficacité technicienne, mais aussi, d'une certaine manière, dégagé des impératifs d'enrichissement personnel et de réussite sociale, incline à une reconstruction spirituelle de lui-même.

---

[201] MORIN Edgar, *Sociologie*, Paris, Fayard, 1984, p. 369.
[202] LENOIR Frédéric, *Le bouddhisme en France.* Fayard, Paris, 1999, p. 255.
[203] LENOIR Frédéric, *Le bouddhisme en France,* p. 292

Il n'empêche cependant que le bouddhisme, malgré son idéal de l'abandon des illusions du moi est tout aussi « contaminé » par l'individualisme occidental. La plupart des adeptes français du bouddhisme continuent à « bricoler » et de pratiquer le bouddhisme, davantage dans une perspective de développement personnel ou de renforcement de leur individualité que « d'abandon de l'ego ». Et l'enquête menée met bien en évidence que la motivation principale de la majorité des adeptes gravite autour de l'accomplissement de soi et du développement de leurs potentialités personnelles, ce vers quoi tend la modernité psychologique, plus que vers la dépossession de soi et la perte des illusions de l'individualité prônées par le Bouddha. Ce que la plupart recherche, c'est d'être bien dans leur peau, de trouver une certaine sérénité et de pacifier leurs émotions[204].

Chögyam Trungpa[205], lama tibétain, avait déjà souligné que la société de consommation ne s'arrêtait pas aux biens matériels, mais envahissait aussi l'espace spirituel. Il dénonçait avec vigueur ce qu'il appelait le « matérialisme spirituel », c'est-à-dire de la récupération par l'ego de la démarche spirituelle.

Lenoir abordait aussi le contexte politique européen, et voyait dans la chute du mur de Berlin, qu'il interprétait comme perte de l'idéologie communiste, un facteur déterminant dans la perte de sens de l'époque. Personnellement, nous n'adhérons pas à cette interprétation, mais trouvons que la question du politique est à poser. Nous y reviendrons.

Nous situons mieux les différents contextes qui ont permis au bouddhisme de s'implanter, de même que nous saisissons les différents enjeux pour les adeptes occidentaux. Il est temps d'introduire les aspects thérapeutiques tel que nous les avons approchés.

[204] LENOIR Frédéric, *Le bouddhisme en France,* p. 334, 335.
[205] CHÖGYAM TRUNGPA, *Pratique de la voie tibétaine,* Paris, seuil, 1991.

Partie III :

Les aspects thérapeutiques.

Comme nous l'avons stipulé dans l'introduction, ce travail devait initialement comporter un aspect « pratique », mais le Covid nous ayant interdit nombre de soins de contact, la recherche de terrain escomptée ne put se faire, ce qui nous limita à une recherche théorique. De plus, cette année vécue sous le sceau de la crise sanitaire posa avec plus d'acuité la question du soin, dans un contexte social et politique stressant, ce que nous tenterons d'aborder en fin de recherche.

En ce qui concerne le son, nous avons dans la première partie, au travers de l'hindouisme et du bouddhisme retrouvé, autant que faire se peut, une « origine » de sa prise en compte ainsi que l'élaboration conceptuelle et pratique qui en a découlé, dans des domaines aussi variés que le religieux, le culturel, l'anthropologie et la thérapie.

Nous avons aussi saisi que, de par son caractère sacré, son cadre d'action ainsi que son utilisation sont formatés, ritualisés et demandent un travail aussi constant qu'exigeant.

Il nous reste maintenant à développer ce qu'il est advenu de ces recherches dans notre monde contemporain, aussi, allons-nous nous centrer sur l'approche médicale actuelle des aires culturelles initialement concernées, avant d'aborder l'occident.

Nous aborderons ensuite différents terrains qu'il nous a été loisible d'explorer, et les mettrons en relation avec une approche traditionnelle, et/ ou une lecture plus scientifique.

I : La thérapie dans l'hindouisme et le bouddhisme oriental contemporain :

I.1. : En Inde.

En Inde, les médecines traditionnelles[206] restent présentes : l'*āyurvédique* est la plus répandue, la médecine *yunani*, la tibétaine, celles du *siddha*, du *yoga*, ou des *tantra*. Diverses formes de la biomédecine moderne sont souvent associées en adjuvant ou complément aux traitements traditionnels. L'ouvrage de référence montre combien l'importance idéologique du religieux reste essentielle dans les démarches thérapeutiques[207], à tel point que la thérapie religieuse y apparaît parfois comme un dernier recours après un long parcours thérapeutique. Nous découvrons donc une pratique mixte de pratiques ancienne et moderne.

---

[206] PADOUX André, Ines G. ZUPANOV, Caterina GUENZI, (dirs.), « Divins Remèdes. Médecine et religions en Asie du Sud », *Archives de sciences sociales des religions*, 148 | 2009, 75-342.

[207] Gardons aussi à l'esprit que la pensée indienne est plus portée à associer, combiner ou inclure qu'à exclure.

I.2. : Dans le bouddhisme

Plus largement, dans les pays bouddhiste[208], il existe des types de médecine liés à la voie bouddhique, comme la médecine tibétaine, influencée par l'Inde et liée au *Buddhadharma,* ou encore de formes de soins en Chine et au Japon qui font appel au Bouddha de la médecine. On y définit la santé comme un état d'équilibre entre les éléments et les humeurs qui entrent dans notre constitution physique, mais aussi comme une harmonisation du corps, de l'énergie (niveau de la parole et des souffles) et de l'esprit. Ces médecines sont d'abord holistiques et préventives, en second lieu ré-équilibrantes et réparatrices des désordres existants.

Nous savons déjà que, dans le bouddhisme, il est essentiel de tenir compte de la philosophie globale où le corps et l'esprit ne font qu'un et que traiter l'un peut guérir l'autre.

Rappelons que la voie que Bouddha se présente comme un triple apprentissage :

- ✓ Celui d'une éthique de la compassion et de la non-violence, *shila* ;
- ✓ Celui de l'expérience de présence authentique, d'ouverture complète à ce qui est ici, dans l'instant, *samadhi ;* et enfin
- ✓ L'apprentissage de la compréhension, qui est l'intelligence de l'état de présence absolue en l'absence de soi, avant la séparation dualiste, *prajña.*

Nous parlerons ici d'une thérapie de l'être ou de la réalité, comme d'une voie de libération, laquelle conduit à l'état d'éveil, de participation absolue, non dualiste et ultime car en l'absence de l'autre - c'est la simple présence vide de l'altérité[209].

Nous comprenons dès lors que ce chemin, introspectif, méditatif n'est en rien du nombrilisme puisque le but ultime est le soin de l'autre[210].

Après ce bref rappel, venons-en à nos pratiques occidentales :

II. : Pratiques occidentales

II.1. : Pratiques occidentales autour du son :

Nous avions précédemment recherché l'origine des sons, et découvert leurs résonances sacrées, au sein des sociétés anciennes et des langues connues. Résonance sacrée qui, évoquant la

---

[208] CORNU Philippe, « Guérir avec le Bouddha », dans : *Regard bouddhiste*, Vol. 1, no.09, p. 4-9 (mars-avril 2015) http:// hdl.handle.net/2078.1/179880

[209] Lama TEUNDROUP Denys : La thérapie sacrée dans la perspective du Bouddhisme », dans *Guérir l'Esprit,* Le colloque de Bodhgaya, question de n° 124, Albin Michel, juin 2001, p. 43-58.

[210] CORNU Philippe ; et. Al. « Renouveler la vision de la mondialisation avec les religions » (UNESCO, 03/10/2015). http://hdl.handle.net/2078.1/180478

conception du logos, ou verbe des origines, en expliquait le formidable pouvoir créateur par le pouvoir transformateur de ses vibrations.

II.2. : Recherches contemporaines – généralités.

Nous nous contenterons ici d'évoquer quelques pistes. Nous approfondirons certaines notions en lien avec les exemples qui suivront.

Dès le XIX^e^ S., des chercheurs ont prouvé scientifiquement les effets physiologiques induits par la musique, notamment sur la respiration, le rythme cardiaque, la circulation et la tension artérielle. Les recherches ne se sont pas arrêtées là : la question des ondes et des fréquences, de l'activité électrique du cerveau et de l'équilibre entre les hémisphères droit et gauche conduisirent souvent à des résultats – et des applications – intéressant(e)s.

En 1839 Heinrich Wilhem Dove découvrait les battements binauraux, et c'est en 1875, que le psychologue anglais Richard Caton mit en évidence l'activité électrique du cerveau, découlant d'un différentiel de fréquence entre les oreilles droite et gauche[211]. Il mit en évidence l'effet positif, calmant et délassant sur le cerveau des mouvements binauraux qui pourraient tout autant induire un état de vigilance mentale[212], de concentration en fonction de cette « réponse d'adoption de fréquence », dit autrement, d'un « entraînement des ondes cérébrales ».

En 1940, la médecine officielle reconnaissait la relation existante entre la stimulation du cerveau afin d'entraîner la production d'ondes cérébrales et les états de la conscience, tandis qu'en 1973, Gérard Oster en découvrait les bénéfices sur l'esprit et le corps. Depuis, de nombreuses techniques et technologies se sont développées dans une optique thérapeutique. Pour exemple citons le système Mora, issu des recherches biophysique[213] celui-ci se base sur le fait que les mécanismes profonds de la biologie sont régis par des champs électromagnétiques ; soit captés dans l'environnement, soit émis par l'être vivant lui-même. L'on conçoit aujourd'hui, qu'un champ électromagnétique puisse constituer, sous certaines conditions, un facteur primordial d'organisation dans les tissus vivants. C'est dans cet ordre d'idée que, dans les années soixante, des scientifiques ont publiés des clichés photographiques[214] montrant des

[211] Le Dr THOMATIS, pour qui les fréquences aigües perçues par l'oreille droite seraient plus toniques sur le pan psychique et les sons graves plus apaisants nous permet d'affiner cette approche.
[212] Certaines publications peuvent être trouvées sur le sujet, mais aucune étude scientifique concluante n'a été publiée.
[213] DANZE Jean-Marie : Le système Mora, ou le rationnel en médecine énergétique, (Médecine et science), *Résurgence*, Marco Pietteur, 1997.
[214] L'expérience des figures d'Ernest F.F. CHLADNI est en ce sens révélatrice. En 1960, le médecin et un peintre, Hans Jenny, poursuivirent des travaux sur des surfaces liquides, en y projetant sons et fréquences et obtinrent ainsi des « images sonores à « géométries impossibles ».

formes géométriques organisées par des trajets vibratoires sonores dans des poudres, les liquides, semi-liquides… Il s'est alors avéré qu'au fur et à mesure de l'élévation des fréquences, les motifs changent tout en restant organisés. Ce qui a démontré l'impact du son sur les plans physique et énergétique comme sur les végétaux et les animaux.

Citons les travaux d'Ervin László[215] qui considère que les étoiles et les galaxies vibrent à l'unisson, tout comme le fait l'univers entier - dans le même ordre d'idées, la NASA enregistrait les fréquences sonores émises par les planètes -, ailleurs, des musiciens (Vincent Baettig ou Laurent Danis…) utilisaient ces sonorités dans leurs compositions : *« parfaite illustration de la musique des sphères, celles-ci sont aussi utilisées par certains thérapeutes, afin de ré-harmoniser les réseaux énergétiques du corps et de la psyché ».*

Ce que mettent en évidence les recherches, menées à la fois par des musicothérapeutes et des biologistes, confirment les effets des vibrations sonores sur les cellules vivantes : il est maintenant admis que tout est vibration et en interaction en tant que résonance[216], (ainsi, les recherches en physique quantique, avec la « théorie des cordes »[217] ouvre un nouveau champ d'exploration à cet univers vibrationnel).

Ces exemples, issus de sources différentes, vont dans tous les sens, et l'on ne peut s'empêcher de ressentir un flou face à des frontières poreuses entre différentes notions telles que le son, mais aussi les vibrations, les fréquences, les résonances, les ondes (électromagnétique…). Nous tenterons d'y voir plus clair.

Pour conclure, il semble bien que le mythe du son comme continuum nous reliant par le sensible perceptible au monde de l'imperceptible, reste de nos jours pleinement vivant, et il est perpétué par le fait de conserver, contre toute logique, le terme de « son » pour désigner des phénomènes vibratoires situés en dehors de la perception auditive : « infra-sons », « ultra-sons », et même « hypersons[218] ». L'idée que tout ne serait que « son » (formulation pseudo-scientifique de la transmutation de la matière en énergie ?) en est la forme absolue. On en vient même à

---

[215] CABANES Jean Bernard, *Son et conscience – Pouvoir spirituel du son*, http://orients.pagesperso-orange.fr/Doc/tratition spirituelle et pouvoir du son.pdf. Février 2007

[216] La physique de pointe rejoint la métaphysique en donnant une explication transcendante de l'énergie comme constituante fondamentale de l'univers.

[217] Les briques fondamentales de l'Univers ne seraient pas des particules ponctuelles mais des sortes de cordelettes vibrantes possédant une tension, à la manière d'un élastique. Ce que nous percevons comme des particules de caractéristiques distinctes (masse, charge électrique, etc.) ne seraient que des cordes vibrant différemment. Les différents types de cordes, vibrant à des fréquences différentes, seraient ainsi à l'origine de toutes les particules élémentaires de notre Univers. Wikipédia.

[218] Ondes dont la fréquence est supérieure à 10^9 Hertz, qui n'ont plus rien à voir avec l'audible.

représenter les sons audibles, comme la partie émergée – et la moins intéressante en même temps que l'attestation – d'un iceberg de vibrations beaucoup plus belles.

Le son reste à bien des égards mythifiés comme représentant d'une autre réalité vibratoire bien plus élevée, d'une musique sans son au-delà des sons, d'une voix sans voix au-delà des voix. Et si l'on en fait un mythe, c'est peut-être parce que le son évoque à la fois l'abstrait, le concret, le spirituel et le matériel.

II.3. : Applications

Il est temps de présenter différentes pratiques rencontrées au cours de notre parcours :

- L'utilisation d'outils comme les bols dits tibétains, ainsi que les diapasons
- Le yoga du son, accompagné des *mūdra*

Nous allons dans un premier temps présenter la technique, telle qu'apprise (théorie y compris) pour ensuite l'interroger et la commenter.

II.3.a. : Les massages sonores (avec bols « Tibétain »).

La technique de massage sonore qui m'a été transmise a été mise au point par un ingénieur physicien allemand, Peter Hess, qui, travaillant de concert avec l'ethnomusicologue Gerte Wegner, s'intéressa aux médecines dites alternatives et développa sa méthode.
Il s'intéressa d'abord à la qualité du son, laquelle découlait directement de l'alliage des métaux[219], (un bol est constitué d'un alliage de sept[220] ou de douze[221] métaux), étant entendu que les effets et la qualité du massage en dépendaient[222].

La technique - Un massage de base s'effectuera à l'aide de trois bols, de fréquences définies. Deux bols seront utilisés pour « masser le corps » : Ces bols seront frappés d'une mailloche en feutre afin d'être mis en résonance et de vibrer. Grâce à une ventouse placée à l'intérieur il est possible de s'en saisir sans que ne cesse la vibration. Ces bols « massent » le corps (l'effleurent,

[219] Au moyen âge, en Occident, des notables participaient à la fabrication des cloches, en offrant des bijoux où des pièces d'or pour en purifier le son.
[220] Les sept métaux appelés « planétaires » sont : L'or (le Soleil), l'argent (la Lune), le cuivre (vénus), le fer (Mars), l'étain (Jupiter), le mercure (Mercure), le plomb (Saturne).
[221] Les cinq autres métaux vont trouver leurs importances dans le Bouddhisme, il s'agit : Du zinc, du fer météorique, du bismuth, de la galène et de la pyrite.
[222] Sans oublier que chaque métal est censé avoir des propriétés différentes, ainsi, le cuivre ôterai l'excès de chaleur au corps, le zinc stimulerai l'énergie du corps et donnerait du tonus aux muscles, tandis que le bronze, serait le catalyseur de ces deux métaux. HAUGMARD Isabelle *Bols chantants tibétains et de cristal. Champs vibratoires – Thérapies – Relaxation – Méditation. Choix, propriétés, utilisations,* Escalquens, Chariot d'Or, 2013, p. 32

le caressent) et c'est la vibration ressentie qui fait effet de massage. Pendant ce temps, le bol le plus imposant sera placé sur l'abdomen et résonnera de concert avec les autres.

Certains massages peuvent être pratiqués debout, d'autres assis, Les bols peuvent avoir un contact direct avec le corps, ou entourer la personne sans la toucher, le nombre de bols peut être de six, un gong peut être utilisé. Une association avec des huiles essentielles peut-être envisagée, le son sublimant celles-ci[223].

Le principe - La forte teneur en eau des tissus organiques favorise la conduction du son[224], on peut assimiler l'effet vibratoire global à un massage profond, « aux niveaux atomique et moléculaire ». Les vibrations se répandent au travers des fluides corporels, en « massant » chaque cellule, chaque organe, chaque tissu, chaque os…

Selon le principe de résonance des objets vibrant à des fréquences proches peuvent se synchroniser sur une fréquence commune. Sous l'effet de vibration des bols, le corps peut se resynchroniser sur sa propre fréquence harmonique et vibrer ensuite de manière indépendante. Les fréquences utilisées sont des rapports de proportion (nombre d'or, géométrie sacrée, gamme de Fibonacci[225]), que l'on retrouve dans le monde du vivant.

Nous avons dit que les métaux avaient des propriétés différentes. Il nous reste à donner les fréquences attribuées aux bols : Le plus gros, qui présente les notes les plus graves aura comme fréquence principale 89,49 HZ et 262,4 Hz. Le plus petit, utilisé pour la partie haute du corps, a des fréquences de 210,6 Hz, 420 Hz et 624,4 Hz, alors que le bol intermédiaire a un spectre plus large et pourrait être utilisé seul. Il semblerait de plus que les spectres de fréquence[226] correspondent aux différentes parties du corps, chaque organe ayant sa fréquence. Pour exemple :

---

[223] Nous retrouvons ici l'idée du mantra sublimant un médicament.

[224] ABEL Josette, *Le pouvoir spirituel du son et de la voix.* Paris, Du Rocher, 2003, p. 7-27.

[225] *Un bref retour sur les sciences en Inde nous apprend que les mathématiciens qui étudiaient le combinatoire s'intéressaient aussi à des problèmes de lexicographie et de métrique. Le* mètre āryā *était composé de syllabes pouvant être brèves (longueur un mātrā) ou longues (longueur deux mātrās). La question étant de savoir comment peuvent s'alterner les brèves (C) et les longues (L) dans un vers de n mātrās*[225].
Si la voyelle longue est deux fois plus longue que la courte, les solutions sont, en fonction de la longueur totale de la cadence. Le nombre de cadences fait apparaître les termes de la suite de Fibonacci. En effet, une cadence de longueur n peut être constituée en ajoutant C à une cadence de longueur n – 1, ou L à une cadence de longueur n – 2. Ainsi, le nombre de cadences de longueur n est la somme des deux nombres précédents de la suite.

[226] La fréquence d'un son est définie comme le nombre de répétitions d'un signal sonore par seconde, et est mesurée en hertz ; elle est inversement proportionnelle à la longueur d'onde

Le sang : E321.9 HZ	La vessie : F 352 Hz
Le foie : Eb 317.83 Hz	Les reins : Eb 319.88 Hz
Les poumons : A 220 Hz	La vésicule biliaire : E 164.3 Hz
Les surrénales : B 492,8 Hz	L'estomac : 110 Hz

Parler de la pratique est une chose, mais les postulats sous-jacents se doivent d'être interrogés : Nous ne connaissons pas de travaux académiques sur la relation entre les organes biologiques et la fréquence vibratoire (même s'il est dit en physique quantique qu'au niveau microscopique, il n'y a plus de différences entre la biologie et la physique – Tout étant considéré comme particules élémentaires qui interagissent ensemble dans un système vibratoire).

Il nous faut sans doute prendre avec beaucoup de précautions les interprétations de la physique quantique qui extrapolent certaines notions dans le monde microphysique, alors qu'il ne s'agit pas de mêmes systèmes mathématiques, pas plus que du même niveau énergétique.

Comme dans les interprétations new Age tout est énergie dans notre monde, c'est sans doute de là que viennent les références aux harmoniques des organes. Cependant, l'énergie est calculée en joules et pas en fréquences hertzienne dans la physique de Newton.

Par contre, les rythmes cérébraux observés chez l'être humain nous sont bien connus **:** l'activité cérébrale se manifeste par la fréquence de ces ondes calculées en Hertz et qui se traduit sur des électro-encéphalogrammes. Cinq phases d'activités électriques sont distinctes et associées à différents types de comportements :

- Les ondes Gamma : De 26 à 65 Hz, sont les ondes les plus rapides qui correspondent à un état de pleine conscience
- Les ondes Bêta : De 13 à 25 Hz, correspondent à un état d'éveil dans lequel nous travaillons, discutons, interagissons avec le monde.
- Les ondes Alpha : De 7 à 12 Hz, correspondent à un état de relaxation, de repos, tout en étant éveillé[227]. Certaines sonorités des bols correspondent aux ondes alpha produites par le cerveau en état de méditation ou de veille.
- Ondes thêta : de 4 à 7 Hz, à la frontière entre l'état de veille et l'état de sommeil, il s'agit d'un sommeil moyen, d'un état de méditation ou d'hypnose. Porte de l'inconscient.
- Ondes delta : de 0,5 à 4 Hertz, celles du sommeil profond, sans rêve. Sommeil de récupération, de régénération du corps ;

[227] Fréquence proche de celle de la terre, ainsi que des sifflets péruviens, présentés au début de cette recherche

Les fréquences émises par les bols sont très basses, et elles correspondent aux ondes alpha et Bêta. Grâce à cela, les deux hémisphères de votre cerveau retrouvent leur équilibre et travaillent en parfaite harmonie et synchronisation. Le cerveau « logique » n'exerce plus de contrôle sur l'organisme, qui peut alors agir seul en mobilisant les forces d'auto guérison (leucocytes), et en supprimant les tensions, les blocages, les douleurs.

Pour ce qui est des bols de cristal, ils n'ont pas la même utilisation (le « massage » ne se fera pas sur le corps, l'on parlera plutôt, dans le cadre de leur utilisation, de « bain sonore ») de plus, s'il existe un jeu de différentes fréquences possible dans les bols de métal, avec le bol de cristal, nous serons sur une note franche. Cependant, est-il dit, cristal et corps contenant tous deux de la silice, les bols dialoguent directement avec nos cellules selon la loi de résonance, le soin va de ce fait en profondeur.

Voyons maintenant ce que nous pouvons apprendre des diapasons :

II.3.b. : Les diapasons

A la différence des bols, les diapasons sont porteurs d'une seule note, d'une fréquence. Dans le cadre de la kinésiologie, ils sont conçus en relation avec la résonance Shumann[228]. Un premier diapason aura donc la fréquence de 7,83 Hz, tandis que les autres seront conçus à partir des multiples de celle-ci : 31.32 Hz – le 62.64 Hz – le 125.28 Hz. Celles-ci auraient des effets positifs pour la santé, le postulat sous-jacent étant que, quand un système biologique vibre à cette fréquence, il entre en résonance avec la fréquence magnétique de la terre.

Le diapason serait ainsi en harmonie avec nos cellules. A partir de cela, les applications sont diverses, par exemple, deux diapasons posés sur le méridien vessie provoqueraient un profond apaisement, soulageraient les douleurs musculaires et stimuleraient la circulation de tous les liquides du corps, ou encore, en cas de diminution de la mélatonine[229] (hormone du sommeil) la résonance Schumann 7.83 Hz ou ses octaves 15.66 Hz, 31.32 ; 62.64 ; 125.28 Hz seraient très efficaces.

[228] Les résonances de Schumann sont un ensemble de pics spectraux dans le domaine d'extrêmement basse fréquence (3 à 30 Hz) du champ magnétique terrestre. Ces résonances globales dans la cavité formée par la surface de la Terre et l'ionosphère, qui fonctionne comme un guide d'onde, sont excitées par les éclairs. Le mode principal a une longueur d'onde égale à la circonférence de la planète et une fréquence de 7,8 Hz. Wikipédia.

[229] La mélatonine a un lien avec « la fréquence de résonance biologique ». La résonance de Shumann favorise la libération de l'hormone de croissance. Nos systèmes biologiques sont réglés sur cette fréquence, pour maintenir un système immunitaire sain.

Les diapasons et leurs fréquences sont perçus comme des outils très puissants pour la transformation du corps humain (et même de notre ADN), en ce qu'il modifie la biochimie du corps et agit sur le système nerveux, le tonus musculaire et l'équilibration des organes.

D'autres diapasons sont aussi utilisés en kinésiologie : ceux-ci se présentent dans un jeu de douze, qui correspondent aux douze méridiens de la médecine chinoise. Ils seront utilisés en résonance sur certains points, le long des méridiens.

Il existe bien sûr nombre de diapasons, ayant tous une valeur ou une signification différente, il est par exemple possible de trouver un set de sept diapasons correspondant aux fréquences des planètes, etc…

Ces exemples parlent surtout du son, et des fréquences utilisées. Leur efficacité est sans doute sujet à caution, mais nous nous devons de préciser qu'au-delà de ces recherches allant dans le sens d'une compréhension, d'un soutien de notre humanité, d'autres applications, plus belliqueuses ont vu le jour : dans l'industrie de la guerre et spécifiquement dans la fabrication d'armes nouvelles (des canons dont les brûleurs déchargent des ondes mortelles…[230]).

Le pouvoir destructeur des infra-sons[231] à très fort niveau n'est pas une fiction, et les armes qui visent à l'employer ont été testées, seulement, il ne s'agit plus de son en tant que tel mais d'énergie[232]. Toute énergie thermique, mécanique, pneumatique, thermonucléaire, libérée aussi fort, possède les mêmes pouvoirs destructeurs.

De même, les ultrasons seront utilisés en marketing, ou pour soutenir une candidature dans une campagne électorale. Il s'agirait alors de ce « son subliminal[233] », le plus souvent superposé à une musique d'ambiance, et de tellement faible intensité qu'il est imperceptible à l'appareil auditif ordinaire[234].

---

[230] Tout comme il est vrai que si des mantras guérissent, protègent ou régénèrent, il en est aussi qui attaquent violemment les humeurs ou les organes physiques en quelques minutes *Ibid.* p. 109

[231] CHION Michel, *Le son,* Paris, Armand Collin, 2006, p. 133-141.

[232] On sait qu'une onde, qui a une fréquence et une amplitude appropriées peut faire vibrer le tympan de l'oreille et constitue un son.

Les infra-sons	: 16 Hz
Les sons	: 16 Hz à 17.000 Hz
Les ultras-sons	: > 17.000 Hz
Les hypersons	: qques dizaines de millions de Hz.

Si l'onde se propage, il y a transfert d'énergie, mais pas de matière. L'onde se déplace à une certaine vitesse appelée Célérité, laquelle dépend du coefficient d'élasticité du milieu dans lequel elle se propage. DELOUVROY Baudouin, *L'ultra-sono thérapie,* Mémoire, promoteur Dr M. CLERIN, juin 1978

[233] « L'image subliminale » qui fonctionne selon le même principe est plus connue.

[234] Certaines escroqueries commerciales prétendent utiliser, pour des effets d'autosuggestions consentie, le son « subliminal » reproduit sur audiocassette. Il reste que ce « son subliminal » pose quand même question dans la mesure où, il faudrait que cela obéisse à des conditions d'écoute très précises., et rarement rassemblées, de plus, il

Nous ne discuterons donc pas de la validité concernant l'utilisation du son, mais pointerons l'importance de l'émetteur et du récepteur. Par contre, l'habillage dont il fait l'objet, le mixage entre des pratiques (idées, concepts) issus de traditions différentes pose question.

Prenons l'exemple de « l'équilibrage des sons », avec les 5 éléments de la médecine chinoise :

- Feu - Son du rire
- Terre - Son du chant
- Métal - Son du sanglot
- Eau - Son du gémissement
- Bois - Son du cri

Ensuite est établie une correspondance entre les sons et les émotions :

•	Rire	-	Exaltation, joie	-	Feu
•	Chanter	-	Soucis	-	Terre
•	Sangloter	-	Tristesse	-	Métal
•	Gémir	-	Peur	-	Eau
•	Crier	-	Colère	-	Bois

A partir de là, il est conseillé d'émettre un son en fonction d'une émotion vécue.

Il paraît difficile, après avoir découvert combien l'émission d'un son était sacrée, codée, transmise par un maître, combien les règles sont précises, atteignant un degré de perfection, acquis durant un processus d'évolution intérieure exigeant, de considérer avec sérieux ce qui apparaît être une construction mentale dont les fondements seraient pour le moins à interroger.

Le son dans ce contexte n'a rien à voir avec un outil (moyen) de libération. Il fait l'objet d'une « démythification », censément apportée par la science, mais en même temps, a perdu toute sa puissance, parce que déconnecté du sacré.

Nous allons maintenant approcher le yoga du son. Notre expérience pratique est limitée en ce domaine, aussi, allons-nous traiter brièvement d'un ouvrage présentant cette technique avant de le commenter.

---

y a toujours dans le champ de notre audition des éléments que nous ne sommes pas conscients de capter, hors, il n'y a aucune différence entre ceux-ci et les hypothétiques sons subliminaux

II.3.c. : Le yoga du son

Le yoga du son, de nos jours, est un exercice consistant à émettre/ chanter des *mantra,* lesquels apportent (généralement) leurs bienfaits.

La première chose conseillée est d'effectuer un travail sur la voix afin de la nettoyer des scories qui l'encombrent, la qualité de la voix étant reconnue comme exprimant la nature essentielle du sujet. Le travail sur le souffle, permettant de moduler les vibrations sonores a aussi son importance, étant entendu qu'il y a différents niveaux à considérer : il est des musiques qui parlent au corps - pour Olivier Sacks : « *Ecouter de la musique est non seulement une activité auditive et émotionnelle, mais motrice également,* tandis que pour Nietzsche[235] : « *On entend avec ses muscles* ». Nous nous mettons au rythme de la musique involontairement, même lorsque nous ne lui prêtons pas consciemment attention[236].

Sans oublier la musique psychique ou mentale, qui satisfait l'intellect mais peut aussi éveiller les émotions de l'âme, et enfin, la musique spirituelle, qui nourrit le cœur et l'esprit en élevant le niveau de conscience[237].

Il est déjà un écart avec des pratiques plus traditionnelles : Même si le travail du souffle[238] et de la voix sont considérés, nous sommes, nous semble-t-il, face à une forme d'instrumentalisation ; la voix est travaillée pour elle-même. Ce qui dans le bouddhisme existe aussi, bien sûr, mais la voix peut aussi évoluer en fonction des étapes franchies – au fur et à mesure que la véritable nature du sujet se dévoile.

L'attitude corporelle, pour la récitation, se doit d'être « impeccablement droite, ni trop tendue, ni trop relâchée et bien ancrée dans le bassin, ce qui conditionne la qualité de l'assise comme de la station debout. La nuque doit être étirée pour que *« le larynx puisse transmettre sa vibration à la colonne vertébrale sans effort vocal[239] ».*

Mais procédons plus avant : le yoga du son consiste, avons-nous dit, à chanter des *mantra,* vus comme *« nature absolue du son, de la parole de l'expression verbale et du pouvoir [240]».*

---

[235] NIETZSCHE Friedrich, « physiologie de l'art » Dans *La volonté de puissance,* trad. BIANQUIS Geneviève, Gallimard, Paris, 1995, vol. I, p. 386.
[236] SACKS Olivier *Musicophilia. La musique, le cerveau et nous.* (point, essais) Paris, Seuil, 2009, p. 12.
[237] ABEL Josette, *Le pouvoir spirituel du son et de la voix.* Paris, Du Rocher, 2003, p. 7-27
[238] Avec des exercices vocaux, il est possible de diminuer le son au maximum, pour parvenir à l'absence de son, ou son absolu, c'est-à-dire pour transcender le monde des formes, jusqu'au retour vers le silence. La diminution du flux vocal qu'on laisse couler librement permet de jouer sur les nuances en faisant vibrer la colonne vertébrale. Il s'agit alors d'accompagner le son jusqu'au bout du souffle, mais en restant conscient de sa naissance et de sa mort.
[239] ABEL Josette, *Ibid* p. 66.
[240] ABEL *Ibid.* p. 30.

Reconnus comme étant constitués de sons archétypaux et de symboles verbaux provenant de la structure même de la Création, ces *mantra* ont été codifiés par des traditions culturelles et religieuses millénaires, jusqu'à constituer une science à part entière. Ils sont décrits *« comme un assemblage de syllabes, de mots ou de phrases contenant l'essence de toutes les fréquences vibratoires, c'est-à-dire de toutes les vertus*[241] *».*

Il est précisé que ces *mantra* ne sont pas des compositions arbitraires, et qu'ils sont « *liés à la fois aux énergies invoquées et à leur équivalent enfoui dans le mental du disciple, d'où leur puissance capable de dynamiser dans la psyché l'énergie potentielle de même nature* [242]».

Le *mantra* est supposé avoir un effet structurant sur le subconscient, l'inconscient, la matière (cellules corporelles…) par le fait du processus de répétition qui imprime les vibrations en profondeur[243]. Constitué d'un ou plusieurs sons, il est censé renforcer la conscience de la nature supérieure de l'homme et stimuler son évolution en corrigeant ses mécanismes indésirables.

Les *bija mantra* exprimeraient pour leur part, le stade ultime de la pureté et seraient considérés comme des passerelles entre les voix individuelles et la sonorité primordiale du silence qui n'est autre que le « AUM »[244]. La vibration originelle du « OM » est aussi dite se situer au-delà des dimensions de l'espace et du temps, tout en les organisant. Il est aussi appelé le son au-delà du son *dont l'expression géométrique se révèle par le nombre d'Or, partout implicite dans la nature*[245].

En dehors des noms sacrés permettant d'entrer en résonance avec les énergies supérieures, il reste à préciser que ces formules sont propres à chaque cas, à un moment donné du cheminement individuel, qu'il s'agisse de calmer le mental ou de le réharmoniser, de guérir le corps, de prier ou de lâcher prise par exemple. Il importe aussi de savoir que, de même que *« pour le disciple, l'une des premières étapes dans la recherche du son intérieur consiste à savoir s'il fait du bruit (celui de l'ego) ou s'il se fait l'écho de l'être essentiel et de la dimension sacrée*[246] *».* Il importe de se familiariser avec les différents « lieux du son » (en déplaçant la conscience d'un chakra à l'autre…).

D'ores et déjà, même si certains éléments peuvent nous paraître proches de la réalité, ils manquent de précisions. Il semble que l'ancrage dans la tradition évoquée le soit « à la carte »,

---

[241] ABEL *Ibid.* p.83.
[242] ABEL, *Ibid.* p.97.
[243] ABEL, *Ibid.* p. 83.
[244] ABEL, *Ibid* p. 97-98.
[245] ABEL, *Ibid* p.98.
[246] ABEL, *Ibid* p.113.

les interprétations (constats) des effets attendus sont surtout en lien avec la psychologie et le bien-être. Il apparaît aussi que la vibration ait davantage d'importance que la langue sacrée (le sanskrit), dont les *mantra* sont issus, quant à la conscience développée, nous ne saisissons pas de quelle conscience il s'agit. Est-ce uniquement prendre conscience du son, au travers de ses vibrations, dans les chakras ?

Il est de plus certains oublis intéressants à relever :

En ce qui concerne le corps physique, le travail sur la voix, le souffle, n'est pas mis en relation avec l'audition, le contexte – évoquons ici Thomatis, lequel souligne l'importance de l'audition et de son organe : *« l'oreille est l'organe clé du développement de la verticalité chez l'homme qui, la première, a différencié notre espèce des autres mammifères. En dehors du fait qu'elle intègre les informations transmises par les sons, organise le langage et favorise la perception à l'horizontale comme à la verticale, l'oreille se présente comme le chef d'orchestre du système nerveux ». Et parce qu'à travers le tronc cérébral, le muscle auditif est relié à l'ensemble du corps, le son exerce une influence directe sur le tonus musculaire, l'équilibre et la flexibilité* [247]*».*

Ou encore Jeanne Achterberg[248] : *« Le rôle de l'oreille interne est de transformer les vibrations sonores en influx nerveux… C'est un changement dans la pression de l'air que nous expérimentons comme des sons… Le son, en circulant le long des fibres nerveuses, est à même d'activer le cerveau en entier. Un envoi de vibrations sonores fortes et répétitives dans l'appareil auditif, et donc, dans le cortex cérébral, devrait théoriquement concourir au succès d'une prise de conscience cognitive… Ainsi l'esprit serait libre de développer d'autres dimensions ».*

Pas d'émetteur sans récepteur.

Un autre aspect, essentiel dans la pratique bouddhique, est la discipline : l'on se contentera ici de parler de répétition (non au sens de Coué) : là où une ascèse était de mise, l'on parlera du souffle et de la posture corporelle, sans trop s'attacher aux exercices et au travail nécessaire pour atteindre le but escompté – ce qui rend les concepts tels que « travail sur la voix », ou encore « retrouver son *son* intérieur » peu opératoires.

La relation, le lien existant entre maître et disciple semble dénaturé, la question de la transmission est évincée, avec pour corollaire une perte de puissance.

---

[247] TOMATIS Alfred, *L'oreille et la vie,* Paris, Laffont, 1999, cité dans Abel p. 115.
[248] ACHTERBERG Jeanne, Imagery in Healing. Shamanism and Modern Medecine, Londres, Ed. Shambala, 1985.

Il est aussi interpellant de découvrir qu'en fin d'ouvrage, Madame Abel nous donne nombre de *mantra* avec un avertissement : *« Les mantra donnés ici à titre de documentation le sont sous réserve, sachant qu'en dehors des exercices de base, les autres ne doivent être pratiqués que par des sujets avertis ou sous surveillance, en raison de leur impact sur les chakras, c'est-à-dire sur l'équilibre psychosomatique global* [249]*»*.

Il ne nous est pas possible d'imaginer qu'un « maître du son » puisse donner des *mantra,* en les considérant comme potentiellement dangereux, avec un simple avertissement, sachant dans quels contextes, et avec quelles précautions ils étaient donnés traditionnellement.

Bien sûr, il est des pratiques vécues par des bouddhistes qui se vivent dans un cadre plus traditionnel. Aussi, c'est avec intérêt que nous avons découvert l'article de Lindahl[250], laquelle étudie les effets de pratiques du *Vajrayāna* parmi des bouddhistes occidentaux (accompagnés d'un maître). Nous retiendrons ici Susan, qui, pendant sa retraite a commencé à revivre les traumatismes de son enfance. L'histoire de Susan montre la relation entre la résurgence des souvenirs, le corps physique et ce qu'elle appelle son « corps subtil » ou « corps énergétique ». Elle parle d'une douleur au dos, qui « avait quelque chose à lui dire », d'un « son » qui voulait sortir, et du fait qu'elle soit restée en méditation, se concentrant sur ce point de douleur, jusqu'à ce qu'elle « sente » ce son - un son très primitif -, qui émergea lentement de son corps, la laissant affaissée au sol. La manifestation semble ici spontanée, intégrée dans la culture de la méditante qui était encadrée, nous la mentionnons comme « possibilité ». En dehors de cela, l'article est principalement psychologisant, (l'auteur conseille d'ailleurs une psychothérapie en complément des exercices du *Vajrayāna)*, mais il interroge aussi sur les « maîtres » qui accompagnent ces adeptes, autant que sur la force du lien que ceux-ci peuvent ressentir.

Pour notre part, nous avons assisté à quelques ateliers de « yoga du son » : les motivations étaient surtout de l'ordre du bien-être : le plaisir de travailler la voix, d'échanger avec d'autres, d'y mêler, parfois, un peu d'expression corporelle ou de gymnastique douce, l'exercice est certes agréable.

Cependant, nous n'avons pas persévéré dans cette voie, nous étions dans un atelier de développement personnel où l'animatrice, riche d'une formation musicale, était non seulement

---

[249] ABEL Ibid. p. 127

250 LINDAHL Jared R. : Énergies somatiques et traumatismes émotionnels : une étude qualitative des défis liés à la pratique rapportés par les bouddhistes *Vajrayāna*. Cogut Center for the Humanities, Brown University, St, Providence, *Religions* 2017, *8* (8), 153; https://doi.org/10.3390/rel8080153

incapable de nous donner l'origine, le sens ou la signification des *mantra* chantés, mais aussi, proposait en guise de réponse des séances de « coaching » individuel.

Nous ne remettons pas l'exercice en cause : il peut certainement apporter des effets de détente mais nous interrogeons sur l'habillage dont il est paré.

Revenons-en aux *mantra*, lesquels, nous l'avons vu, sont initialement accompagnés des *mudrā*[251], qui les appuient en leurs conférant plus de puissance. Nous allons maintenant découvrir qu'eux aussi ont trouvés une autre utilisation dans notre monde post-moderne : C'est en kinésiologie que nous allons les retrouver.

II.3.d. : *Les mudrā.*

Aéroport de New Delhi

La théorie : Notre corps subtil est empli de canaux énergétiques, les *nadis*, qui gèrent aussi bien nos processus physiologiques que psychiques. Comme c'est surtout à la surface des pieds et des mains que ces canaux s'accumulent, en travaillant avec nos doigts nous pouvons harmoniser notre état physique, contrôler nos émotions, augmenter la concentration, et en fin de

[251] Pour rappel : La *mudrā* est un terme sanskrit signifiant « sceau, signe, geste, rituel », qui désigne une position codifiée et symbolique des mains d'une personne ou de la représentation artistique d'un personnage ou d'une divinité. L'origine des *mudrā* est très ancienne et se rattache à la culture védique. Wikipedia.

compte harmoniser notre être individuel aux processus de l'Univers.

Pratiquement, les *mudrā.* sont importantes en ce qu'elles, comme nous l'avons vu, renforcent et concrétisent la manipulation d'énergie à laquelle se livre celui qui officie avec les mantra : elles les soulignent, elles contribuent à assurer la participation corporelle au jeu de l'énergie mis en mouvement par le rite et la parole, donc à l'intériorisation, à l'assimilation de cette énergie transformatrice. La *mudrā s'*accompagne du *japa* qui « scelle » en quelque sorte l'énoncé, le renforce.

Rappelons aussi que dans la pratique mantrique, le *mantra*, (même s'il représente en théorie la Parole suprême, pure, autonome, « spontanée »), ne peut être mis en action que dans un contexte religieux et rituel (donc social) particulier.

Il nous paraissait intéressant de reprendre cet outil pour le mettre en lien avec une application, plus moderne, en kinésiologie :

La kinésiologie reprend la gestuelle des *mudrā.*et les traduit en tant que « modes digitaux » lesquels sont ici un langage corporel permettant d'accéder à des plans de conscience plus profonds, et de communiquer directement avec l'inconscient de la personne sans passer par la barrière du mental. Si la personne est en résnnance avec les informations d'une *mudrā* donnée, il peut conduire aux états de la conscience qu'il représente et, par conséquent avoir un effet sur l'organisme. Attention, en kinésiologie, ils ont un langage propre, et ce, est-il dit, en dehors de toute croyance.

A voir le détournement de cet « outil gestuel », vidé de son contenu premier et investi d'une application pratique, je n'ai pu m'empêcher de faire le lien entre la méditation traditionnelle et la « méditation pleine conscience ». La pertinence de l'article de Monsieur Cornu[252] trouve ici sa place quand il évoque un enseignement récupéré et vidé de son essence profonde pour devenir un banal produit de marketing. Ceci dit, et je rejoins encore une fois Monsieur Cornu, sans décrier les pratiques décrites, ni leurs possibilités de

[252] CORNU Philippe, « *Bouddhisme et pleine conscience* », dans *Etudes*, Vol. 1, n°. 4230, p. 67-77.

changement et d'évolution, mais en mettant l'accent sur une éthique de la compassion, laquelle inclut de sortir de l'illusion.

Synthèse

Ce parcours, s'il en était encore besoin, montre que le caractère « naturel », ou « culturel » du son est impossible à déterminer dans les domaines thérapeutiques, ou analgésiques[253]. L'un et l'autre sont également indémontrables et symétriquement irréfutables, étant donné que toute condition d'expérimentation[254] dans ce domaine représente aussi, en soi-même, un contexte culturel[255].

La question de ce qu'est le son, n'ayant jamais été résolue, il peut paraître hasardeux de dire que tel son produit tel effet. Un questionnement plus rigoureux sur les variables (par les conditions d'écoute d'un morceau, etc…) obligerait de se demander : quel moment du son ? quelle dimension de ce moment (hauteur, densité) produit cet effet ? – sans oublier de prendre en compte, le fait, souvent oublié ou négligé, que ce n'est pas le son en soi qui fait effet, mais son écoute.

Rappelons aussi que, lorsque la musique nous transporte en un certain plan spirituel, ce qui sera aussi agissant se trouvera dans une harmonie de mouvements et de formes, et pas exclusivement le son dans sa matérialité physique[256]

Il est symptomatique de notre époque de réifier ce qui dans le son, produit des effets : parler de la fréquence, de l'intensité, du rythme est aussi réducteur que de parler d'un taux d'alcool ou du dosage d'un médicament : c'est le chosifier, le déshumaniser en le ramenant à un schéma purement mécaniciste, alors qu'il s'agit d'un phénomène qui n'a de sens que dans la dimension symbolique de l'homme[257].

Nous avons vu dans la première partie combien le son, en tant que tel, en tant que forme de la déité, en tant qu'expression de la sagesse, que partie intégrante de notre être, de nos cellules, est différent de notre perception occidentale. Combien celui-ci fait partie d'un tout

[253] On sait que les ultra-sons peuvent agir comme agent de diffusion ou de pénétration à travers les tissus de certaines substances médicamenteuses.
[254] Dans le cas d'une expérimentation du son « en soi », dans une recherche de connaissance, il existe des procédures qui permettent de comparer avec un groupe témoin placebo, mais les conditions techniques en laboratoires et celles du cabinet d'un thérapeute sont différentes.
[255] Dans les musiques de « transes », il n'est jamais question d'un son seul, mais il est question de rites, d'univers symboliques, de paroles, de vastes ensembles où danse, musique et paroles sont solidaires
[256] Par exemple, dans une salle de concert le son sera communiqué de façon très différente à l'un ou l'autre suivant sa position dans la salle.
[257] CHION Michel, *Le son,* p. 133-141

indissociable, alors que notre préhension intellectuelle, même s'il elle s'en défend isolera toujours des éléments, ou ne pourra en considérer qu'une partie

La musique, le chant, le son, restent face à l'expérience orientale pâle copie, même si les émotions que nous vivons au travers eux sont bien présentes. Emotions qui sont vécues et ressenties certes, mais face auxquelles il n'est demandé ni prise de conscience, ni intégration.

Son dont le message informatif reste alors lettre morte.

Rappelons aussi l'interpénétration des pratiques traditionnelles dans les médecines dites alternatives. Nous assistons là au même phénomène largement décrit dans la sphère du religieux : une religion, une médecine à la carte, où l'on se sert des éléments les plus séduisants, valorisants, au détriment d'un travail de fond.

Faut-il pour autant discréditer ces pratiques ? Il n'est pas de notre compétence de juger de l'association des lettres hébraïques avec la médecine chinoise. Cela pourrait aussi bien être une intuition de génie, que du charlatanisme, avec, au mieux, une « vérité » qui se situera entre les deux.

Nous voulons cependant encore croire en la force des symboles et en l'importance d'une juste présence compatissante.

Le dernier point à soulever concerne l'instrumentalisation des pratiques ainsi que l'émergence des « coachs ». J'en prends pour exemple cette étude effectuée au Québec, concernant l'accompagnement spirituel des patients[258] dans un hôpital. A la base de cette étude, le constat d'une profonde mutation dans l'accompagnement spirituel des patients[259] depuis les années 1970 qui se caractérise maintenant par un accompagnement dans le développement du « pouvoir agir », ou encore, « la possibilité pour les personnes ou les communautés de mieux contrôler leurs vies », processus qui consiste à s'affranchir d'une situation d'impuissance[260].

Tout en reconnaissant l'intérêt, et même la pertinence (v. note) de ces prises de décisions, il nous faut souligner le magistral retournement effectué entre un accompagnement spirituel et un pouvoir agir, sans oublier que, à partir de cet accompagnement au « pouvoir agir », tout et son contraire peuvent être imaginés : au mieux, cette attention à sa propre vie, qui pourrait conduire

[258] CHERBLANC Jacques, JOBIN Guy, « soutenir le développement du pouvoir agir : une composante essentielle des soins spirituels au Québec », dans *Studies in Religion/ Sciences religieuses* 2020, Vol. 49 (4) 483-506.
[259] Ainsi que les enjeux de légitimité au sein de l'institution
[260] Notion importante en santé et dans les services sociaux, notamment depuis la charte d'Ottawa (1986), car elle reconnaît le potentiel bénéfique pour la santé, de la capacité d'un individu à agir de façon indépendante dans l'exercice d'un choix.

en une conscience accrue de son être profond ; au pis, il s'agira d'un coaching renvoyant la personne à ses ressources et en la laissant dans une profonde solitude. Gardons surtout cette référence à la compassion dans toute pratique d'accompagnement.

Les quelques pages qui vont suivre sont de l'ordre d'une recherche prospective, l'idée étant de confronter cette tension entre un désenchantement produit par une crise de la modernité, un vide idéologique, une économie devenue chrématistique[261] et des aspirations individualistes du bonheur, qui passent par le développement de nos potentialités. Recherche de bonheur et d'harmonie, qui, au vu du fonctionnement du monde, nous paraît davantage approcher l'illusion que la réalité (mais qu'est-ce que la réalité).

Il est fort possible que cette recherche prospective découle directement de la crise sanitaire que nous vivons : comment penser le soin quand les médecins ne peuvent pratiquer ? Quant en lieu et place du soin, un vaccin est proposé ? Quand le stress et le confinement réduisent les défenses immunitaires de la population ? Que l'immense majorité des personnes non « à risque » est empêchée de sortir, de travailler, d'assister au cours… ? La question d'une politique de santé ne pouvait que s'imposer, en élargissant la conception du soin individuel, à celle du « prendre soin d'une société », (qui déjà englobait, selon les critères de l'OMS, la notion de santé physique, mentale et sociale), à celle du « prendre soin d'une société », et de nous par le même temps.

Force-nous est de constater, pour rester en cohérence avec notre thème de recherche, que de sortir le soin et/ou la quête du bonheur, de la sphère individuelle pour les projeter dans une sphère collective et structurelle est d'un intérêt incontestable.

Nous allons donc, dans un premier temps, sortir cette recherche de bonheur individuelle de son carcan, pour ensuite nous poser la question du politique.

III : Recherches Prospectives

Posons avant tout les éléments réflexifs (théories, principes…), vu en cours de travail et qui ancreront cette recherche prospective :

- Le *bouddha* de la médecine, qui, au travers de la thérapie sacrée travaille sur base des quatre nobles vérités

[261] Dénoncée dès Aristote, la chrématistique est une approche biaisée de l'économie qui focalise sur le gain personnel d'argent et non plus sur l'intérêt commun.

  - Le diagnostic de la souffrance
  - L'étiologie
  - Le remède
  - Son mode d'application
- Le fait que les douze vœux du *Bhaiṣajyaguru* dépassent le cadre médical pour s'étendre au domaine du social. Retenons principalement :
  - Combler les besoins de chacun avec équanimité
  - Guérir tout malade du corps ou de l'esprit, pourvoir en amis, famille et foyer ceux qui en sont privés et les guider vers l'éveil
  - Protéger les êtres de l'illusion, leur montrer la vue juste et la voie des *bodhisattva* vers l'Eveil
- La question de la compassion indéfectible qu'incarne le *bouddha.*
- Le fait que depuis 2 500 ans le bouddhisme s'attache à comprendre le phénomène mental comme lien causal.
- L'utilisation (et l'instrumentalisation) de différents moyens, sortis de leurs contextes et pris comme outils.
- L'entretien de l'illusion en lieu et place de la libération.
- Le coaching remplaçant le lien maître – disciple.
- Une recherche individuelle de « bien-être », de « développement personnel », que l'on pourrait synthétiser par l'idée d'une poursuite du bonheur.
- La thérapie (religion) « à la carte ».
- L'influence de la psychologie positive dans ces pratiques (où la compassion n'a pas de place).

III.1. : La conception du bonheur

Nous savons que l'individu est indissociable de son environnement, ce qui rend la présupposition d'un sujet libre et autonome réductrice et nous incite à nous pencher sur le phénomène social qui pousse les acteurs sociaux à des comportements « individualistes ».

Nous avons aussi appris que le public intéressé par le bouddhisme n'est pas vraiment différent du « consommateur » de thérapie : une recherche de bien-être, de bonheur, un statut socio-économique donnant des moyens et du temps pour se mettre en chemin. Tous les ingrédients

sont là pour que les sociologues avancent l'idée d'une société atomisée, où les individus se servent « à la carte » dans le grand marché mondial.

Pourtant, cette réalité supposée n'est peut-être pas aussi simple et interroger certaines causes socio-historiques pourrait relativiser cette image.

L'ouvrage de Cabanas et Illouz[262] nous permit d'élargir notre réflexion en nous engageant, dans un premier temps, sur la voie de la psychologie positive.

III.1.a. : La psychologie positive

La majorité des psychologues positivistes affirment que, plus une société est individualiste, plus ses citoyens sont heureux – ainsi, pour Seligman :

« *Le bonheur est le résultat d'une prédisposition génétiquement déterminée, d'une activité intentionnelle, volontaire, visant à l'augmenter, et de circonstances l'affectant plus ou moins*[263]. L'influence de la psychologie positive dans cette « quête du bonheur » paraît assez déterminante ; ainsi, sur le plan conceptuel, les chantres de la psychologie positive associent bonheur et individualisme, édictant que l'individualisme est la condition culturelle et éthique préalable au bonheur. Le bonheur devient alors la justification scientifique de l'individualisme, présenté comme une valeur moralement légitime : Il devient le résultat de la maîtrise de notre force intérieure et de notre « vrai moi » ; le seul but qui vaille la peine d'être poursuivi[264] - ce qui n'est certes pas la vision qu'en aurait le bouddhisme, où la perfectibilité n'a de sens qu'en fonction du service à autrui, ce qui nous incite à nous pencher sur les fondements de cette conception :

III.1.b. : Une filousophie du bonheur

Il est vrai que cette conception du bonheur sous-tend des questions d'ordre épistémologique, sociologique, phénoménologique et moral qu'il nous semble intéressant de poser.

- La première question **épistémologique** étant l'interrogation, basique, de la légitimité de la science du bonheur en tant que science.

[262] CABANAS Edgar, ILLOUZ Eva, *Happycratie, comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies.* Clermont-Ferrand, Premier parallèle, 2018.
[263] SELIGMAN, *Authentic happiness*, New York, 2002, p. 112.
[264] Un bon exemple sera le film *« A la recherche du bonheur »*, où le héros gagne bonheur et richesse par la force de sa volonté – idée reprenant une tradition déjà ancrée où se mélange idéologie, pseudo spiritualité et culture populaire qui alimente un marché dont les produits sont des récits de transformation de soi, de rédemption personnelle et de triomphe existentiel. *Happycratie*, p. 12

- Au niveau **sociologique**, on se posera la question des acteurs sociaux : lesquels d'entre eux considèrent l'idée du bonheur comme utile, quels intérêts et quels postulats idéologiques cette idée sert-elle ? et quelles sont les conséquences économiques et politiques de sa mise en pratique à grande échelle ?
- Au niveau **phénoménologique** on constatera que la science du bonheur échoue bien souvent à atteindre ses objectifs. Les récits « thérapeutiques » sur lesquels elle s'appuie traitent de déficiences personnelles, d'inauthenticité et d'inaccomplissement personnel, et ce parce que :

  Si la psychologie positive a fait du bonheur un objectif universellement atteignable, un concept permettant de définir les conditions psychologiques nécessaires à la définition d'un individu sain, qui dès lors fonctionnera de manière optimale.

  Alors, l'objectif du bonheur conduit à améliorer les défaillances psychologiques, à se transformer et s'améliorer, ce qui fait du bonheur une marchandise parfaite pour un marché qui s'évertue à normaliser notre santé physique et mentale[265].

- **L'aspect moral**, principalement consacré au rapport entre bonheur et souffrance. En identifiant le bonheur et la positivité à la productivité, à la fonctionnalité, à l'excellence, et même à la normalité, et l'absence de bonheur en son contraire, nous sommes mis en position de « choisir » entre bonheur et souffrance, choix qui supposerait que nous ayons plusieurs options. Ainsi, non seulement la science du bonheur nous impose d'être heureux, mais elle nous impute notre incapacité à mener des vies plus réussies, plus accomplies… Cette approche scientifique du bonheur contribue à entériner l'idée que la richesse et la pauvreté, le succès et l'échec, la santé et la maladie seraient de notre seule responsabilité, et gommeraient donc les éventuels problèmes structurels, au profit de déficiences individuelles.

Force-nous est de constater que l'individualisation de cette recherche de bonheur dessert l'individu au profit d'un modèle de société déterminé.

Ce modèle tend à se définir par le concept de « Bonheur National Brut », que nous allons aborder :

[265] Il semblerait bien que le bonheur (tel que formulé aujourd'hui) ne dépasse pas les frontières des valeurs imposées par la révolution culturelle néo-libérale. CABANAS Edgar, ILLOUZ Eva: *Happycratie,* p. 17.

III.1.c. : Le bonheur national brut

Ce concept de « bonheur national brut »[266], ainsi que ses extensions, telles que « indice de bien-être économique[267] », les « dimensions économiques du bien-être, « indice du bien être durable » ou encore, « indice de développement humain » présentent un indice plus pertinent que le PIB, dans la mesure où ils sont censés permettre de mesurer l'efficacité des politiques publiques et le progrès économique à l'échelon national. Depuis 2008, tous les pays se sont rangés, dans une plus ou moins grande mesure à ces pratiques[268], suivant en cela les institutions au rayonnement mondial qui prônent l'utilisation de l'indice du bonheur[269], le présentant comme un indice fiable du progrès social et politique à l'échelon national (ex. Les Nations Unies)[270].

De par ce choix, le « bonheur » devient ainsi le critère du progrès économique et social.

Ce qui n'est pas sans poser certains problèmes ; en effet, prendre le « bonheur » comme variable objective et mesurable, pour évaluer le progrès social à l'échelon de la nation, rend difficile l' appréhension des enjeux idéologiques et moraux selon une approche technocratique qui justement, élude les questionnements moraux[271] en oubliant (notamment) que les valeurs méritocratiques et individualistes qui sous-tendent l'idéologie du bonheur occultent totalement les différences de classe.

---

[266] C'est le roi du Bhoutan qui en 1972 proposa cet indice de mesure. Il s'agit d'une solution de rechange au calcul habituel de la richesse (PNB). Il faut attendre 1998 pour que le contenu du BNB soit clairement défini et présenté lors du Sommet du Millénaire Asie-Pacifique. Le BNB est dès lors pensé comme devant fournir une vision à long terme de la croissance veiller à la préservation des ressources nécessaires aux générations futures et contribuer à une meilleure harmonie avec les valeurs spirituelles bouddhistes du royaume.

[267] Un exemple dans Wikipédia avec pour titre : L'économie du bonheur peut-elle participer à améliorer le bonheur ? Je retiens les points 3 et 4 - **3 :** le plus grand destructeur de bonheur au niveau économique est le chômage. **4 :** si la pensée économique considère qu'il y a un taux de chômage sous lequel il est difficile de passer, la psychologie a développé des solutions pour neutraliser la perte de bonheur que subissent les chômeurs.

[268] CABANAS Edgar, ILLOUZ Eva, *Ibib.*, p. 53.

[269] En 2014, Facebook déclara avoir mené une expérimentation sur 689 000 de ses usagers, sans les en informer, en les manipulant de manière à leur inspirer des affects plus positifs et plus négatifs, non seulement au sujet d'eux-mêmes mais aussi de leurs amis virtuels. Le scandale qui éclata mit en évidence deux choses :
Le bonheur est devenu un enjeu vital pour les entreprises et les politiques, qui veulent non seulement comprendre ce que ressentent les citoyens, mais aussi, influer sur leurs sentiments, leurs réactions et leurs manières d'évaluer.
Le bonheur est devenu un critère quantitatif permettant de mesurer le bien-être général d'une population, critère qui influence désormais les politiques publiques économique, et les processus de prise de décision en général, dans la sphère publique comme dans la sphère privée.

[270] En 2012 l'ONU déclara le 20 mars Journée internationale du bonheur, proclamant ainsi que « le bonheur et le bien-être » étaient des « aspirations et objectifs universels partout dans le monde ». Il importait aussi, d'après l'ONU, que « les politiques publiques, partout, en face des objectifs reconnus et déclarés. L'OCDE dispose de ses propres instruments de mesures du bonheur, ainsi que ses propres bases de données… *Ibid.* p. 54

[271] Par exemple, estimer qu'un groupe de population pauvre n'est pas nécessairement plus malheureux qu'un groupe aisé. Les inégalités sociales sont ici balayées.

Il semble assez clair que le néolibéralisme en plaçant la santé émotionnelle comme le besoin d'accomplissement personnel au cœur du progrès social et des interventions institutionnelles se doit d'être compris comme une philosophie sociale individualiste focalisée pour l'essentiel sur le moi de l'individu (autonome, indépendant, façonnant seul son destin et donc la société) [272].

Données qui pour le moins s'écartent d'une conception bouddhiste, voyons cela :

III.1.d. : Dans le bouddhisme

Nous avons vu que, pour une majorité des adeptes occidentaux, le bouddhisme devient l'occasion d'une réalisation personnelle, d'un travail sur soi, au carrefour de la psychologie et de la vie spirituelle, et en cela paraît ajusté à la problématique du souci de soi[273], caractéristique de la modernité psychologique occidentale[274], où l'offre et la demande de thérapie du bonheur ne cesse de croître (il s'agit d'explorer son intériorité, de partir en quête des clés psychologiques et de la volonté qui sont censées aider à composer avec l'incertitude et l'impuissance, aider à résoudre des situations fondamentalement insécurisantes).

Dès lors, le bouddhisme apparaîtrait comme une réponse crédible, une solution moderne à l'un des grands paradoxes contemporains : celui de l'avènement d'un sujet confronté à une dépersonnalisation croissante induite par l'envahissement de la rationalité scientifique et techniciste.

Pourtant, des problèmes majeurs se posent : une juste compréhension des concepts, bien sûr, mais aussi le fait d'essayer de comprendre le bouddhisme au travers de nos « clés psychologiques » - d'autant plus quand il s'agit de la psychologie positive -, mais illustrons nos propos :

III.1.d.i : La conception de l'ego.

- Chez les psychologues[275], l'ego est une structure, édifiée à partir des représentations de soi, en relation avec l'environnement et les autres.
- Le bouddhisme considère l'ego comme une *activité* qui consiste à se saisir des cinq agrégats et des choses pour renforcer notre identité[276].

[272] CABANAS Edgar, ILLOUZ Eva, *op Cit.*, p. 76
[273] Nous reviendrons sur la question du « souci de soi ».
[274] HERVIEU-LÉGER, *Le pèlerin et le converti, la religion en mouvement*, Paris, Flammarion, 1999, p. 138-140.
[275] CORNU Philippe : *Le bouddhisme une philosophie du bonheur ? Douze questions sur la voie du Bouddha*, Paris, Seuil, 2013, p. 123-125.
[276] L'ego est perçu ici, non comme structurant, mais comme activité qui renforce l'illusion d'un monde solide et comme source de conditionnements et de tourments constants qui doit être transcendée.

Psychologues et bouddhistes s'entendent sur le fait que l'ego n'existe que sur la base de représentations mentales, d'images et de concepts, le bouddhisme, pour sa part, adhère au fait qu'il existerait en nous, au-delà de la notion de l'ego, un état connaissant, une présence intrinsèque qui transcende tous les conditionnements, clé de la libération et de l'éveil [277], le psychologue verra en l'ego une marque de l'ignorance de cette vraie nature.

Ceci étant, s'attacher à vaincre l'ego par effort de la volonté serait inconcevable dans un véritable enseignement bouddhique (rappelons-nous Chögyam Trungpa[278] qui dénonçait avec vigueur ce qu'il appelait le « matérialisme spirituel », c'est-à-dire de la récupération par l'ego de la démarche spirituelle).

Un autre exemple serait la méditation pleine conscience dont nous avons déjà parlé :

III.1.d.ii : La méditation pleine conscience

La méditation bouddhique pourrait se définir comme « prendre soin à l'esprit et à son observation », ce qui ne peut être assimilé à une introspection de type psychologique ou psychanalytique, mais s'apparente à un exercice spirituel préparant l'esprit à la manifestation de la sagesse en lui, ou encore *« d'entrer dans un recueillement méditatif pour accéder à la connaissance du réel et nous éveiller à la nature ultime de toutes choses »*[279].

Les auteurs d'*Happycratie* voient dans la pleine conscience le meilleur moyen de s'épanouir et de consolider sa capacité d'action : la pleine conscience encourage les personnes à penser que tout se passera bien dans leur vie si elle se mettent à croire en elles, si elles renoncent à tout regard critique et apprennent une forme de déprise. Les exercices préconisés enseignent ainsi à ses clients à focaliser leur attention sur « leur paysage intérieur authentique », à vivre pleinement l'instant présent, à hiérarchiser les priorités et à adopter une attitude positive, sereine et résiliente, quelles que soient les circonstances.[280]

Perception qui nous écarte de la voie Bouddhique, où méditer, dans le sens où nous l'avons défini, se fait de concert avec une discipline éthique et une connaissance du réel :

- ✓ Ethique comme respect de soi et d'autrui et la compassion à l'égard des êtres et
- ✓ La connaissance du réel qui permet de balayer l'illusion et découvrir la réalité sous des apparences phénoménales.

---

[277] Cet ego est donc mouvant, en constante adaptation, et c'est ce mouvement même qui ouvre la porte à une possible transcendance
[278] TRUNGPA Chögyam, *Pratique de la voie tibétaine,* Paris, seuil, 1991.
[279] CORNU *Ibid.* p.153-154.
[280] CABANAS Edgar, ILLOUZ Eva: *Ibid.:* p. 93

Le « réel » visé est incontestablement différent, tandis que la question éthique et la compassion sont balayées, ce qui s'avère d'autant plus évident quand on sait que la pleine conscience est proposée dans l'entreprenariat, dans les armées, et que ces institutions sont davantage intéressées par un accroissement de la performance, de la résistance. Il semble inévitable qu'il y ait là un détournement éthique de la méditation : Ni l'armée, ni le monde de l'entreprise ne souhaitent libérer l'homme de ses conditionnements, d'autant plus que l'idéal néolibéral de l'amélioration sans fin de soi est en parfaite adéquation avec le principe de la consommation perpétuelle[281].

III.2.c. : Psychologisation versus responsabilisation.

A la lecture de ce que nous avons énoncé, nous nous devons de constater que le processus général d'individualisation et de psychologisation au sein de nos sociétés capitalistes avancées, a transformé en profondeur les mécanismes politiques et sociaux de la responsabilisation. C'est cette mutation qui a permis de présenter sous l'angle de la psychologie et de la responsabilité individuelle les déficits structurels, les contradictions et les paradoxes propres à ces sociétés, avec pour conséquence l'effondrement général de la dimension sociale au profit de la dimension psychologique[282].

En effet, si en démocratie le citoyen a la responsabilité d'être, d'agir dans la cité, sa responsabilité individuelle reste entière. Cependant, une psychologisation à outrance est un mécanisme pervers (illusion) qui enferme l'individu dans un pseudo mécanisme de perfectibilité, d'où il est difficile de sortir et le rend inapte à agir dans la cité.

Mais revenons à notre contexte initial de recherche, lequel concernait le soin.

Nous avons vu jusqu'à présent l'importance de la psychologie où, il est question d'être bien dans son corps, d'avoir un équilibre psychique et physique, l'insistance sur la « guérison », plutôt qu'un appel à la réconciliation de son être profond – un souci de soi qui rend difficile un retour à soi, à une intériorité qui ressemble à une fuite de certaines réalités sociales : L'individualisation va de pair avec la privatisation pour qui la justice sociale est un lointain concept[283].

---

[281] CABANAS Edgar, ILLOUZ Eva, *Ibid.:* p. 182.
[282] CABANAS Edgar, ILLOUZ Eva: *Ibid.:* p. 77.
[283] Ainsi cette classe idéale trouvera normal d'investir dans un second bien immobilier, et ne réfléchira pas au manque d'éthique flagrant qui est de faire payer leur crédit immobilier par des locataires, qui eux n'accéderont jamais à la propriété.

Il est clair que cette attitude n'a guère le souci du politique ou de l'engagement : la préoccupation de soi semble trop prévalente pour que l'on se préoccupe d'autrui.

Rappelons encore que cette quête perpétuelle du « consommateur » (de bien-être, de biens symboliques et spirituels…), ne fait qu'entretenir une illusion tout à fait contraire à la démarche bouddhiste. Il est important de savoir que cette illusion, même si elle est vécue (et peut se défaire) à un niveau personnel, est entretenue de l'extérieur - ce qui rend l'instrumentalisation et la marchandisation des biens symboliques tout à fait perverse.

Retors aussi est le principe de responsabilisation tel qu'il nous est vendu, en ce qu'il se focalise sur un seul aspect de notre vie (le « psychologique »), lequel, en plus, fait l'objet d'une marchandisation.

Nous pourrions ici faire un détour vers les récentes études en agnotologie[284], lesquelles nous démontrent combien il est difficile de détenir une information fondée, et donc de nous positionner avec justesse, mais il y aurait trop à en dire.

Avec le Bouddha de la médecine, et les quatre nobles vérités, nous avons vu l'importance du diagnostic et de l'étiologie. Si en présentant certaines thérapies, nous avions déjà mis en exergue une déconnection par rapport à une tradition et une instrumentalisation qui les rendaient peu opérantes, nous voyons qu'en plus il est un problème structurel qui se doit d'être dépassé.

Il nous reste à trouver le remède et son mode d'application, ce qui me conduit à poser la question du politique comme système de régulation.

III.2 : Le politique

Quand on parle de politique on entend la gestion des affaires publiques, ce qui veut dire le gouvernement des hommes et une bonne administration des biens, matériels et immatériels, de la cité. Gestion qui sous-tend la *responsabilité*[285],[286], qui va de pair avec les convictions.

Ainsi, la politique implique une éthique précise qui comprend la prise en charge de la communauté, communale ou nationale, et l'acceptation des conséquences des décisions. Le

[284] STIEGLER Barbara et ses nombreuses vidéos sur YouTube, voir aussi « La fabrique du consentement ».
[285] WEBER Max, Le savant et le politique, Paris, Plon, 1959.
[286] Ethique de la responsabilité mise en opposition par Weber avec l'éthique de conviction. L'éthique de conviction vue ici comme « éthique absolue », qui compte avant tout les intentions, lesquelles ne se mesurent pas aux conséquences pratiques. La pureté de cette éthique absolue serait incompatible avec une éthique des conséquences, et ainsi la spiritualité serait non politique, ce qui implique de penser la responsabilité en évacuant la question des convictions.

risque étant l'accaparement de la sphère politique par le technocrate, ce qui ne peut que limiter l'ampleur de la responsabilité politique[287], avec le risque de mettre à mal la démocratie – laquelle suppose une ouverture (opposée au scientisme[288]) à un inconnu.

Face à cette politique, dirigée par des technocrates, nous trouvons un public, politiquement neutre, si pas indifférent.

Hannah Arendt parlera de « masse »[289]. Ainsi les classes sociales[290] paraissent réduites d'une part, à une « masse » de personnes, trop précaires et hors de capacité d'agir et d'autre part, à une « masse » de personnes, actives dans la société et relativement aisées qui marchent de concert sur le chemin de l'évolution personnelle.

Quelques éléments de l'étude du « mal radical » (totalitarisme) étudié par Hannah Arendt pourront nous aider à développer plus avant notre argumentaire :

III.2.a. : Le totalitarisme

Selon elle, les régimes totalitaires commandent en s'appuyant sur les masses. L'état totalitaire parvient à organiser, non des classes, avec des intérêts précis, mais tout simplement des masses[291]. Ces régimes ne peuvent exister sans détruire le domaine public de la vie. Autrement dit, ils isolent les hommes et détruisent leur capacité politique[292]. Ce qui est à garder à l'esprit en voyant ce qui bouge dans nos sociétés et qui gangrène la démocratie.

Et « la banalité du mal » trouve écho lorsque la faculté de juger[293] se trouve menacée. Ainsi, le mal totalitaire est commis par des individus qui sont coupés de leurs racines éthiques, de la capacité de poser la question du sens, car c'est en tant que nous sommes incapables de penser le mal que nous sommes d'autant plus capables de l'accomplir.

Nous pourrions considérer cette incapacité à poser la question du sens comme une nouvelle forme d'aliénation ou de « réification » pour parler comme Axel Honneth[294], lesquelles constituent des « pathologies sociales » graves et déstructurantes pour la personne. Celles-ci,

---

[287] VALADIER Paul, *Du spirituel en politique,* (Christus), Paris, Bayard, 2008, p. 27-35
[288] VALADIER, *Du spirituel en politique,* P. 45.
[289] ARENDT Hannah, Le *système totalitaire,* Paris, Seuil, 1972, p. 32
[290] Qui n'avaient de pertinence qu'en vue d'une action nécessaire à l'obtention d'une forme d'égalité
[291] ARENDT Hannah, Le *système totalitaire* p. 28.
[292] ARENDT Hannah, Le *système totalitaire* p. 226.
[293] Soit la capacité de rapporter le particulier au général, à l'universel, la capacité d'appréhender le réel
[294] HONNETH Axel *: Petit traité de Théorie critique,* Paris, Gallimard, 2007. Voir aussi *La société du mépris. Vers une nouvelle théorie critique,* Paris, La découverte, 2006.

de même que leurs conséquences aliénantes, se développent, passent même inaperçues pour les victimes consentantes[295].

Nous comprenons dès lors pourquoi l'exercice de la pensée était important pour notre auteure[296] qui verra en elle une prise de recul sur la signification de nos actes, et une capacité de penser sur le registre universel et, notamment sur la démocratie, *laquelle sous-tend qu'un état se propose, non pas de supprimer les conflits, mais au contraire de penser des procédures qui permettent leur expression*[297].

De même, elle considérera l'utopie comme nécessaire, en ce qu'elle *« assume une fonction de contestation et de projection dans un ailleurs radical* [298]*»*.

A ce stade, avec Axel Honneth et Hannah Arendt nous abordons les premiers remèdes : la prise de conscience de notre aliénation et des pathologies sociales qui en découlent, l'ouverture au monde et l'engagement. Mais allons plus loin.

Si la philosophie d'Arendt est précieuse pour penser les écueils de la démocratie, elle nous permet aussi de percevoir la notion du « souci de soi » sous un angle différent en l'intégrant dans une société, et en soulignant les possibles dérives.

Toujours en gardant en tête cette idée du souci de soi, dans une société, c'est Levinas que nous nous devons de convoquer en ce qu'il pointe la notion du « souci de l'autre ».

III.2.b. : Le souci de l'autre

En effet, celui-ci développera, dans sa philosophie, la nécessité de penser le « souci de l'autre », de donner la priorité à l'autre. Il ne craindra pas de parler d'un individualisme éthique pour qualifier sa philosophie. Cette expression signifie la nécessité de reconnaître le visage de l'autre comme une individualité qui ne se réduit pas à la compréhension ou à l'intégration dans un système ; elle souligne également l'idée que sur le plan de la responsabilité éthique envers autrui, personne ne peut prendre ma place[299].

Position qui nous place radicalement dans une éthique de l'engagement, sans se substituer au politique, même si elle en fait partie.

---

[295] Parler de « victimes consentantes » serait évidemment à relativiser et nuancer, d'autant plus que le groupe de personnes concerné par cette « recherche du bonheur » est, comme nous l'avons vu, éduqué, aisé, et, normalement, en capacité d'agir, mangeant bio, ayant un coach sportif et méditant tous les W.E.

[296] POCHÉ Fred, Penser avec Arendt et Lévinas : Du mal politique au respect de l'autre. *Chronique sociale,* Lyon, 1998.

[297] LÉVY Bernard-Henry, *La pureté dangereuse,* Paris, Grasset, 1994, p. 264-281.

[298] RICOEUR Paul *Du texte à l'action, Essais d'herméneutique II*. Paris, Seuil, 1996, p. 391.

[299] LÉVINAS Emmanuel, *Liberté et commandement,* Saint Clément de rivière, Fata Morgana, 1994, p. 67 et p. 82.

Le souci de l'autre, pensé par Levinas, nous permet de mieux appréhender, à partir de critères européens, la notion de compassion, laquelle prend du corps, s'étoffe et s'enrichit par la réalité de cette responsabilisation, de cette responsabilité face à l'autre, qui lui est intrinsèque.

Il nous est possible d'élargir encore ces concepts de souci de soi et de souci de l'autre en convoquant cette fois Patočka et sa conception du « souci de l'âme ».

III.2.c. : Le souci de soi versus souci de l'âme.

Le « souci de l'âme » dont Patočka attribue la paternité aux Grecs[300] découle du souci du spirituel. Pour lui, revenir à la question de l'âme, c'est retrouver le lieu d'une philosophie qui n'oppose pas la pensée à l'action, le politique et le spirituel. Ce qui ressort chez Patočka, c'est l'au-delà de la critique du mouvement d'accaparement par la pensée objectivante, le moment de destination, et d'insertion dans le monde.

Patočka conçoit le souci de l'âme comme lié à un souci de *« porter un regard sur ce qui est »* en sa totalité (ouverture métaphysique sur le monde et ses structures intelligibles), mais également à une préoccupation politique : volonté d'une refonte de l'Etat conforme à la constitution de l'âme (selon la pensée politique de Platon) et à son respect. Métaphysique, Politique et souci de soi vont donc ensemble.

Patočka dissocie l'intellectuel, de l'idéologue et de l'homme spirituel, ce dernier n'étant autre que celui qui a *franchi le seuil de l'existence ou de la vie authentique*[301]. Ce que Patočka nommera la vie de l'esprit, se distinguera du sens de l'intellect et de l'idéologue, pour entrer dans le sens d'un rapport au monde qui vit à partir de la compréhension du tout du monde.

D'où l'inquiétude de notre auteur si venait à s'estomper le souci de l'âme ou s'il était de plus en plus remplacé par le souci de la consommation de produits ou par le seul besoin positiviste de la connaissance des objets ou des choses[302].

---

[300] Platon et Démocrite notamment.

[301] Tandis que l'intellectuel est désengagé au nom des théories, l'idéologue est bel et bien engagé, mais dans une forme pervertie de l'idée, et apparaît comme la figure politique du désaveu de la liberté humaine. Tandis que l'homme spirituel est authentiquement humain, c'est-à-dire pratique et théorie

[302] Patočka s'est interrogé sur l'Europe, pour lui, *l'histoire de l'Europe se distingue, du fait que l'on a entrepris d'emblée de former la réalité pré-donnée, la réalité apparaissante ; par un regard dans la structure de la nature, de l'âme, de la société, c'est-à-dire par la réflexion* (…), *Tout intérêt est renvoyé à l'ouverture de l'homme au monde, laquelle est donc à compter dans les facteurs réels de l'histoire. Ainsi l'Occident et l'histoire sont issus, au fond, du soin de l'âme, de ce qui en l'homme dépasse la sphère de la simple subsistance. L'action fondée dans la conscience morale et la vie vouée à la « spiritualité » sont les sources auxquelles l'histoire s'alimente ».*
PATOCKA Jan *L'Europe après l'Europe,* Verdier, 2007, p. 43-44. (Recueils d'articles divers dont beaucoup datent des années 40). Voir aussi Platon et l'Europe, Verdier, 1973.

Patočka voyait dans ce déclin, ou cet oubli du « souci de l'âme », le risque d'une « catastrophe » pour l'Europe si elle perdait son dynamisme spirituel et s'installait dans un confort oublieux de la recherche permanente de son fondement et de sa raison d'être[303]. Pour lui, un pouvoir strictement temporel était incapable d'assurer la cohésion sociale car, sans pouvoir spirituel qui ait la confiance de la société, régnerait le « despotisme administratif », la centralisation temporelle s'accroîtrait, la morale se désorganiserait, et en conséquence se développeraient la corruption et la coercition brutale.

Simone Veil tiendra un langage similaire quand elle insistera sur le rôle de l'âme pour dominer les forces dévastatrices du « grand animal » [304].

Je ne compte pas développer ici toute la démarche de Patočka, mais vais en retenir trois points :

- Idée de l'individuation fonctionnelle[305] : C'est en imposant un fonctionnement continuel[306] dans le monde que s'opère un dessaisissement de soi[307].
- Monde hypertrophié de la raison scientifique ou scientifico-technique
- « L'homme du sacrifice ». Celui qui affronte sa propre vulnérabilité, qui accepte « l'ébranlement » comme décloisonnement : Elan essentiel de l'existence humaine, la liberté est de pouvoir s'élancer vers le rien, ne se résumant pas à un ensemble de libertés positives.

Ici, être démocrate équivaut à penser, à agir, sur une base ébranlée du sens et non sur le socle ferme de la tradition ou encore moins sur une base idéologique. Car il s'agit moins de communiquer que de franchir soi-même le seuil de la problématicité.

Problématicité qui ne consiste pas à échapper à la dimension politique, entendue comme ensemble de rapports de forces au sein de structures instituées, pour se retrancher dans la mystique, mais à se retourner vers la politique comme lieu où la liberté peut et doit être prise en charge personnellement par chaque citoyen.

La démocratie est ici comprise comme le lieu de la vie authentique, c'est-à-dire d'une vie éveillée à sa propre fragilité, où la liberté est cultivée pour elle-même et comme valeur intrinsèque.

---

[303] PATOCKA Jan *L'Europe après l'Europe,* p. 274.
[304] SAINT-SERNIN Bertrand, *L'action politique selon Simone Veil,* Paris, Cerf, 1988.
[305] PATOČKA Jan : *Phénoménologie a subjective et existence*. Textes réunis par Renaud Barbaras. Mimesis
[306] Hannah Arendt n'a cessé de déplorer la minimisation de la *vita contemplativa* liée à l'extrême valorisation de la *vita activa* estimant qu'un tel découplage aboutit à la décomposition de la *vita activa* et à la perte de sens.
[307] Un individualisme s'y développe, en tant que porteur de rôles substituables. L'égalité devient une égalité des rôles, et la liberté, celle de choisir son rôle.

Les analyses de Patočka demanderaient à être davantage développées, mais encore une fois, ce n'est pas notre propos. Il nous importe ici de faire le lien entre le souci de soi, le souci de l'autre et le souci de l'âme. Nous avons vu que chaque problématique se développe dans une sphère propre, et qu'en même temps, elles sont en interactions.

En abordant le Trikāya, nous avions mis en lumière trois plans d'expression de l'éveil, et, sans vouloir entrer dans des comparaisons aussi abusives qu'hâtives, il n'est pas sans intérêt d'évoquer l'idée, que le souci de l'âme sous tendrait le souci de l'autre et le souci de soi, et serait en cela le « fruit », tandis que le souci de soi, en tant que base, porterait en germe le souci de l'âme, soit, quelque chose de plus grand que lui et qui le dépasse.

Synthèse

Terminons ici ce parcours au travers duquel nous avons suivi non seulement le fil du soin, mais aussi celui de l'attention à l'autre. Ce chapitre part du souci de soi, vu par la psychologie positive, en y posant un regard critique, et en l'intégrant dans un monde néo-libéral et social.

Se pose ici la question, non du bonheur, mais de l'intégrité de la personne, qui, orientée vers certaines pratiques, en perd son sens critique et sa possibilité de choix. Ajoutons-y l'agnotologie, et nous commencerons à interroger les fondements de l'individualisme et de la perte de solidarité.

Nous avons aussi, à propos du bonheur, évoqué le bouddhisme, afin de nuancer la critique sévère des auteurs, (en gardant en mémoire que l'idée d'indice du bonheur avait vu le jour au Bhoutan, afin de déterminer d'autres critères que l'économique, lesquels seraient davantage en conformité avec le bouddhisme) et montrer qu'il était encore des lieux qui pouvait échapper à cette logique. Le bouddhisme n'est sans doute pas la panacée universelle, nous avons vu ses difficultés, son public, le fait qu'il soit inséré dans ce monde néo-libéral, mais sa philosophie laisse à penser qu'il serait peut-être un lieu de possibilité.

La question du néolibéralisme ouvrait à la question du politique.

Hannah Arendt fut en premier lieu convoquée, en ce qu'elle nous mettait en garde contre un manque de vigilance qui pouvait nous faire sombrer dans une « réification ». Tout comme en étudiant le son, nous avons vu qu'il y avait toujours un émetteur et un récepteur, nous pouvons dire que le souci de soi n'est pas dissociable de son environnement, d'où l'intérêt d'élargir notre angle de vue, et d'aborder la dimension politique.

Le champ qu'ouvrait celle-ci nous permettait de penser autrement la logique néo-libérale, et nous ouvrait un espace d'où il était possible de dépasser le souci de soi, pour entrer dans « la vie pleine ».

Levinas, avec le souci des autres, nous a rappelé notre responsabilité vis-à-vis de cet « autre », cet autre « comme moi-même » qui sollicite notre humanité et influe, sur nos actions (notamment dans le soin).

Sans oublier que cette attention à l'autre, cette responsabilité vis-à-vis de lui nous permettait de densifier le concept de compassion, qui par l'apport de notre philosophe, devenait plus opérant pour nous, européens.

Patočka, pour sa part, réintroduisait la question du spirituel en politique, non pas en termes d'opposition entre le temporel et le spirituel, mais en tant qu'intégration des différents aspects de notre humanité, non dans un but individualiste, mais en nous rendant notre rôle dans la cité, indispensable à la « vie pleine ».

Il nous importait aussi de rendre à la collectivité sa possibilité d'être un milieu nourricier pour l'âme, et à l'être humain, la richesse de sortir d'un individualisme fonctionnel pour entrer dans une liberté pleine… Et légale.

Nous pourrions faire un dernier lien avec le bouddhisme : la notion de vie authentique est au cœur du spirituel. Un spirituel non pas conçu comme base stable et assurée, mais un spirituel qui noue l'échange, le rend possible, le féconde du dedans tout en l'orientant vers une recherche de la Vérité jamais atteinte, et encore moins possédée. Un Spirituel structurant l'ensemble des relations sans s'ajouter à elles, mais en posant les conditions de leurs réalisations[308].

Conclusions finales :

Au départ de cette étude, nous nous étions proposés de travailler sur la problématique du son, ainsi que de son utilisation dans différentes « thérapies » inspirées des sagesses orientales. En toile de fond se dessinait notre interrogation quant à, d'une part, la légitimité de ces pratiques, d'autre part, le soin et l'attention à la personne.

En préambule, nous posâmes les bases d'une recherche culturelle et anthropologique, en des sociétés et des époques différentes. Ce fût un bref rappel de l'universalité du son, de ses multiples applications - ritualisées ou non - (comme de produire des états de conscience altérée), dans des domaines comme la culture ou la religion, ainsi que de sa présence dans les mythes.

[308] Valadier Paul, *Du spirituel en politique,* p.13-23.

Dans cette universalité de possibles, c'est l'étude du son dans les religions orientales (hindouisme et bouddhisme) que nous choisîmes parce que notre pratique (yoga du son, bols « tibétain ») les convoquait.

Notre objet n'est pas celui d'une comparaison entre deux « religions », mais bien de retrouver l'origine et l'utilisation du son qui se décline dans l'hindouisme et le bouddhisme au travers du tantrisme. Pour ce faire, il nous fallut poser le cadre de référence, qui occupa la majeure partie de cette recherche.

Nous découvrîmes au travers du védisme que le son est énergie primordiale, et que par l'audition, des *Rishi*, (ou sages primordiaux), expriment en strophes (*Veda*) cette « révélation », que les pratiques « religieuses » qui au départ étaient sacrificielles et ritualisées, évoluèrent dès les *Upaniṣad* vers une voie mystique fondée sur la connaissance intérieure. A cette époque, il est fait mention des *mantra* qui sont alors des portions versifiées accompagnant les rites. Dès le *Rigvéda,* la valeur symbolique de certaines syllabes sera proclamée, comme le sera leur fonction cosmique, (on les décrit ainsi comme présentes dans le corps humain). Le mantra *Oṃ* (sans doute le plus universel) sera lié à la parole sacrée, originelle et toute-puissante.

L'*ātman*, comme « souffle vital », « principe de vie », ou encore le « Soi » - notion du Soi qui est récusée dans les doctrines bouddhiques - est présent dès le *Ṛg-Veda,* et introduit un rapport direct entre la psychophysiologie des êtres individuels et la cosmologie : l'association entre microcosme et macrocosme est aussi évidente que l'association du souffle et de la parole. Considérant l'*ātman,* il sera question, pour les hindous, de se détacher des désirs du corps et de rejoindre le Soi, et pour ce faire, il faut être guidé.

Retenons aussi que dans les *Mīmāṃsā* ou *pūrvamīṃsā,* une métaphysique et une grammaire, furent élaborées, à partir desquelles on trouve une réflexion sur la parole ; le sanskrit n'étant pas une langue ordinaire et conventionnelle, mais l'expression de l'être (*sat) sous forme de son (Śabda).*

Dans le bouddhisme, nous avons développé trois courants, en insistant sur le *Mahāyāna* (lieu d'ancrage du tantrisme). Nous en retiendrons aussi les quatre nobles vérités que sont le fait de reconnaître sa souffrance, d'en cerner les causes, d'apporter le remède, et de donner le chemin à parcourir pour y arriver. Le bouddhisme n'est pas essentialiste, il propose une voie de libération, par la pratique régulière de nombre de moyens (méditation, ascèse, *yoga, mantra,*

…), en étant accompagné d'un maître initiateur avec lequel l'adepte est uni par un lien indéfectible

En plus de l'idée d'interdépendance du corps et de l'esprit, le Bouddha de la médecine propose une « thérapie sacrée » découlant des quatre nobles vérités, mais souligne aussi l'importance de l'environnement, du cadre et des conditions de vie. C'est d'une approche holistique dont nous devrons tenir compte.

Le *Vajrayāna* sera le prolongement pratique du *Mahāyāna*, avec le développement de nombres de moyens habiles. Y sont développés et précisés les *mantra,* tant dans leurs constructions que dans leurs rôles.
Bien sûr, le *Dzochen* y trouve sa place en tant qu'il se détache des pratiques tantriques (et donc du *Vajrayāna*) et qu'il prend comme référence unique la pratique de la nature ultime de l'esprit. Chemin exigeant s'il en est qui à son terme peut conduire à retrouver l'énergie primordiale.
Le concept de *Trikāya,* dans sa forme la plus élaborée au sein du *Vajrayāna* mit en évidence le chemin, qui, de la base en suivant la voie conduit au fruit, sachant que le fruit est déjà dans la base.

Et enfin, la notion de compassion, qui est centrale dans le bouddhisme.
Pour ce qui est des *tantra,* nous avons surtout insisté sur l'utilisation des mantra et leur construction. Nous avons pu mettre en relation certaines différences et ressemblances entre les pratiques hindouistes et bouddhistes, mais avons surtout retenu l'importance fondamentale de ces *mantra*. Bien sûr, entre le védisme et le *Vajrayānnisme,* ils ont évolué : de rituel, ils sont passés à moyen de libération.
Nous avons vu aussi que leur efficacité dépendra d'abord, de les avoir reçus lors d'une initiation, puis, du contexte dans lequel ils sont émis, des intentions, du pratiquant (de sa conscience et de sa pratique régulière), des visualisations, répétitions liées au souffle, de sa concentration méditative, de la récitation amandine, de l'usage des *mudrā*… en sachant aussi que toute forme d'instrumentalisation lui fera perdre ses pouvoirs.
Cette parole première qu'est le *mantra* est révélée sous la forme de l'alphabet sanskrit. Il est « forme phonique de l'énergie divine » et par là même se situe à un certain niveau de conscience. Nous avons aussi mis en évidence l'exigence de la pratique, et du chemin ardu, sans concession qui est celui de l'adepte, et de la puissance transformante du *mantra* en lui. Réalités qui seront mises en parallèle avec les pratiques occidentales contemporaines.

Dans la seconde partie, nous nous sommes principalement consacré à mettre en évidence la pénétration du bouddhisme en Occident. Il était important de préciser le cadre dans lequel le bouddhisme s'implanta, l'effervescence du New âge, les remises en question du religieux, les guerres (Tibet, Vietnam contexte dans lequel le bouddhisme, avec son message pacifique ne pouvait que séduire) mais aussi les avancées de la psychologie, qui étudia, décortiqua et s'inspira du bouddhisme. Important aussi de définir quel était le public attiré par le bouddhisme (sensiblement le même que celui attiré par le New Age : cultivé, aisé, et en recherche).

Dans la seconde partie, nous nous sommes principalement consacrés à mettre en évidence la pénétration du bouddhisme en Occident. Dans le cadre de ce travail autour du son, il était surtout important de retenir ce qui a trait au *mantra*, et, dans la pratique, hors des différences doctrinales, nous trouvons beaucoup de similitudes entre la pratique mantrique hindoue et bouddhiste (même si les intentions sont différentes).
Il était aussi important de préciser le cadre dans lequel le bouddhisme s'implanta, l'effervescence du New âge, les remises en question du religieux, les guerres (Tibet, Vietnam contexte dans lequel le bouddhisme, avec son message pacifique ne pouvait que séduire) mais aussi les avancées de la psychologie, qui étudia, décortiqua et s'inspira du bouddhisme.

Et, découlant directement de cet environnement, le public attiré par le bouddhisme, qui était sensiblement le même que celui attiré par le New Age : cultivé, aisé, et en recherche.

Ce rappel des première et deuxième parties était nécessaire pour articuler notre argumentaire au sein des pratiques thérapeutiques.

Ce rappel des première et deuxième partie était nécessaire pour articuler notre argumentaire au sein des pratiques thérapeutiques que nous avons présentées dans la troisième partie
Nous nous sommes interrogé sur le son en lui-même : La musicothérapie et ses effets sont bien connus : le pouvoir de la musique dans les grandes surfaces (ou les étables modernes), l'utilisation des infra-sons dans l'armement, les ultra-sons en médecine nous prouvent suffisamment qu'en notre époque aussi son action est reconnue.
Il était intéressant de faire le rapport entre le son originel, vu comme énergie primordiale dans l'hindouisme, et les infra-sons, vu comme énergie : même quand le son n'est plus audible, il reste encore le transfert d'énergie.
Intéressant aussi de voir qu'alors que nous avons vu que des *mantra* récités lors d'un traitement (par exemple) pouvait potentialiser celui-ci, il était par ailleurs démontré que les ultra-sons, en médecine pouvaient agir de même sur certains médicaments. Nous avons pris conscience

qu'au-delà du son, la vibration même était opérante, découvert aussi que la physique de pointe rejoignait la métaphysique en donnant une explication transcendante de l'énergie comme constituante fondamentale de l'univers.

Pour ce qui est des fréquences, nous avons vu que l'activité cérébrale se manifestait par la fréquence d'ondes calculées en Hertz, et que cinq phases d'activité électrique induisaient des comportements distincts. Par contre, nous n'avons pas trouvé de travaux scientifiques faisant état d'une fréquence des organes.

Nous sommes là dans ce que nous appelions une « reconstruction », trouvée à différents moments de notre travail : Nous l'avions déjà évoqué, il en est de même des thérapies alternatives que du religieux : nous nous trouvons dans des thérapies « à la carte », où des associations peuvent être imaginées entre le métal et le son du sanglot, et que crier est en lien avec l'élément bois. Chacun y va de ses connaissances et/ou expériences pour créer un module de formation, un protocole de soins, qui nous semble appartenir davantage à un imaginaire florissant qu'à une recherche rigoureuse.

Souvenons-nous que le bouddhisme nous mettait en garde contre l'illusion : avoir l'illusion de guérir, de cheminer, alors que fondamentalement, rien ne bouge – sans doute parce que la dimension sacrée est absente.

En cela, il nous faut rester vigilant, sachant qu'il est symptomatique de notre époque de réifier dans le son ce qui produit des effets au risque de l'instrumentaliser alors qu'il n'a de sens que dans la dimension symbolique de l'homme.

En ce qui concerne le yoga du son et les *mudrā*, nous avons pu mesurer l'écart qui existe entre une pratique traditionnelle et une autre contemporaine. Il paraît évident que le savoir ésotérique est absent des récitations mantriques, ce qui va de pair avec le fait que les animateurs ne sont pas nécessairement engagés dans un cheminement bouddhique. Il n'est pas tenu compte du caractère sacré de la langue mais bien de la vibration. Que dire du lien indéfectible qui unit le maître et son élève ? Il s'agit d'ateliers d'une heure, une fois par semaine, avec abonnement. Une seule absence non payée est tolérée. Nous sommes clairement dans un rapport marchand, avec instrumentalisation de la pratique, et si, comme nous l'avons vu, l'efficacité du *mantra* est en lien avec la conscience du pratiquant, il semble assez clair que dans ce cadre, nous sommes dans un bien être attendu, ayant perdu tout lien avec le sacré. N'oublions pas que sont donnés, non dans le secret mais dans une publication, des *mantra* « potentiellement dangereux », ce qui dénote une forme d'inconséquence qu'il ne serait pas possible de retrouver dans un réel cheminement bouddhique.

Nous savons cependant qu'en germe dans la base se trouve le fruit, nous pourrions alors dire (comme pour la méditation pleine conscience) que ces ateliers ont peut-être le mérite d'exister.
Pour ce qui est des *mudrā*, la kinésiologie s'est contentée de reprendre une gestuelle, de la vider de son sens premier pour lui en donner un autre. Tout lien avec l'origine est perdu, de même que sa puissance symbolique.
A ce stade de notre conclusion, nous pensons avoir répondu à notre interrogation de départ

- Les pratiques actuelles semblent ne garder de la tradition que la forme. Le travail de profonde transformation, ce cheminement aride et bouleversant que la tradition appelait n'est plus d'actualité.
- La validité des « reconstructions », assemblages de divers éléments, puisés dans des cultures et époques différentes va dans le même sens que la religion « à la carte ». Cette forme d'individualisation n'a de réelle valeur qu'en fonction d'un marché, de plus en plus florissant. Pour le reste, le meilleur comme le pire sont possibles.
- Quant au sens de transposer les philosophies orientales en occident, cela paraît évident pour le bouddhisme, qui a eu besoin d'une terre d'adoption afin de maintenir son enseignement vivant, quant aux occidentaux, nous verrons d'une part, un réel besoin de revivifier une religion d'origine, de l'élargir par des pratiques méditatives ou autres, et d'autre part, à un effet de mode et simple consommation d'un nouveau produit.
- Le pouvoir du son est démontré, de même que son utilisation thérapeutique.

Cependant, l'intérêt d'une recherche, au-delà de confirmer (ou infirmer) un résultat attendu, est de nous mettre en chemin. Chacun y va de ses perceptions ou de sa sensibilité. Pour nous, ce chemin fut semé d'embûches, ce qui aiguisa notre sensibilité face à notre environnement : parler du soin et de modes thérapeutiques pendant un confinement durant lequel les médecins ne pouvaient recevoir était trop interpellant pour ne pas s'y arrêter. Par ailleurs, étant investie dans différents groupes où la solidarité est centrale, cet accent mis exclusivement sur l'individu et l'individualisme, cet être « libre de ses choix » (et confiné) ne tenait pas l'analyse.
C'est pourquoi nous avons adjoins quelques pages d'une recherche prospective, lesquelles nous ont permis à la fois de libérer cet individualiste égoïste de sa trop grande liberté, pour le situer dans un environnement politique, économique et social, et de pointer des enjeux financiers qui le dépasse largement et font de lui un pantin.
La vigilance, être éveillé, devrait être des maîtres mots, éveil différent sans doute de la voie bouddhique, mais qui en fait partie.

La fin de cette étude mit en relation le souci de soi, le souci de l'autre et le souci de l'âme : trois concepts incontournables si l'on veut parler du soin. Il nous paraît évident que « la » santé dépasse notre corps et notre mental, mais qu'elle est aussi relation, attention à l'autre, engagement, ainsi que compassion (responsable), pour nous, pour les autres et pour le monde. Mais au-delà, c'est la dimension sacrée de l'individu qui, au-delà de tout nous interpelle. Il semble que l'aspiration à celle-ci soit tellement vivace encore, qu'on ne peut dire qu'elle soit absente, mais son détournement est facteur de bien des dérives.

BIBLIOGRAPHIE :

PREMIÈRE PARTIE :

DICTIONNAIRE :

CORNU Philippe : *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme,* Paris, Seuil, 2001/ 2006 présente édition.

ARTICLES ISSUS D'ENCYCLOPÉDIE EN LIGNE :

BAREAU André, « Bouddhisme - Vue d'ensemble », *Encyclopædia Universalis* [en ligne]. URL : http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/bouddhisme-vue-d-ensemble/
FILLIOZAT Jean, FILLIOZAT Pierre-Sylvain, « Bouddhisme (Les grandes traditions) - Bouddhisme indien », *Encyclopædia Universalis* [en ligne].
URL : http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/bouddhisme-les-grandes-traditions-bouddhisme-indien/
HULIN Michel, *« ĀTMAN », Encyclopædia Universalis [en ligne].*
URL : http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/atman/
PADOUX ANDRÉ, « MANTRA », *Encyclopédia universalis* (en ligne). URL : http://www.universalis-edu.com/encyclopédie/mantra/
PADOUX André, *Tantrisme, universalis. Edu*
VARENNE Jean, « MĪMĀṂSĀ », *Encyclopædia Universalis* [en ligne].
URL : http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/mimamsa/

OUVRAGES :

ANGOT Michel, *Paroles de Brahmanes*, Paris, Seuil, 2010.
BIARDEAU Madeleine, *Clefs pour la pensée hindoue,* Paris, Seghers, 1972.
CASARSA Denis, *L'expérience entheosonique : Le mystère des sifflets péruviens*. Clamecy, Chamanedition, 2013.
CORNU Philippe, *Comprendre l'hindouisme,* Paris, Rangdröl, 2015.
CORNU Philippe, dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme, Paris, Seuil, 2001/ 2006 présente édition, p. 99, col. 1,2, p. 100, col. 1.
CORNU Philippe, *Manuel de bouddhisme – Philosophie, pratique et histoire.* Tome II : Bouddhisme Mahāyāna, Paris, Rangdöl, 2019.
CORNU Philippe, *Manuel de bouddhisme – Philosophie, pratique et histoire.* Tome III : Le bouddhisme Vajrayāna, Paris, Rangdöl, 2019.
ELIADE Mircea, *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris, Payot, 1951.
GONDA Jan, Die Religion en Indiens, Band 1 : Veda und älterer Hinduismus, 1960, traduction française Védisme et hindouisme ancien. Traduit de l'allemand par L. Jospin, Payot, Paris 1962.
L'ECHEVIN Patrick, *Musique et médecine,* (Musique), Paris, Stock, 1981.
PADOUX André, *Comprendre le tantrisme. Les sources hindoues,* Paris, Albin Michel, 2010.
PADOUX André, *L'énergie de la parole*, Saint Clément de rivière, Fata morgana, 1994.
PADOUX André, *Recherches sur la symbolique et l'énergie de la parole dans certains textes tantriques,* Paris, Institut de civilisation indienne 1975.
RENOU Louis, Hymnes spéculatifs du Veda, Paris, Gallimard, 1956.
SENART Emile (trad.) *châ*ndogya Upanisad, Paris, les Belles lettres, 1967.
VARENNE Jean, *Le Véda*, Paris, Planète, Trésor spirituel de l'humanité,1967, Réédition 2003.

ARTICLES :
BRANDILY Monique, « Dire ou chanter ? L'exemple du Tibesti (Tchad) », *L'Homme*, 171-172 | 2004, 303-311.
BUCKNER Margaret, « Ce que nous dit la cloche manjako » 171-172 | 2004 *Musique et anthropologie*, p. 219-230.
CLÉMENTIN-OJHA Catherine, « André PADOUX, Comprendre le tantrisme. Les sources hindoues », *Archives de sciences sociales des religions*, 152 | 2010, 9-242.
CORNU Philippe, « Guérir avec le Bouddha », dans : *Regard bouddhiste*, Vol. 1, no.09, p. 4-9 (mars-avril 2015) http:// hdl.handle.net/2078.1/179880
CORNU, Philippe. « L'initiation tantrique : découvrir la déité élue ». Paris *Sebdo-Le Point* 2016 Vol. 1, no.63, p. 62-63 (mai-juin 2016).
HELFFER Mireille, « « Du son au chant vocalisé » La terminologie tibétaine à travers les âges (VIIIe au XXe siècle) », *Cahiers d'ethnomusicologie,* 11 | 1998, 141-162.
KUBIK Gerhard, « Inherent patterns : Musiques de l'ancien royaume de Buganda : étude de psychologie cognitive ». *L'Homme*, 2004, Volume 171-72.
LECOURT É., « Le dieu Pan : grand excité-excitateur, de la pulsion au psychique », *Psychologie médicale*, 23, 6, 1991, p. 709-714.
ROUGET Gilbert, « L'efficacité musicale : musiquer pour survivre », *L'Homme*, 171-172 | 2004.

DEUXIÈME PARTIE :

OUVRAGES :
CHÖGYAM TRUNGPA, *Pratique de la voie tibétaine,* Paris, seuil, 1991.
COX Harvey : *L'appel de l'Orient.*, Paris, Seuil, 1978.
DESJARDINS Arnaud, *Le message des Tibétains : le vrai visage du tantrisme.* Paris, La table ronde, 1966.
HERVIEU-LÉGER, *Le pèlerin et le converti, la religion en mouvement*, Paris, Flammarion, 1999.
LENOIR Frédéric, *Le bouddhisme en France.* Fayard, Paris, 1999.
LOPEZ S. Donald, *Fascination tibétaine, Du bouddhisme, de l'Occident et de quelques mythes, Paris*, Autrement, 2003
MORIN Edgar, *Sociologie*, Paris, Fayard, 1984, p. 369.
OBADIA Lionel, *Bouddhisme et Occident ; La diffusion du bouddhisme tibétain en France*, Paris, L'Harmattan, *Religion et sciences humaines*, 1999.

ARTICLES :
CHAMPION Françoise, « La croyance en l'alliance de la science et de la religion dans les nouveaux courants mystiques et ésotériques ». *Archives de Sciences Sociales des Religions,* 82, avril-juin 1993, p. 205-222.
CUSH Denise "British bouddhism and the New Age". *Journal of Contemporary Religion,* vol. 11, n°2, 1996, pp. 195-208.
MALLET J., DORTIER J.F. « Rencontre avec Francisco Varela », *Sciences humaines*, n° 31, août-septembre 1993, p. 54.
PADOUX André, « Véronique ALTGLAS, « Le nouvel hindouisme occidental », *Archives de sciences sociales des religions*, 136 | 2006, 115-283, p.1-2.

OUVRAGES COLLECTIFS :
CORNU Philippe. *Du "Toit du Monde" au Monde globalisé.* In : Catherine Golliau, Philippe Cornu, Matthieu Ricard, Patrick Carré, Laurent Dupeyrat, Matthew Kapstein, Lionel Obadia, BUFFETRILLE Katia, *Le bouddhisme tibétain, les textes fondamentaux*, Paris, Le Point, 2016,

CORNU Philippe, « L'Occident à la découverte du bouddhisme ». Dans : Tai Lin CHANG, CORNU Philippe, Pierre-Henry DE BRUYN, Micheline LESSARD, Éric MARIÉ, Thierry MARRES, Willy Vande Walle, Yang Shen, *Mondialisation et identité*, Louvain-la-Neuve, Academia Bruylant, 2008, p. 212 http://hdl.handle.net/2078.1/153672
JUNG C.G., « Commentaire psychologique du Bardo-thödol » *dans* W.Y. Evans Wentz, *Le livre tibétain de la grande libération, Adyar, 1954 et 1971,* p. 15-49.
LEMOINE M., « Mille Bouddhas en Dordogne », dans CREPU M., FIGUIER R. Hauts lieux, *Autrement,* n° 115, mai 1990, p. 103.

ACTE DE COLLOQUE :

CORNU Philippe. *Du Tibet à l'Occident : la transposition d'une iconographie symbolique entre fantasme et réalité vécue.* Colloque SISR (Louvain-la-Neuve, du 02/07/2015 au 04/07/2015). Http:// hdl.handle.net/2078.1/192073

TROISIÈME PARTIE :

OUVRAGES :

ABEL Josette, *Le pouvoir spirituel du son et de la voix.* Paris, Du Rocher, 2003.
ACHTERBERG Jeanne, *Imagery in Healing. Shamanism and Modern Medecine,* Londres, Ed. Shambala, 1985.
CABANAS Edgar, ILLOUZ Eva, *Happycratie, comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies.* Clermont-Ferrand, Premier parallèle, 2018.
CHION Michel, *Le son,* Paris, Armand Collin, 2006, p. 133-141.
CORNU Philippe : *Le bouddhisme une philosophie du bonheur ? Douze questions sur la voie du Bouddha,* Paris, Seuil, 2013.
DANZE Jean-Marie : Le système Mora, ou le rationnel en médecine énergétique, (Médecine et science), *Résurgence,* Marco Pietteur, 1997.
HAUGMARD Isabelle *Bols chantants tibétains et de cristal. Champs vibratoires – Thérapies – Relaxation – Méditation. Choix, propriétés, utilisations,* Escalquens, Chariot d'Or, 2013.
HERVIEU-LÉGER, *Le pèlerin et le converti, la religion en mouvement,* Paris, Flammarion, 1999.
HONNETH Axel *: Petit traité de Théorie critique,* Paris, Gallimard, 2007. Voir aussi *La société du mépris. Vers une nouvelle théorie critique,* Paris, La découverte, 2006.
LÉVINAS Emmanuel, *Liberté et commandement*, Saint Clément de rivière, Fata Morgana, 1994.
LÉVY Bernard-Henry, *La pureté dangereuse,* Paris, Grasset, 1994.
PATOCKA Jan *L'Europe après l'Europe,* Verdier, 2007. (Recueils d'articles divers). Voir aussi Platon et l'Europe, Verdier, 1973.
PATOČKA Jan : *Phénoménologie a subjective et existence*. Textes réunis par Renaud Barbaras. Mimesis
POCHÉ Fred, Penser avec Arendt et Lévinas : Du mal politique au respect de l'autre. *Chronique sociale,* Lyon, 1998.
RICOEUR Paul *Du texte à l'action, Essais d'herméneutique II*. Paris, Seuil, 1996
SACKS Olivier *Musicophilia. La musique, le cerveau et nous.* (point, essais) Paris, Seuil, 2009.
SAINT-SERNIN Bertrand, *L'action politique selon Simone Veil,* Paris, Cerf, 1988.
TRUNGPA Chögyam, *Pratique de la voie tibétaine,* Paris, seuil, 1991.
VALADIER Paul, *Du spirituel en politique,* (Christus), Paris, Bayard, 2008.
WEBER Max, Le savant et le politique, Paris, Plon, 1959.

ARTICLES :

CABANES Jean Bernard, *Son et conscience – Pouvoir spirituel du son*, http://orients.pagesperso-orange.fr/Doc/tratition spirituelle et pouvoir du son.pdf. Février 2007

CHERBLANC Jacques, JOBIN Guy, « soutenir le développement du pouvoir agir : une composante essentielle des soins spirituels au Québec », dans *Studies in Religion/ Sciences religieuses* 2020, Vol. 49 (4) 483-506.

CORNU Philippe ; et. Al. « Renouveler la vision de la mondialisation avec les religions » (UNESCO, 03/10/2015). http://hdl.handle.net/2078.1/180478

CORNU Philippe, « *Bouddhisme et pleine conscience* », dans *Etudes*, Vol. 1, n°. 4230, p. 67-77.

CORNU Philippe, « Guérir avec le Bouddha », dans : *Regard bouddhiste*, Vol. 1, no.09, p. 4-9 (mars-avril 2015) http:// hdl.handle.net/2078.1/179880

LINDAHL Jared R. : « Énergies somatiques et traumatismes émotionnels : une étude qualitative des défis liés à la pratique rapportés par les bouddhistes *Vajrayāna*. » Cogut Center for the Humanities, Brown University, St, Providence, *Religions* 2017, *8* (8), 153; https://doi.org/10.3390/rel8080153

NIETZSCHE Friedrich, « physiologie de l'art » Dans *La volonté de puissance*, trad. Bianquis Geneviève, Gallimard, Paris, 1995, vol. I, p. 386.

OUVRAGES COLLECTIFS :

PADOUX André, Ines G. ZUPANOV, Caterina GUENZI, (dirs.), « Divins Remèdes. Médecine et religions en Asie du Sud », *Archives de sciences sociales des religions*, 148 | 2009, 75-342.

ACTE DE COLLOQUE :

TEUNDROUP Denys (Lama) : « La thérapie sacrée dans la perspective du Bouddhisme », dans *Guérir l'Esprit*, Le colloque de Bodhgaya, question de n° 124, Albin Michel, juin 2001, p. 43-58.

VIDEO :

STIEGLER Barbara et ses nombreuses vidéos sur YouTube, voir aussi « La fabrique du consentement ».