

**LE CENTRE BOUDDHISTE KANKALA DE MONTRÉAL :  
UNE ÉTUDE ETHNOGRAPHIQUE**

**Catherine Laurent Sédillot**

Groupe de recherche diversité urbaine  
Centre d'études ethniques des universités montréalaises  
Université de Montréal

Document de travail / Working Paper  
2009

**Groupe de recherche diversité urbaine  
(GRDU)**

Centre d'études ethniques des universités  
montréalaises  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514 343-7522  
Télécopieur : 514 343-2494  
Courriel : [grdu@umontreal.ca](mailto:grdu@umontreal.ca)  
<http://www.grdu.umontreal.ca/>

*Adresse physique :*  
Département d'anthropologie,  
Pavillon Lionel Groulx  
3150, rue Jean-Brillant,  
bureau C-3072  
Montréal (Québec) H3T 1N8

Dépôt légal : 2009  
ISBN : 978-2-921631-28-0  
ISBN : 978-2-921631-29-7 (numérique)  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec



## **Diversité religieuse au Québec**

Les documents de travail de la série « Diversité religieuse au Québec » sont des rapports réalisés dans le cadre du projet de recherche « Groupes religieux, pluralisme et ressources symboliques », mené par des membres du Groupe de recherche diversité urbaine (GRDU) et d'autres collègues depuis septembre 2006. Ce projet s'intéresse aux groupes religieux établis au Québec depuis les années 1960, qu'ils représentent de nouvelles religions, des religions déjà implantées ailleurs et importées au Québec par des immigrants, voyageurs québécois ou autres, ou encore de nouveaux courants de religions qui se sont établies dans la province.

Le projet a bénéficié d'une subvention FQRSC « Soutien aux équipes de recherche » (Fonds québécois de recherche pour la société et la culture) et d'une subvention de recherche du CRSH (Conseil de recherche en sciences humaines du Canada). Deirdre Meintel dirige ce projet auquel collaborent de nombreux chercheurs : Josiane Le Gall (Université du Québec à Montréal), Marie-Nathalie LeBlanc (Université du Québec à Montréal), Sylvie Fortin (Université de Montréal), John Leavitt (Université de Montréal) ainsi que Claude Gélinas et Fernand Ouellet (tous deux de l'Université de Sherbrooke). Le projet est coordonné par Géraldine Mossière (Université de Montréal).

Chacun des documents de recherche de cette série présente l'étude spécifique d'un groupe religieux ayant fait l'objet d'une étude ethnographique approfondie. Exception faite de ceux de Deirdre Meintel et de Géraldine Mossière, ces documents constituent des versions abrégées et condensées des rapports exhaustifs rédigés par chacun des assistants, suite à leur travail de terrain.

Les chercheurs et les assistants du projet souhaitent que les résultats de leurs recherches contribuent à une meilleure connaissance de la diversité religieuse actuelle du Québec. À cette fin, les documents de cette série ont été adaptés à un public assez large, soit non seulement aux étudiants, enseignants, chercheurs et intervenants sociaux et en santé, mais aussi à tous ceux qui s'intéressent au pluralisme religieux québécois.

## Table des matières

<b>TABLE DES MATIÈRES .....</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>3</b>
<b>PRÉSENTATION ETHNOGRAPHIQUE DU CENTRE BOUDDHISTE KANKALA DE MONTRÉAL.....</b>	<b>5</b>
Groupe religieux.....	5
Dogme, doctrines, croyances, normes.....	6
Dynamiques locales et globales.....	10
Rituels .....	11
Modes d'expression .....	12
Activités sociales.....	14
Dimension communautaire .....	15
Vision du monde .....	16
Socialisation religieuse.....	17
Rapport à la société globale.....	18
<b>LE LANGAGE RELIGIEUX AU QUOTIDIEN : L'UTILISATION DU VOCABULAIRE RELIGIEUX BOUDDHIQUE PAR LES PRATIQUANTS DU CENTRE KANKALA DE MONTRÉAL .....</b>	<b>19</b>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>26</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>27</b>
<b>BIOGRAPHIE .....</b>	<b>27</b>
<b>NOTES .....</b>	<b>28</b>
<b>ANNEXE I .....</b>	<b>29</b>



## Introduction

Le présent document de travail est le fruit d'une enquête de terrain et d'entrevues menées durant l'été 2007 au sein du Centre Kankala, un centre bouddhiste de Montréal affilié à la Nouvelle Tradition Kadampa (NKT) – L'union internationale du bouddhisme Kadampa, une « association internationale de centres d'études de méditation qui suivent la tradition pure du bouddhisme mahayana »<sup>1</sup>. Celle-ci, bien que d'origine tibétaine, constitue une tradition complètement indépendante, sans affiliation politique ou culturelle. Elle fut fondée en 1991 par le « Vénérable » Guéshé Kelsang Gyatso dans l'optique de fournir une présentation complète des enseignements de Bouddha qui soit davantage « en accord avec les réalités de notre société moderne occidentale »<sup>2</sup> et conséquemment plus compréhensible et plus applicable par et pour les Occidentaux. C'est mandatée par Guéshé Kelsang, guide spirituel de la tradition, que l'enseignante Gen Kelsang Drenpa (GKD) fonde, en 1994, au cœur du Plateau-Mont-Royal, le Centre Bouddhiste Kankala de Montréal. Ordonnée en 2001, elle est encore à ce jour la directrice et l'enseignante résidente du Centre et y constitue un exemple vivant de la Voie qu'elle prône.

C'est à la présentation ethnographique sommaire de ce Centre et du mouvement religieux dans lequel il s'insère que sera consacrée la première partie de ce document. À travers mes recherches, tout en optant pour une approche phénoménologique du

religieux, j'ai notamment cherché à comprendre les pratiques, l'expérience, la trajectoire et les symboles des pratiquants qui le fréquentent. Ma collecte de données s'est principalement articulée autour de trois activités de recherche. J'ai choisi d'assister au moins une fois à toutes les activités sociales, d'enseignement et de méditation proposées par le Centre et ai résolu d'y adopter une approche participative, question d'établir des relations de confiance avec mes informateurs et d'enrichir mes interprétations par le biais de mon expérience. Je me suis parallèlement mis à la lecture de quelques-uns des écrits du guide spirituel de la tradition qui m'ont été très utiles pour obtenir des précisions sur la doctrine, les croyances et les pratiques du bouddhisme Kadampa<sup>3</sup>. De plus, au cours de mes quatre mois de terrain, j'ai réalisé cinq entrevues formelles ainsi que vingt entretiens informels et j'ai pris part à de nombreuses discussions à propos de tout et de rien. J'ai tenté de rencontrer un échantillon représentatif des pratiquants du Centre (dont le public est majoritairement constitué de femmes blanches francophones des classes moyenne ou élevée). Malheureusement, je ne peux prétendre avoir tout à fait atteint mon objectif. En effet, les pratiquants se rendent au Centre selon des fréquences extrêmement variables. Certains viennent plusieurs fois par semaine, tant pour les séances de méditation que pour les enseignements, alors que d'autres viennent une fois de temps en temps à l'une ou l'autre de ces activités. Les seconds sont beaucoup plus difficiles à rejoindre puisqu'ils ne passent que peu de temps au Centre et le quittent une fois les séances terminées.

À travers mes entretiens sur le terrain, j'ai rapidement réalisé que mes informateurs exprimaient et comprenaient leur expérience du religieux et du quotidien à travers un langage que je ne partageais pas d'emblée. En effet, j'ai constaté non seulement que le

contenu des enseignements bouddhistes offerts au Centre est intégré par les pratiquants (ce qui transforme et filtre leur façon d'interpréter le monde), mais que le langage, le vocabulaire à travers lequel ce contenu y est transmis est, lui aussi, repris dans leurs conversations à la fois entre eux et avec moi. Il m'est apparu que ce langage transcende, en quelque sorte, la réalité de leur vie quotidienne tout entière (Berger et Luckmann 1986 : 59). C'est ce qui m'a menée à explorer, à l'image de Csordas (1987), le rapport entre le langage religieux (dans ce cas-ci bouddhique) et le quotidien expérimenté et expliqué par les pratiquants, ce dont je discuterai au cours de la seconde partie de ce document.

## **Présentation ethnographique du Centre Bouddhiste Kankala de Montréal**

### *Groupe religieux*

Le Centre Kankala a pignon sur rue à deux pas du parc Laurier. Que l'on soit néophyte en matière de bouddhisme ou que l'on pratique cette religion depuis plusieurs années, il est facile de rencontrer les enseignants bénévoles ou même l'enseignante résidente, Gen Drenpa, pour discuter des enseignements de Bouddha, de notre pratique ou tout simplement des aléas de notre vie personnelle. Plusieurs pratiquants, comme Marie-Claude, m'ont d'ailleurs dit que l'accessibilité de ces personnes avait constitué un facteur ayant motivé leur décision de fréquenter le Centre. Il est vrai que le déroulement des activités au quotidien donne l'impression que tout s'y décide un peu informellement, que les distinctions de statut y restent plutôt floues. Pourtant, le processus décisionnel y

respecte une hiérarchie fixe et très bien définie. En effet, l'ensemble des décisions concernant la création de nouveaux centres et le déroulement des activités religieuses et économiques à l'intérieur des centres comme celui de Montréal sont prises en respect d'une structure politique au sommet de laquelle se trouve Guéshé Kelsang, suivie des directeurs/enseignants des « Centres du Dharma » comme le Centre Kankala, des enseignants bénévoles et des membres du conseil d'administration des centres et, enfin, de l'ensemble des pratiquants.

Si ces différents individus n'ont pas tous le même pouvoir décisionnel au sein de la Tradition et des différents Centres du Dharma, ils partagent tous les mêmes statuts de « pratiquant » et d'« étudiant » de la Voie bouddhiste. Ces statuts vont de pair. En effet, les individus qui mettent les enseignements de Bouddha en pratique à travers la méditation ou au quotidien sont des « pratiquants », et puisqu'il faut connaître et comprendre ces enseignements pour les accomplir, ils sont aussi des « étudiants ».

#### *Dogme, doctrines, croyances, normes*

Pour être étudiant et pratiquant au Centre Kankala, nul n'est tenu d'adhérer à tous les aspects de la doctrine bouddhiste Kadampa, telle qu'explicitée dans les livres de Guéshé Kelsang. On peut très bien, affirme la directrice Gen Drenpa, se réclamer d'une tout autre tradition religieuse et adapter les pratiques bouddhistes (comme la méditation, la visualisation, les prières, les offrandes et les prosternations) à notre confession. Aussi ai-je observé une importante variabilité des croyances entre les différents pratiquants du Centre Kankala.

À travers mes entretiens informels et mes entrevues, j'ai pu estimer que la totalité des pratiquants qui fréquentent le Centre croit en l'existence de l'esprit et à ce qui est enseigné sur celui-ci<sup>4</sup>. Dans les enseignements bouddhistes, on dit que chaque personne a un esprit, situé au niveau du cœur. Sa nature est d'être clair, sans forme et vaste, et sa fonction est de percevoir et de comprendre ce qui vient à lui. C'est dans notre esprit que naissent les perturbations mentales qui sont à l'origine de la souffrance, et c'est pourquoi nous devons chercher à l'apaiser, par le biais de la méditation, afin d'atteindre le bonheur permanent. Nul besoin de partager les croyances de la doctrine bouddhiste pour croire en l'esprit (traduction de *mind* en anglais) puisqu'être distrait par ses pensées et éprouver des difficultés à se concentrer est une expérience communément partagée. Ce sont ces distractions que l'on associe aux perturbations mentales qui naissent dans l'esprit.

L'existence de la loi du karma et du cycle des réincarnations figure aussi parmi les croyances les plus partagées par les pratiquants du Centre. Plusieurs personnes parmi eux m'ont d'ailleurs dit s'être tournées vers le bouddhisme à cause de leur curiosité pour ces notions intrinsèquement liées. La loi du karma, telle qu'elle est expliquée dans les écrits de Guéshé Kelsang (1996), implique que dans nos vies antérieures, nous avons commis des actions, positives et négatives, qui ont semé en nous des potentialités, des « causes ». Pour s'actualiser et être éprouvées dans notre vie présente, ces potentialités doivent remplir les bonnes conditions. Cela signifie que ce que nous vivons dans notre vie actuelle est grandement tributaire de ce que nous avons fait dans nos vies

antérieures et que ce que nous créons aujourd'hui comme actions, et donc comme causes, est garant de ce que nous expérimentons au cours de nos vies futures.

Moins partagée par l'ensemble des pratiquants et plus spécifique à ceux qui sont plus avancés dans la Voie ou qui ont suivi des programmes de formation se trouve la croyance en l'existence des esprits (*spirits*), (à ne pas confondre avec l'esprit) et des êtres saints ainsi qu'à la nécessité de prendre refuge.

Plusieurs pratiquants avancés comme Isabelle et Stéphanie m'ont affirmé que l'idée de « prendre refuge dans les trois "joyaux" » est très importante dans le bouddhisme. Pourtant, mis à part ces dernières, très peu m'en ont parlé. Si l'on se réfère au livre le plus important du guide spirituel, *La Voie Joyeuse*, on compte le Bouddha Joyaux, soit l'assemblée des gourous, déités et bouddhas, la Sangha Joyaux, soit l'ensemble des pratiquants ordonnés et des individus réalisés dans la Voie, et le Dharma Joyaux, soit les écritures et les réalisations<sup>5</sup> intérieures des êtres saints. Le terme « joyaux » est donc utilisé pour distinguer ces concepts de ceux de Bouddha (l'être pleinement illuminé à qui nous devons les enseignements bouddhistes), du *Dharma* (des enseignements de Bouddha) et de la *Sangha* (de la communauté de pratiquants). « Prendre refuge » signifie que l'on cherche la protection contre la renaissance dans les règnes inférieurs (animal, végétal, etc.) dans ces trois joyaux.

La loi du karma nous apprend qu'il est essentiel d'agir moralement puisque ce sont de nos actions d'hier et d'aujourd'hui que dépendent nos conditions de vie de demain. Dans ses enseignements, tels qu'ils sont relatés dans les ouvrages de Guéshé Kelsang,

Bouddha distingue clairement les actions vertueuses (soit le don, l'amour, la compassion, etc.) des actions non vertueuses (soit tuer, voler, se méconduire sexuellement, mentir, dire des paroles qui divisent, dire des paroles blessantes, bavarder inutilement, convoiter, faire preuve de méchanceté et maintenir des vues erronées par rapport au bouddhisme). Alors que les premières sèment des causes positives qui nous apporteront du bonheur dans nos prochaines vies, les secondes génèrent des causes négatives, du karma négatif, qui nous reviendra ultérieurement sous la forme de souffrance<sup>6</sup>. Bouddha expose également les six facteurs qui déterminent la gravité de nos actions négatives, soit la nature de l'action (tuer est pire que bavarder inutilement, par exemple), l'intention derrière l'action, la méthode (comment on s'y prend), l'objet (sur lequel on agit), la fréquence, et l'utilisation ou non d'un opposant (autrement dit, si l'on regrette ou non notre action).

Les enseignements de Bouddha fournissent donc un code de conduite, un ensemble de règles, de prescriptions et de proscriptions afin de permettre aux pratiquants d'orienter leurs actions de manière à se garantir une réincarnation dans le règne humain ou dans un règne supérieur<sup>7</sup>. Le cadre normatif bouddhiste est, dans ce sens, on ne peut plus explicite. Pourtant, à la différence d'autres religions où le cadre normatif est aussi évident, le bouddhisme ne fait aucunement référence à l'existence de juges extérieurs à nos actions. Les individus se punissent eux-mêmes d'avance en agissant négativement. Dans la même optique, Bouddha enseigne aux pratiquants à s'abstenir de juger les actions des autres et plutôt à faire preuve de compassion envers ceux qui agissent de manière non vertueuse. Dans ses enseignements, il explique que nous avons assurément, dans nos vies antérieures, commis au moins une fois toutes les actions non

vertueuses que nous condamnons aujourd'hui. Dans ce sens, nous ne sommes pas différents des autres et nous devrions ressentir de la compassion pour tous les êtres qui, comme nous, sont pris dans le cycle des renaissances et de la souffrance, dans le cycle du *samsara*<sup>8</sup>. D'ailleurs, alors que les adeptes du bouddhisme *hinayana* (du petit véhicule) cherchent à atteindre la libération individuelle des cycles des réincarnations, ceux du bouddhisme *mahayana* (du grand véhicule), comme les pratiquants *kadampa* souhaitent atteindre la pleine illumination afin de pouvoir aider les autres, et ce, à travers la *bodhichitta* (soit un état d'esprit qui veut parvenir à l'illumination au bénéfice de tous les êtres vivants). Leur quête personnelle se veut donc motivée par la compassion.

Si les normes explicitées dans les enseignements de Bouddha relativement à la loi du karma régulent (du moins en théorie) l'ensemble des pratiques quotidiennes des pratiquants du Centre Kankala, plusieurs autres prescriptions et proscriptions sont censées orienter leur pratique en contexte religieux ou rituel.

### *Dynamiques locales et globales*

Comme je l'ai expliqué précédemment, le Centre Bouddhiste Kankala de Montréal est directement affilié à la Nouvelle Tradition Kadampa – L'union internationale du bouddhisme Kadampa, dont la maison-mère, située en Angleterre, y est inscrite en tant qu'association caritative. En fait, l'existence du Centre Kankala ne prend son sens qu'en référence à ce projet plus englobant. En effet, non seulement le centre de Montréal se rapporte directement à la Nouvelle Tradition Kadampa au plan de la doctrine et des

croyances bouddhistes et à l'Union internationale au plan politique, mais il entretient aussi avec elle des rapports organisationnels et économiques.

L'union est constituée de 1100 différents centres et annexes répartis dans quarante-deux pays et desservant quelques centaines de milliers de membres. Au Canada, on compte dix-sept centres et cinquante annexes, dont cinq centres et neuf annexes au Québec. Le Centre Kankala de Montréal fait informellement figure de maison-mère au Québec et dessert les annexes de Sherbrooke, Vaudreuil, Laval et Saint-Lambert. Cela signifie que le Centre Kankala envoie régulièrement des enseignants dans ces villes pour y donner des enseignements et des ateliers de méditation dans des locaux loués. Au sein de l'ensemble de ceux-ci, les directeurs et enseignants essaient d'organiser et d'offrir diverses activités — rituels, enseignements, activités sociales — qui seront brièvement discutées au cours des trois prochaines sections.

### *Rituels*

Les activités rituelles les plus fréquentes au Centre Kankala, soit à raison de trois ou quatre fois par semaine, sont les prières appelées *poudja*. Plus rares et plus attendues sont les « transmissions de pouvoirs » au cours desquelles un enseignant ordonné transmet l'esprit d'un ou d'une bouddha aux personnes en présence, ce qui leur apporte de profondes bénédictions.

Si les prières et les « transmissions de pouvoirs » respectent des structures différentes, elles impliquent néanmoins la performance de certaines pratiques communes comme la

récitation rythmée de prières, le chant, la prière au guide spirituel, l'offrande aux esprits, la consommation des offrandes et la dédicace.

### *Modes d'expression*

La totalité des activités organisées au Centre Kankala se déroule en français. En effet, bien que le guide spirituel de la tradition soit d'origine tibétaine et que l'Union internationale du bouddhisme Kadampa soit officiellement inscrite en Angleterre, on parle exclusivement en français au Centre de Montréal. Le guide spirituel de la tradition accorde beaucoup d'importance à ce que les divers centres de la tradition s'adaptent aux sociétés dans lesquelles ils s'insèrent. C'est pourquoi l'ensemble des prières, des chants et des ouvrages de référence qu'il a composés a été traduit dans presque toutes les langues parlées où des centres ont été implantés. Ceci favorise non seulement l'apprentissage et la compréhension des enseignements par les pratiquants, mais aussi l'intégration des concepts qui y sont transmis à leur parler quotidien. La langue française est aussi presque exclusivement employée en contexte de conversation entre les pratiquants du Centre, et ce, même entre les anglophones ou allophones. Parmi ces derniers, plusieurs, comme Stéphanie (anglophone) ou Bridgit (anglophone, mais de langue maternelle tibétaine), m'ont dit avoir d'ailleurs approfondi leur connaissance de cette langue au Centre Kankala.

Au Centre Kankala, on ne parle ni de sermons ni de prédications; les paroles de Bouddha ne sont pas annoncées, prêchées ou révélées, elles sont enseignées. C'est

dans ce sens qu'il me semble plus pertinent de parler « d'enseignements » que de sermons.

Un court extrait de *La Voie Joyeuse* nous renseigne sur les prescriptions énoncées par Guéshé Kelsang par rapport à la pratique de l'enseignement :

Lorsque l'enseignant explique le *dharma*, il est bon qu'il ou elle ait une expression aimable et souriante. Pour rendre le sens des enseignements plus clair, il ou elle doit les présenter avec précision en utilisant habilement des raisonnements logiques, en citant volontiers les écritures et en se servant d'exemples vivants adaptés à la situation des auditeurs. (2001 : 43)

Ces quelques lignes en disent long sur la manière dont les enseignements sont transmis au Centre Kankala, tant pour ce qui est des thèmes abordés que des figures stylistiques employées par ceux qui le font. En effet, les enseignements donnés au Centre portent en général sur le *Dharma*, soit sur les enseignements de Bouddha qui, eux, visent tous ultimement à donner les outils nécessaires aux pratiquants pour se réaliser dans la Voie et atteindre l'illumination. Ils portent donc toujours sur des thèmes récurrents de ces enseignements, soit sur des objets de méditations (tels le Karma, la Vacuité, la Compassion, l'Amour (désirant)) ou sur des trucs et conseils pour améliorer notre pratique. Les enseignants du Centre Kankala profitent souvent des événements de l'actualité pour les aborder. Par exemple, le jour de la fête des Mères, Gen Drenpa avait organisé un enseignement particulier portant sur les bienfaits de chérir les êtres vivants : nos mères. Elle y expliquait que nous pouvons être certains que toutes les créatures vivantes que nous rencontrons dans cette vie ont été, dans l'une de nos innombrables

vies antérieures, soit une de nos mères, soit un de nos enfants, et que c'est pourquoi nous devons les chérir comme nos propres parents.

Afin de rendre les enseignements plus limpides et, disons-le, plus convaincants, les enseignants usent de toutes sortes de procédés rhétoriques et expressifs. Ils se servent, notamment, d'exemples tirés de la vie de tous les jours ou de leur propre expérience; ils ont recours à l'humour et à l'autodérision, mais aussi aux métaphores et aux analogies qui font souvent référence à la nature. Ils appuient aussi souvent leurs propos par des citations, qui consistent le plus souvent en des paroles ou des extraits d'écrits du guide spirituel ou par des témoignages.

Les séances se terminent toujours par une période de questions où les pratiquants sont invités à partager leurs expériences de la pratique, à demander des conseils pour l'améliorer ou à demander à l'enseignant des précisions d'ordre théorique. Cette période de questions se poursuit très souvent à l'extérieur de la salle, une fois la période d'enseignement officiellement terminée.

### *Activités sociales*

La directrice et les dirigeants bénévoles du Centre Kankala n'organisent que peu d'activités sociales. En effet, comme l'explique Gen Drenpa, le rôle des centres du *Dharma* comme celui de Montréal est de faire en sorte que tous ceux qui le désirent puissent améliorer leur compréhension et leur expérience des enseignements de Bouddha. Dans ce sens, les seules activités à caractère non religieux qui y sont

planifiées visent soit à faire connaître le Centre, soit à assurer son bon fonctionnement. C'est dans cette optique qu'ont lieu, quelques fois par années, les journées portes ouvertes, ainsi que les activités de financement.

Mis à part ces activités organisées au Centre, il arrive que certains pratiquants se rencontrent à l'extérieur de celui-ci, pour aller prendre un café ou pour écouter un film chez l'un d'entre eux. Ces activités sont cependant peu fréquentes et s'organisent davantage entre les bénévoles et les étudiants des programmes fondamentaux et de formation des enseignants qu'entre l'ensemble des pratiquants qui fréquentent le Centre. Plusieurs m'ont dit ne pas avoir une grande vie sociale à l'extérieur du Centre Kankala. Il arrive cependant que des pratiquants développent des amitiés au sein du Centre et se voient un peu plus souvent à l'extérieur, comme c'est le cas de Bridgit et André, qui ont déjà été en relation de couple.

### *Dimension communautaire*

La directrice du Centre Kankala ne planifie que quelques activités sociales au cours de l'année, activités qui ont pour but de faire connaître le centre et de le faire fonctionner et non de permettre aux pratiquants de se rencontrer ou de renforcer le sentiment d'appartenance des bénévoles qui y participent. J'ai néanmoins pu comprendre, au fil de mes entrevues et de mes recherches, que la participation à certains événements ou à certaines activités peut parfois engendrer un tel sentiment. C'est le cas notamment des voyages organisés pour se rendre aux festivals internationaux et des retraites de méditation.

En effet, le fait de passer plusieurs jours en terrain inconnu avec d'autres pratiquants, de partager leur quotidien et d'échanger sur leurs expériences personnelles de la pratique rapproche de toute évidence ceux qui participent à ces voyages. Lorsque je les questionne individuellement sur la manière dont s'est déroulé leur séjour, ils me parlent à la première personne du pluriel en me disant, par exemple : « Nous étions douze, nous avons fait telle ou telle chose », etc. Ils avaient décidé d'entreprendre ce voyage seul, mais en parlaient, en fin de compte, comme d'un voyage de groupe. Il en est de même à propos des retraites de méditation de groupe organisées par ceux qui y participent. Le fait de vivre les uns avec les autres durant certaines périodes et de pouvoir partager leur expérience par la suite les rapproche forcément. Mis à part leur participation à différentes activités, ce qui les réunit tous en une même communauté est le partage d'une certaine vision du monde.

### *Vision du monde*

*En fait, le bouddhisme, c'est des contemplations qui finissent par transformer l'interprétation qu'on a du monde. [...] En fait, ça ne change pas le monde, mais ça change la vision qu'on a du monde, comment nous on interprète le monde, ce qui nous arrive, les événements, les choses [...]. (André)*

La représentation que se font les pratiquants bouddhistes du monde et de divers concepts et phénomènes est intrinsèquement liée aux croyances qu'ils entretiennent. En effet, comme le souligne André, le fait d'adhérer à la doctrine bouddhiste, de croire en la loi du karma, au fait que tout est impermanent et source de souffrance et que le bonheur

provient de la paix intérieure de l'esprit et non de facteurs extérieurs à nous-mêmes, change nécessairement la façon dont on interprète les événements, les objets et les personnes que l'on rencontre au quotidien, de même que la manière dont on réagit par rapport à ceux-ci. Par exemple, la croyance que ce sont nos actions négatives qui sont à la source des souffrances que l'on ressent mène ceux qui l'entretiennent à envisager la maladie différemment, à l'accepter comme une forme de purification karmique. De la même manière, la croyance en la réincarnation transforme la façon d'appréhender la vie et la mort. En effet, pour les bouddhistes, le sens de la vie est d'atteindre l'illumination. Tant et aussi longtemps qu'on ne transforme pas notre esprit de façon définitive, on reste pris dans le cycle du *samsara*, des renaissances et des morts perpétuelles. Dans ce sens, le but de la vie est de créer des causes pour s'assurer une prochaine renaissance plus positive et ainsi, au fil de nos vies futures, d'atteindre notre objectif.

Cette vision particulière du monde vient à être intériorisée par les pratiquants du Centre Kankala au fil de leur lecture des ouvrages de Guéshé Kelsang, mais surtout à travers leur participation aux différentes activités de socialisation religieuse qui y sont offertes.

### *Socialisation religieuse*

Ces activités consistent, pour la plupart, en des séries d'enseignements (soit plusieurs séances hebdomadaires portant sur le même sujet), des journées d'atelier d'enseignement (portant sur un aspect de la pratique de la méditation) ou trois programmes de formation (pour ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances de

la Voie, grâce, notamment, à l'étude des textes), tous donnés par des enseignants bénévoles ou par l'enseignante résidente du Centre.

### *Rapport à la société globale*

Si les individus qui fréquentent le Centre forment une communauté de pratiquants et d'étudiants qui partagent une vision du monde singulière, qui se distingue de celle de la majorité des membres de la société dans laquelle ils vivent, ils ne se trouvent pas pour autant coupés de celle-ci.

En effet, comme je l'ai déjà mentionné, Guéshé Kelsang a fondé la Nouvelle Tradition Kadampa afin de fournir une présentation complète des enseignements bouddhistes en accord avec les réalités de la société moderne occidentale. Dès le départ, le but premier du bouddhisme *kadampa* a donc été d'en fournir les outils de manière à ce que ceux-ci puissent être utilisés par les pratiquants occidentaux dans leur vie de tous les jours sans que celle-ci ait à changer. Comme me l'explique André, en aucun cas le bouddhisme *kadampa* ne prône de se couper de notre milieu de vie, de notre réseau social ou de notre famille : « On est encouragés à ne pas changer. On est encouragés à changer nos intentions, mais à l'extérieur, à ne rien changer, à continuer à faire notre travail, à continuer à faire ce que l'on faisait, mais à changer nos intentions, le pourquoi on fait les choses. [...] ».

La plupart des pratiquants semblent effectivement intégrer leurs croyances et adapter leurs pratiques du bouddhisme à leur vie de tous les jours sans pour autant la

transfigurer significativement. Ces changements de perspective sur le monde se traduisent néanmoins bel et bien au quotidien, et peut-être même à leur insu, par leur utilisation d'un nouveau langage, celui du bouddhisme *kadampa*, dont je discute à présent.

### **Le langage religieux au quotidien : l'utilisation du vocabulaire religieux bouddhique par les pratiquants du Centre Kankala de Montréal**

Fascinée par la manière dont les pratiquants du Centre utilisent, ou plutôt transposent certains mots, puisés dans le vocabulaire religieux bouddhique, dans le contexte de leurs discussions quotidiennes pour parler des différentes facettes de leur vie, j'ai décidé de centrer mes recherches sur ce langage. Je montrerai, au cours des prochaines pages, que les pratiquants emploient ces termes en contexte de conversation, d'une part afin de réinterpréter ou de justifier leurs actions passées, d'autre part pour orienter leurs actions présentes et futures, et ce, tout en influençant parfois les autres dans leurs actions. Dans ce sens, j'estime que l'on peut reconnaître l'existence d'un « vocabulaire des motifs » bouddhique.

La notion de « vocabulaire des motifs », telle qu'utilisée en sciences sociales, a été mise de l'avant pour la première fois en 1940 par C. Wright Mills, en référence à celui de « motif » tel qu'énoncé par Weber. Selon ce dernier, « a motive is a complex of meaning,

which appears to the actor himself or to the observer to be an adequate ground for his conduct » (1947 : 98).

Les motifs sont donc des mots, connotant certaines idées partagées par les membres d'un groupe, auquel ces derniers se réfèrent pour mener significativement leurs actions, interpréter celles qu'ils ont réalisées par le passé, mais aussi pour discuter de leurs intentions et de celles des autres lorsqu'ils sont questionnés par leurs pairs ou lorsque la conversation s'y prête. Dans ce sens, lorsqu'un acteur verbalise un motif, il fait beaucoup plus que décrire ses actions; il s'influence lui-même en trouvant et en articulant de nouvelles raisons d'agir. Il peut aussi, écrit Mills, influencer les autres en les imputant à leurs actions (1940). Pour être un motif adéquat, un mot doit représenter une réponse indiscutable à une question concernant une conduite particulière (*ibid.* : 907). Pour être valable, un motif doit donc être utilisé lors d'une discussion entre un ensemble de gens qui partagent minimalement certaines idées, ont une compréhension commune de certains concepts et s'accordent donc tous sur ce à quoi il réfère. C'est à travers leur participation aux différentes activités offertes au Centre que les individus qui le fréquentent arrivent à intérioriser ce langage et l'acception bouddhique de certaines notions. En effet, comme l'écrit Csordas, « motives are words that occur repeatedly in performance, as the topic for a teaching » (1987 : 456). Dans la Tradition Kadampa, ils figurent aussi souvent en tant que sujets d'un livre du guide spirituel ou comme objet de méditation. Répétés au Centre, ces mots finissent par faire partie du sens commun des pratiquants. Ce sont ces concepts, ces mots (dont la liste exhaustive se retrouve en Annexe I) dont se servent les pratiquants du Centre Kankala qui constituent ce que j'appellerai le « vocabulaire des motifs » bouddhique.

On comprend donc que les motifs qui m'intéressent ici ne sont pas les motifs « inconscients », susceptibles de sous-tendre les actions des pratiquants, mais bien ceux qui sont verbalisés en contexte de discussion. En effet, je suis d'avis, à l'instar de Csordas (2001), que « the locus of motives is not within people but among them », et c'est conséquemment leur usage, lors des interactions entre les pratiquants, qui m'importe. Il va de soi qu'il ne suffit pas d'identifier une liste de mots, tirés du langage religieux bouddhique et auxquels ont fréquemment recours les pratiquants lors de leurs discussions, pour reconnaître l'existence d'un « vocabulaire des motifs » proprement bouddhique. Encore faut-il montrer comment les pratiquants les utilisent dans le sens de motifs, soit afin de réinterpréter et de légitimer leurs actions passées ou d'orienter leurs actions présentes et futures tout en influençant parfois les autres dans leurs actions. C'est ce à quoi je procéderai au cours des prochaines pages, par le biais de quelques exemples.

En premier lieu, pour être un motif, un mot doit être utilisé par un pratiquant pour réinterpréter ses actions passées et les légitimer aux yeux des autres. Par exemple, lors d'une entrevue, je demande à Isabelle (une étudiante du programme de formation des enseignants) si son réseau social a changé lorsqu'elle a commencé à fréquenter le Centre Kankala. Elle me répond qu'après avoir commencé à pratiquer le bouddhisme au Centre, elle a délaissé ses fréquentations et amis parce qu'elle trouvait cela trop *distrayant*. En qualifiant son réseau de trop *distrayant*, elle faisait référence aux *distractions*. Dans le bouddhisme, les distractions sont des perturbations mentales qui émergent dans notre esprit lorsque nous méditons, qui nuisent de façon générale à notre

concentration et qu'il faut impérativement éliminer, surmonter. La référence aux distractions lui permettait ainsi de justifier son isolement et le peu d'attention et de soutien qu'elle avait donnés à ses proches (ce qui, autrement, va à l'encontre de l'idéal bouddhiste de chérir tous les êtres vivants).

En deuxième lieu, un mot, pour être un motif, doit être employé par un pratiquant afin d'orienter et de justifier ses actions présentes et futures. Par exemple, lors de la vente de garage annuelle, Yolande arrive les cheveux rasés. Questionnée sur ce qui l'a poussée à se faire tondre de la sorte, elle nous explique qu'elle a posé ce geste pour *donner*, pour venir en aide aux autres, afin d'accumuler de l'argent pour la recherche contre le cancer. Les pratiquants bénévoles et moi discutons et plusieurs soulignent à quel point cette action est *vertueuse* et lui donne beaucoup de *mérite*, soit d'énergie positive qui permet que nos vœux se réalisent et d'avoir des renaissances plus heureuses. Pour les bouddhistes, cette action est particulièrement vertueuse.

Plus tard dans la journée, Yolande demande à Isabelle si elle se ferait raser les cheveux pour les mêmes raisons. Celle-ci répond que non et Yolande lui demande pourquoi. Isabelle répond : « Parce que j'ai trop d'*attachement* à avoir les cheveux rasés. J'aime trop ça. J'ai eu les cheveux rasés longtemps [...] ». Dans le bouddhisme, l'*attachement* est un facteur mental perturbé qui observe un objet ou un état, nous mène à le considérer (à tort) comme une cause de bonheur et à le désirer. Lorsqu'il nous est impossible d'avoir cet objet, ou lorsqu'on le perd, on souffre beaucoup et c'est pourquoi il faut lutter contre celui-ci. Ici, Isabelle justifie le fait de ne pas se raser les cheveux pour aider à la lutte contre le cancer (ce qui lui apporterait du mérite) en soulignant que, pour

elle, c'est de ne pas se raser les cheveux qui, en la faisant combattre son *attachement* à avoir les cheveux rasés, lui en amène. Alors que je considère la réponse d'Isabelle étonnante, je remarque que tous les pratiquants en présence hochent la tête pour l'approuver.

Dans ce sens, cette situation exemplifie, à mon avis, ce qui a été mentionné plus tôt à propos des motifs, soit que ce sont des « ultimate(s) in justificatory conversation » (Mills 1940 : 907). En effet, son refus de se faire raser les cheveux pour cette cause aurait très bien pu être remis en question par ses pairs. Le fait qu'elle ait eu recours à l'usage du mot *attachement* (et à tout ce qu'il implique pour les pratiquants) a rendu sa décision indiscutable. Chacun sait quels sont les objets de son attachement et chacun peut savoir quel est le meilleur moyen de lutter contre lui. On ne peut juger de la pratique des autres.

En dernier lieu, l'emploi d'un mot comme d'un motif par un acteur peut avoir l'effet d'influencer les autres dans leurs actions. Cet impact sur autrui peut être voulu, comme le démontre le premier exemple qui suit, ou non, comme l'illustre le second.

Exemple 1 : Avant une séance, Isabelle mentionne avoir entendu dire qu'un centre de la tradition, situé sur une île magnifique de la Méditerranée, a besoin d'une enseignante résidente. Claudine, une pratiquante, lui demande en plaisantant : « Tu n'aurais pas envie de devenir nonne pour y être envoyée? » Isabelle lui répond en riant : « Ça ne serait pas une très bonne *motivation* pour devenir nonne. »

En répondant de la sorte, Isabelle souligne le fait que, dans le bouddhisme *kadampa*, il y a de bonnes et de mauvaises motivations, ou plutôt des motivations vertueuses et non vertueuses à nos actions. Elle s'assure que Claudine, qui a moins d'expérience qu'elle dans la voie *kadampa*, en soit au courant et que cet enseignement sous-tende ses actions dans le futur. Elle fait en sorte également que Claudine sache qu'elle ne prendrait pour sa part jamais de décisions qui soient mues par de mauvaises motivations.

Exemple 2 : En contexte d'entrevue, Isabelle me raconte qu'une pratiquante, une coordonnatrice qui revenait d'une retraite chez sa mère, lui avait raconté qu'elle avait passé son temps à manger des *chips* et à regarder la télévision avec sa mère. Isabelle lui avait dit : « T'appelles ça une retraite!?! » et la dame lui avait répondu : « Bien oui, j'ai fait une retraite de *chérir* ma mère. Ma mère, pour la *chérir*, il faut que je mange des *chips* et que j'écoute la télévision avec elle. »

En justifiant sa façon de faire une retraite et de chérir sa mère, la dame a transformé, m'a dit Isabelle, sa façon de voir la pratique, sa pratique de chérir les autres. Jusqu'à cet entretien avec cette pratiquante, elle ne connaissait la notion de « chérir » qu'à travers la définition officielle qu'en donne Guéshé Kelsang dans ses livres, soit de vouloir que les autres soient heureux, qu'ils atteignent le bonheur perpétuel. Pour elle, ce devait nécessairement être par l'illumination, soit en rencontrant le bouddhisme. Elle pensait donc que ce qu'elle devait faire pour rendre sa mère heureuse, c'était de parler de spiritualité avec elle. En discutant avec cette pratiquante, elle s'est rendu compte que sa pratique avait jusque-là été égoïste et qu'au fond, chérir sa mère, soit vouloir son

bonheur, c'était davantage de faire ce qui lui plaisait à elle, comme de l'inviter au cinéma voir un film romantique, plutôt que de parler de bouddhisme. C'est aller au cinéma avec sa mère qui est véritablement une action vertueuse de générosité, de don et d'amour.

Ce dernier exemple vient, à mon avis, nuancer ce qu'a écrit Mills sur l'utilisation de motifs pour influencer les autres. Selon lui, on influence les autres en imputant verbalement des motifs à leurs actions (en les qualifiant négativement ou positivement, par exemple). Si l'on peut en effet infléchir les actions des autres en usant des motifs de cette façon, je pense qu'il est aussi possible de les influencer en mettant en lumière certaines dimensions ou certains aspects d'un motif, qui pouvaient être inconnus ou incompris des autres. Dans l'exemple qui précède, c'est seulement en parlant de sa propre pratique à Isabelle que la pratiquante lui a ouvert les yeux sur son interprétation erronée des enseignements et a complètement transformé, sans le vouloir, sa pratique de chérir les autres.

À travers ces quelques exemples, on a vu qu'il existe des termes auxquels les pratiquants du Centre se réfèrent pour orienter et donner forme à leurs actions sociales (Csordas 1987), pour influencer directement ou non les autres dans leurs agissements. Ces mots constituent bel et bien, pour citer Mills, « some accepted justifications for present, future or past programs of acts » (1940 : 907), soit des motifs à leurs actions. Dans ce sens, j'estime que l'on peut affirmer l'existence d'un vocabulaire des motifs proprement bouddhique.

## Conclusion

Le fait que les pratiquants aient recours à ces motifs pour justifier leurs actions auprès des autres, pour avoir leur approbation ou encore pour les pousser à agir dans certaines directions met en lumière l'importance que tient la communauté des pratiquants *kadampa* dans la vie de ceux du Centre Kankala. En effet, bien que les pratiquants bouddhistes appréhendent l'atteinte de l'illumination comme une quête personnelle et affirment que le chemin pour y parvenir est différent pour chacun, ils restent pourtant tous, comme les membres d'une Église, réunis en une même communauté morale (Durkheim 1915 : 50).

L'utilisation des motifs par les membres de cette communauté morale dans le contexte de la vie quotidienne et leur circulation à travers la performance des activités du Centre ne sont certainement pas sans effet sur le sens de ces mots. En effet, comme l'a soulevé Csordas, les motifs ne sont pas sémantiquement statiques (1987 : 458). Au fil des interactions sociales, leur signification peut venir à changer ou à se spécialiser. Il serait intéressant, dans de futures recherches sur le terrain, de chercher à savoir s'il en est de même pour les motifs bouddhiques *kadampa* et, si tel est le cas (ce qui est mon intuition), de comprendre dans quel contexte sont encourues ces modifications, par quels processus et dans quel sens elles s'opèrent.

## Bibliographie

- Berger, P. et T., Luckmann, 1986. *La construction sociale de la réalité*. Paris, Méridiens Kincksieck, 288 pages.
- Csordas, T., 2001. *Language, charisma and creativity: ritual life in the Catholic Charismatic Renewal*. New York, Palgrave, 243 pages.
- Csordas, T., 1987. « Genre, motive, and metaphor: conditions for creativity in ritual language », *Cultural Anthropology*, vol. 2, n° 4, pp. 455-469.
- Durkheim, É., 1915. *Les formes élémentaires de la vie religieuse*. Paris, Les Presses universitaires de France, 647 pages.
- Kelsang Gyatso G., 2001. *La Voie Joyeuse*. Angleterre, Tharpa Publications, 728 pages.
- Kelsang Gyatso G., 1994. *Transformez votre vie*. Angleterre, Tharpa Publications, 380 pages.
- Mills, C. W., 1940. « Situated actions and vocabularies of motive », *American Sociological Review*, vol. 5, n° 6, pp. 904-913.
- Weber, M., 1947. *The theory of social and economic organization*. New York, Free Press, 436 pages.

## Biographie

Catherine Laurent Sédillot entame ses études doctorales en anthropologie à l'Université de Montréal. Rédactrice adjointe de la revue *Diversité urbaine*, elle s'intéresse notamment aux médias audiovisuels, aux changements socioculturels, aux représentations et aux inégalités sociales ainsi qu'aux dynamiques générationnelles.

## Notes

---

<sup>1</sup> Alors que les adeptes du bouddhisme *hinayana* (du petit véhicule) cherchent à atteindre la libération individuelle des cycles des réincarnations, ceux du bouddhisme *mahayana* (du grand véhicule) souhaitent atteindre la pleine illumination pour non seulement s'aider eux-mêmes, mais pour aider les autres, et ce, à travers la *bodhichitta* (soit un état d'esprit qui veut parvenir à l'illumination pour le bénéfice de tous les êtres vivants). Leur quête personnelle se veut donc motivée par un but altruiste. Information tirée du site Web de la tradition : [www.kadampa.org](http://www.kadampa.org) [consulté en juin 2007].

<sup>2</sup> Informations tirées d'un dépliant de présentation du Centre.

<sup>3</sup> Parmi lesquels : Kelsang Gyatso, Guéshé, 1994. *Transformez votre vie*. Angleterre, Tharpa Publications; Kelsang Gyatso, Guéshé, 2001. *La Voie Joyeuse*. Angleterre, Tharpa Publications.

<sup>4</sup> Sur l'esprit, voir : Kelsang Gyatso, Guéshé, 1994. *Transformez votre vie*. Angleterre, Tharpa Publications.

<sup>5</sup> Dans la Voie bouddhiste, les réalisations sont le résultat de mettre en pratique les enseignements de manière à transformer notre esprit de façon permanente.

<sup>6</sup> C'est ce qu'on appelle « l'expérience similaire à la cause », soit de ressentir des souffrances similaires à celles que nous avons fait endurer aux autres.

<sup>7</sup> Bouddha mentionne six règnes dans lesquels il nous est possible de renaître. Les trois règnes supérieurs, celui des dieux, celui des demi-dieux et celui des humains, sont ceux dans lesquels la souffrance que l'on éprouve est moindre. Inversement, les trois règnes inférieurs, soit celui des animaux, celui des esprits affamés et celui de l'enfer, sont ceux où l'on ressent les pires souffrances.

<sup>8</sup> Le *samsara*, c'est la vie, telle qu'elle est contaminée par les perturbations mentales qui naissent dans notre esprit, c'est l'hallucination que l'on appose au monde.

## Annexe I

### 1) Formes de relations

*Bénédiction* : C'est l'inspiration d'êtres saints, tels que notre guide spirituel, le Bouddha et les bodhisattvas, qui transforme notre esprit d'un état malheureux en un état heureux. Nous recevons les bénédictions des êtres saints lorsqu'on leur fait des requêtes, mais aussi lors des transmissions de pouvoirs, de la consommation des offrandes à la fin de *poudjas*, etc. Nous en avons besoin pour parvenir à l'illumination.

*Dharma* : Ce sont les enseignements de Bouddha et les réalisations intérieures que nous atteignons grâce à ceux-ci. On en parle aussi comme de la parole de Bouddha. Pratiquer la Voie bouddhiste consiste à suivre le *Dharma*, qui est la voie vers l'illumination. Les écrits de Guéshé Kelsang sont reconnus par les pratiquants *kadampa* comme faisant partie du *Dharma*.

*Prendre refuge* : Prendre refuge, c'est aller trouver la protection contre les renaissances dans les règnes inférieurs. On prend refuge dans les trois joyaux, soit le Bouddha Joyaux, la Sangha Joyaux et le Dharma Joyaux. Cela implique d'avoir une attitude de foi envers ces derniers. En prenant refuge, nous accroissons notre désir d'obtenir la libération du *samsara*, du cycle de réincarnation.

*S'en remettre* : On dit « s'en remettre à Bouddha, à un guide spirituel ». S'en remettre à un guide spirituel est bénéfique en ce que nous recevons non seulement les bienfaits de suivre ses instructions, mais aussi de profondes bénédictions de sa part. S'en remettre à un guide nous aide également à rester humble dans notre pratique en nous faisant prendre conscience de notre perpétuel statut d'étudiant.

## 2) Formes de collectivité

*Sangha* : La communauté des pratiquants. (Sangha Joyaux : la communauté des pratiquants ordonnés et des êtres saints). Les membres de la Sangha Joyaux nous accordent aussi de profondes bénédictions.

*Tradition (kadampa)* : On accorde beaucoup d'importance à la pureté de la tradition puisque cette qualité est la condition *sine qua non* de la vérité des enseignements qui y sont véhiculés. Les seules instructions bouddhiques qui soient pures sont celles qui ont été transmises par une lignée ininterrompue depuis Bouddha Shakyamouni, (comme celles de Guéshé Kelsang) et ce sont elles qui peuvent nous mener à l'illumination.

## 3) Qualités des pratiquants, des relations, des actions, des êtres ou de l'esprit

*Clarté* : État naturel de notre esprit, avant qu'y naissent les perturbations mentales. Les pratiquants disent souvent : « c'était clair dans mon esprit ». La clarté est également une qualité de la Parole de Bouddha et des écrits du guide spirituel de la tradition. Comme la pureté, la clarté est garante de vérité.

*Foi* : Un esprit naturellement vertueux qui s'oppose à la perception des fautes de l'objet observé. Les pratiquants bouddhistes ont une attitude de foi envers les trois Joyaux.

*Illumination/Bouddhité* : L'illumination est la sagesse omnisciente délivrée de toutes perceptions trompeuses. L'atteindre est le but de notre existence et on y parvient par la pleine illumination, c'est-à-dire lorsqu'on est capable de voir les choses telles qu'elles sont vraiment et qu'on est complètement délivré de toutes fautes et de toutes perturbations mentales. Toutes les créatures vivantes ont la possibilité de l'atteindre.

*Humilité* : Attitude de modestie hautement valorisée chez les bouddhistes et reconnue comme étant partagée par tous les enseignants et les êtres saints. S'oppose aux perturbations mentales telles que l'orgueil.

*Impermanence* : Objet appréhendé par l'esprit. Qualité de tout ce qui existe. Méditer sur l'impermanence nous aide à vaincre notre attachement aux choses, aux sentiments et aux êtres.

*Intention* : C'est un facteur mental dont la fonction est de déplacer son esprit de manière à ce qu'il s'engage dans un objet vertueux, non vertueux ou neutre. Toutes les actions physiques et verbales commencent par le facteur mental intention.

*Mérite* : C'est la bonne fortune, intérieure et extérieure, créée par les actions vertueuses. C'est le pouvoir d'accroître nos qualités et de produire le bonheur. Nos actions vertueuses génèrent de l'énergie positive et du mérite, nécessaires pour avoir des

réalisations. Devenir moine ou nonne ou prendre les vœux d'ordination laïque multiplie le mérite que nous créons grâce à nos actions vertueuses.

*Patience/don/amour/compassion/bodhichitta* : État d'esprit vertueux. La patience aide à vaincre la colère et le don, à combattre l'attachement. L'amour est un état d'esprit qui désire que tous les autres êtres vivants soient heureux. La grande compassion, ou *bodhichitta*, est un état de l'esprit qui aspire à devenir un bouddha pour venir en aide aux autres. Idéalement, nous devrions accomplir toutes nos actions avec cet état d'esprit.

*Réalisation* : C'est le fait de mettre les enseignements de Bouddha en pratique de manière à transformer notre esprit de façon permanente. C'est vivre le Dharma Joyaux constamment. On peut avoir la réalisation de la vacuité, de la *bodhichitta*, etc. Les pratiquants reconnaissent les réalisations des autres, mais ne se disent jamais eux-mêmes réalisés.

*Sagesse* : (S'oppose à l'ignorance). La sagesse est un esprit vertueux et intelligent dont la fonction est de reconnaître les objets sans se tromper.

*Vacuité* : Objet appréhendé par l'esprit. C'est l'absence d'existence inhérente des choses, la nature ultime de tous les phénomènes. Notre corps ou notre « je », par exemple, ne sont que vacuité.

*Vertu* : (En parlant des actions). Abandonner les dix actions non vertueuses constitue, en soi, des actions vertueuses. Agir avec un état d'esprit vertueux (d'amour, de compassion, de don) ou avec une bonne motivation est aussi vertueux.

#### 4) Actions importantes parce que bénéfiques dans la vie spirituelle bouddhiste

*Chérir* : Souhaiter que tous les êtres vivants soient heureux et agir pour faire en sorte qu'ils le soient.

*Contemplation* : Action d'observer les enseignements de Bouddha, d'y réfléchir pour arriver à une conclusion, à un état d'esprit qui constitue l'objet de notre méditation. Aussi appelé *méditation analytique*.

*Dédicace* : Facteur mental vertueux. Intention vertueuse qui non seulement prévient la destruction du mérite accumulé par la pratique mais le fait croître davantage.

*Méditation* : État plus subtil de l'esprit (par opposition à son état grossier de la vie quotidienne), qui se concentre sur un objet vertueux. C'est la pratique principale des bouddhistes *kadampa*. Elle peut se faire informellement, par le biais de toutes nos activités quotidiennes ou de façon formelle, en adoptant la posture de méditation. Aussi appelé *méditation placée*.

*Motivation* : Facteur accroissant ou diminuant le mérite de nos actions. Il y a de bonnes et de mauvaises motivations. (On pourrait donc aussi placer ce mot dans la cinquième

catégorie). Enseigner pour accumuler de l'argent est une mauvaise motivation par rapport à enseigner pour venir en aide aux autres. Parmi les bonnes motivations, certaines sont plus puissantes que d'autres pour accumuler du mérite.

*Offrande* : Action de donner (sa pratique, de la nourriture, des biens) aux êtres saints. Cette pratique aide à combattre l'attachement.

*Prostration* : Il existe trois types de prosternations : physique, verbale et mentale. Réaliser des prosternations aide à combattre l'orgueil.

*Purification* : (De l'esprit, du karma négatif). Éliminer les causes, les potentialités que nous avons créées par le passé en agissant de manière non vertueuse et qui sont susceptibles de nous mener à renaître dans des règnes inférieurs et à expérimenter la souffrance.

5) Motifs négatifs ou plutôt *counter-motives* (Csordas 1987) qui menacent ce que vise l'ensemble des autres motifs

*Autopréoccupation* : un esprit conceptuel qui considère que tous les phénomènes ont une existence inhérente. Cet état d'esprit donne naissance à toutes les autres perturbations mentales comme la colère et l'attachement. C'est la cause de toutes les souffrances et de toutes les insatisfactions.

*Distractions* : Elles empêchent d'atteindre une concentration parfaite lorsque nous méditons. Il est dans ce sens impératif de les surmonter. Elles peuvent venir des objets ou des êtres, extérieurs à notre esprit, avec qui nous entrons en contact et qui y font naître des *perturbations mentales*. Elles peuvent aussi venir de l'intérieur de notre esprit, lorsque nous nous souvenons d'objets d'*attachement*, par exemple.

*Non-vertu* : (Par rapport aux actions). Les actions non vertueuses sont celles qui conduisent celui qui les réalise à des renaissances inférieures et donc à la souffrance. Tuer, voler, mentir, se méconduire sexuellement, dire des paroles qui divisent, dire des paroles blessantes, bavarder inutilement, convoiter, agir par méchanceté et maintenir des vues erronées (Kelsang 2001) sont des actions non vertueuses. Pour atteindre l'illumination, il faut non seulement s'abstenir de réaliser des actions non vertueuses, mais purifier les causes créées par celles que nous avons faites dans le passé.

*Perturbations mentales* : *attachement désirant, colère, orgueil, ignorance*. L'attachement désirant est un facteur mental qui observe un objet, le considère comme une cause de bonheur et le désire. La colère est un facteur mental qui observe un objet, exagère ses mauvaises qualités, le considère comme indésirable et souhaite lui nuire.

*Souffrance* : Résultat de nos actions négatives. Tant et aussi longtemps que nous n'atteindrons pas l'illumination, que nous ne purifierons pas notre esprit totalement de ces actions qui causent les souffrances, nous ne sortirons pas du cycle du *samsara* et continuerons de les expérimenter. La souffrance s'oppose au bonheur.