



# AU PAYS DES MANDALAS TIBET MUSEUM, GRUYÈRES **EN ROUTE**

## FICHE ENSEIGNANT·E

### REMARQUE

Cette fiche destinée à l'enseignant·e est un complément au set pédagogique. Elle vise à apporter des informations supplémentaires au sujet de certains thèmes et contenus proposés ainsi que des précisions sur le déroulement de certaines activités. Les numéros indiqués se réfèrent toujours aux étapes correspondantes du set pédagogique.

### PARTENAIRES

Avec le soutien du programme **Culture & Ecole** de l'Etat de Fribourg et de ses partenaires : la BCF, la Loterie Romande et les TPF



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Service de lutte contre le racisme SLR

### IMPRESSUM

Éditeur : IRAS COTIS

Année : Juin 2022

Auteur·trice·s : Leslie Marchand

Expertise par : Pierre-Alain Chervet (UNIFR)

Graphisme : Dana Pedemonte, Éditions AGORA

## AMORCER LE SUJET

# BOUDDHISME, MÉDITATION ET RÉALITÉ RELATIVE

## 1 PRÉAMBULE : IMAGE D'UN TANGKA

En préambule de la leçon, l'enseignant-e projette une image d'un tangka à la classe, sans l'expliquer (voir [annexe 1](#)). Il·Elle pousse les élèves à la réflexion à l'aide de quelques questions :

- Quelle impression avez-vous devant cette image ?
- Qu'est-ce que c'est ? (Ex. *une photographie, une peinture...*)
- À votre avis, de quelle région du monde provient cette image ? Qu'est-ce qui vous fait penser cela ?
- Qu'est-ce que cela peut représenter ? Que voyez-vous ? Qui sont les personnages ?
- À quoi est-ce que cela peut servir ?
- À quelle tradition religieuse cette image se rattache-t-elle ?

Une fois la discussion terminée, l'enseignant-e peut donner quelques explications :

Cette œuvre est un « **tangka** ». C'est une peinture sur tissu qui est caractéristique de la culture tibétaine. Les tangkas sont des peintures sacrées qui ornent traditionnellement les murs des monastères bouddhistes tibétains. Le mot Tangka signifie « chose que l'on déroule ». Il en existe de toutes sortes, de toutes formes et avec plein de sujets différents.

Le tangka que nous avons ici sous les yeux représente en son centre le Bouddha historique (le Bouddha Shakyamuni, de son vrai nom Siddhârta Gautama), le fondateur du bouddhisme, accompagné de nombreux autres personnages qui sont aussi devenus des bouddhas, c'est-à-dire des « éveillés ». Ce ne sont pas des dieux, mais des figures pleines de compassion qui aident les êtres humains à atteindre l'Éveil. Ils sont vénérés dans certains courants bouddhistes (dans le bouddhisme Mahayana et Vajrayana, mais pas dans le courant Theravada).

## 2 PETIT EXERCICE DE VISUALISATION

**Remarque :** Cet exercice permet une mise en expérience de la pratique de visualisation. Il vient compléter les explications sur le tangka (en illustrant sa fonction pratique) et fait la transition avec la notion de réalité subjective ou relative. Pour que l'exercice soit efficace, il est important de bien poser le cadre et de mettre les élèves en confiance. Si un·e élève se sent mal à l'aise, ne pas lui forcer la main, mais lui proposer une alternative. Les éléments ci-dessous devraient permettre de guider la visualisation :

« Vous allez vous mettre dans la peau d'un·e bouddhiste qui va méditer devant cette image. Vous verrez, c'est simple, très agréable et très reposant.

Assurez-vous que vous êtes assis·es confortablement sur votre chaise et détendez-vous.

Prenez conscience de votre respiration. Lorsque vous inspirez, sentez l'air qui rentre dans vos narines et qui remplit vos poumons. De même, lorsque vous expirez, essayez de sentir l'air qui ressort par vos narines. C'est plus difficile car l'air est de la même température que votre corps. Essayez de visualiser l'air qui rentre et qui sort par vos narines, qui remplit et vide vos poumons, qui oxygène votre sang et parcourt tout le circuit sanguin de votre corps.

Promenez maintenant votre regard sur l'image, contemplez ses détails, ses couleurs...

Lorsque vos yeux commencent à fatiguer, fermez-les. Reconstituez le plus fidèlement possible, sans ouvrir les yeux, l'image que vous avez observé, puis l'ensemble du tangka, et continuez à vous promener mentalement dans cette image.

Gardez les yeux fermés et imaginez maintenant que vous vous trouvez au centre de l'image, à la place du grand Bouddha. Que voyez-vous autour de vous ? Qu'entendez-vous ? Comment vous sentez-vous ?

Vous revenez à présent doucement dans votre corps. Vous sentez votre respiration, vos poumons qui se remplissent et se vident lentement. Vous percevez la chaise sur laquelle vous êtes assis·es, la présence de vos camarades autour de vous. Vous êtes de retour dans la salle de classe. Vous ouvrez doucement les yeux. »

---

### 3 EXERCICE SUR LES ILLUSIONS D'OPTIQUE

**Remarque :** On peut aisément adapter cet exercice selon la branche enseignée, par exemple en utilisant des images du champ de l'histoire de l'art (*La trahison des images* de René Magritte, l'Op Art de Victor Vasarely, etc.), ou en abordant des récits philosophiques comme l'allégorie de la caverne de Platon.

Les illusions d'optique étudiées (voir [fiches de travail](#)) sont de plusieurs types et jouent sur différentes illusions : illusion de couleur, de taille, de contraste, de forme... Il y a de multiples façons de tromper notre cerveau ! Certaines de ces illusions ne fonctionnent pas sur tout le monde, cela dépend de nombreux facteurs et la science continue de creuser cette fascinante question.

---

### 4 DISCUSSION CONCLUSIVE

- Comment avez-vous trouvé cet exercice sur les illusions d'optique ? Était-il intéressant ? Utile ? Avez-vous l'impression d'avoir appris quelque chose ? Que retenez-vous ?
- À votre avis, existe-t-il une réalité « absolue » qui soit indépendante de nous ? Pouvez-vous penser à une vérité qui soit toujours vraie et incontestable en toutes circonstances ? Ou bien pensez-vous que tout est relatif ?

Cette discussion nous ramène aux fondements du bouddhisme. Le Bouddha aurait dit : « Il n'existe rien de constant, si ce n'est le changement ». Ainsi, l'un des principes fondamentaux de son enseignement, c'est que tout est impermanent et qu'il serait donc vain de s'attacher aux choses de ce monde. L'être humain est lui aussi impermanent, puisque mortel ; le bouddhisme encourage donc à se détacher de l'ego et de tout ce qui constitue le « Soi » (émotions, sensations, conscience) puisque tout cela est trompeur.

Cette notion d'impermanence, cause de la souffrance, sera approfondie dans l'activité de transfert.

# TRANSFÉRER LES CONNAISSANCES

## BOUDDHISME, IMPERMANENCE ET NON-ATTACHEMENT

### 2 EXPLICATION DES VIGNETTES SUR L'IMPERMANENCE



Une **glace**, une fois qu'on l'a mangée, n'existe plus. C'est impermanent. Le plaisir qu'elle nous procure est également bref et éphémère.



Le **poing** symbolise la colère. Parfois, on est très en colère, mais heureusement cela ne dure pas. C'est impermanent.



Le **cœur** signifie l'amour. C'est une émotion très forte mais, comme toutes les émotions, elle peut être amenée à se modifier avec le temps. C'est impermanent.



La **branche fleurie**, c'est le règne végétal. Tout le monde sait que les fleurs sont éphémères, elles fleurissent puis se fanent.



La **tombe/le crâne** (selon la préférence de l'enseignant·e) symbolise la mort. Est-ce que la mort est un état permanent ou impermanent ? Cela dépend de nos croyances : en principe, la mort est un état définitif et perpétuel, donc permanent ; mais certaines personnes croient néanmoins en une vie après la mort ou

à une réincarnation. La majorité des religions affirment qu'il existe quelque chose de nous qui va continuer de vivre : l'âme, l'esprit, l'atman. Dans le cas du bouddhisme, la question de la mort est plus complexe qu'elle n'y paraît et va être développée ci-après.

Chaque chose naît, se développe et disparaît : il peut s'agir d'êtres naturels (fleurs, arbres, animaux, etc.) mais aussi d'états mentaux (colère, joie, angoisse, etc.) et d'objets (table, glace, etc.). Ce concept d'impermanence (*anitya*) est un fondement du bouddhisme. En intégrant cette

idée, les bouddhistes vont chercher à ne plus rien désirer, à maîtriser leurs passions et à se détacher des choses impermanentes, y compris de leur propre ego.

### FOCUS : QUELQUES DÉFINITIONS UTILILES À EXPLIQUER AUX ÉLÈVES

- **La réincarnation** (= retour dans la chair) : renaissance dans un autre corps. Le bouddhisme affirme que ce qui nous constitue – les 5 agrégats (le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience) – se séparent et se recomposent avec d'autres agrégats, créant ainsi un nouvel être dans le cycle des réincarnations. Il n'y a ainsi rien de permanent en nous qui subsisterait après la mort, pas même notre âme. Tout est en perpétuel changement comme dans la nature.
- **Le karma** : valeur morale des actes accomplis dans une existence, qui détermine les conditions de la réincarnation.
- **Le samsara** : cycle des réincarnations.
- **Le nirvana** (= extinction/libération) : état de béatitude extrême que l'on atteint en se libérant du samsara et en atteignant l'Éveil. Extinction de tout attachement (rappel : attachement = souffrance). État de sérénité sans souffrance, sans désir ni passion.

### 3 EXPLICATION SUR LA ROUE DE LA VIE

**Remarque** : Un schéma de la roue de la vie est proposé dans l'[annexe 4](#). L'enseignant·e peut également, s'il-elle le souhaite, utiliser la présentation numérique de la roue de la vie disponible sur [Google Arts & Culture](#) (consulté le 3 janvier 2022).

Le symbole de la roue implique une idée de mise en mouvement : la roue tourne sans s'arrêter, à l'image du cycle des naissances et des morts.

Au centre de la roue sont représentés les « Trois Poisons » qui sont à l'origine de la souffrance (*dukkha*) : un cochon noir, vautré dans la boue, plein d'ignorance ; un coq rouge, picorant avidement le sol ; et un serpent vert, les yeux brillant de colère. Ces trois créatures forment elles-mêmes un cercle, et chacune d'elles mord la queue de celle qui la précède :

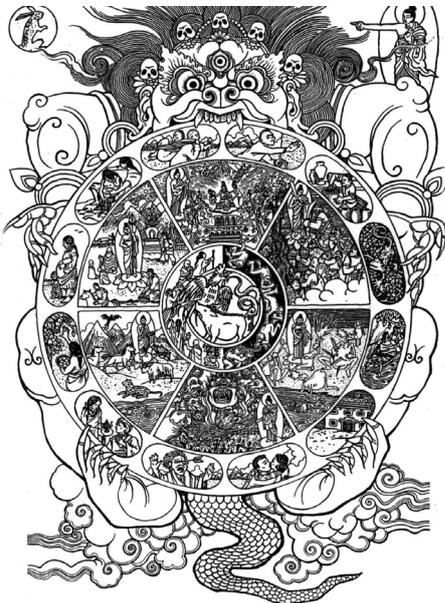
l'ignorance (ou l'illusion du Soi) engendre l'avidité qui, étant non assouvie, engendre à son tour la colère. Pour donner un exemple concret : selon cette perspective, si je donne de l'importance à mon ego, alors je donne aussi de l'importance à toutes les choses matérielles qui sont censées m'apporter du bien-être (argent, biens de consommation, etc.). Mais, comme j'en veux toujours plus, je suis continuellement insatisfait-e, ce qui engendre de la colère, donc je souffre.

Dans le deuxième cercle, des personnes nues et enchaînées sont tirées vers le bas par une sorte de démon, tandis que d'autres s'élèvent progressivement vers le sommet de la roue, guidés par une divinité. C'est en quelque sorte l'équivalent d'une « roue de la fortune », avec ses hauts et ses bas.

Le cercle suivant est divisé en six parties, qui représentent six mondes différents. Les trois mondes « supérieurs » sont constitués du monde des dieux, du monde des titans, et du monde des humains. En-dessous, on trouve les trois mondes « inférieurs » : le monde des animaux, le monde des esprits avides et, tout en bas, les enfers.

Finalement, les douze segments de l'extérieur de la roue illustrent les étapes successives par lesquels les êtres vivants passent, une chaîne de causalité à laquelle on ne peut échapper. En haut, on voit que la naissance a pour conséquence la mort.

La créature qui porte la roue est communément interprétée comme Mara, le dieu du temps et de la mort.



#### 4 CONCLUSION : RÉSUMÉ DES ÉTAPES DE CETTE SÉQUENCE

- À l'aide d'un exercice sur un premier tangka en classe, les élèves ont pu se familiariser avec le personnage de Siddhârta Gautama et la pratique de méditation bouddhiste.
- Pour les bouddhistes, le but de la méditation est de renforcer son esprit pour apprendre à discerner la vérité et à se détacher de son corps et de ses sens. Comme on l'a vu avec les illusions d'optique, les sens sont en effet trompeurs, d'où l'importance de ne pas se fier à ses perceptions pour tenter de discerner plus loin que la réalité toute relative.
- Au Tibet Museum, les élèves ont pu apprendre ce qu'était un mandala, comprendre ses usages dans le bouddhisme tibétain, en confectionner un et expérimenter sa dimension impermanente.
- Cette notion d'impermanence a ensuite été retravaillée en classe autour de vignettes représentant des biens matériels et des émotions. Il s'agit d'une notion centrale du bouddhisme : pour les bouddhistes, tout est impermanent, y compris le Soi. Apprendre à ne plus rien désirer permet de se libérer de la souffrance créée par l'attachement.
- Finalement, l'étude d'un dernier tangka représentant la Roue de la vie a permis d'aborder la cosmologie du bouddhisme tibétain et la question de la mort et de la réincarnation.

#### FOCUS : LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS ET LE NOBLE SENTIER OCTUPLE

Le thème des Quatre Nobles Vérités et du Noble Sentier Octuple (qui représente la quatrième Noble Vérité), bien qu'étroitement en lien avec les notions d'impermanence et de non-soi abordés dans cette séquence, a été volontairement laissé de côté. Il peut toutefois aisément être abordé en lien avec la roue de la vie.

On renverra l'enseignant·e au matériel pédagogique de l'offre « [Le bouddhisme au quotidien](#) », qui traite plus spécifiquement de cette thématique.

## ANNEXES

# RESSOURCES À DISTRIBUER OU À PROJETER

---

### ANNEXE 1 : IMAGE D'UN TANGKA

**Remarque :** L'agrandissement peut être utilisé pour l'exercice de visualisation.

Référence : <https://www.nalandatrading.net/35-Confessional-Buddha-s-Print-Brocaded-Thangka-50-p/ntc-35b.htm> (consulté le 23.05.2022).

---

### ANNEXE 2 : LES SIX AVEUGLES ET L'ÉLÉPHANT

Référence : MARIN COLES, Johanna et MARIN ROSS, Lydia (1999) : « K comme kaléidoscope : Les six aveugles et l'éléphant » in : *L'Alphabet de la Sagesse. 26 contes du monde entier*, Paris : Albin Michel, pp. 73 - 76.

---

### ANNEXE 3 : VIGNETTES SUR L'IMPERMANENCE

© Dialogue en Route, 2022.

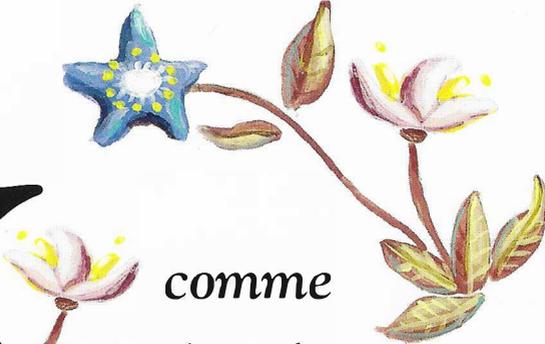
---

### ANNEXE 4 : LA ROUE DE LA VIE

Référence : Vadanya [s.d.] : *Triratna. Dharma Training Course for Mitras – Foundation Year / Part 4: Exploring Buddhist Practice – Wisdom / Week 3: The Wheel of Life*, <https://manchesterbuddhistcentre.org.uk/wp-content/uploads/2016/04/WheelAndSpiralChandana3.pdf>.







# **K** comme **Kaléidoscope**

## *Les six aveugles et l'éléphant*



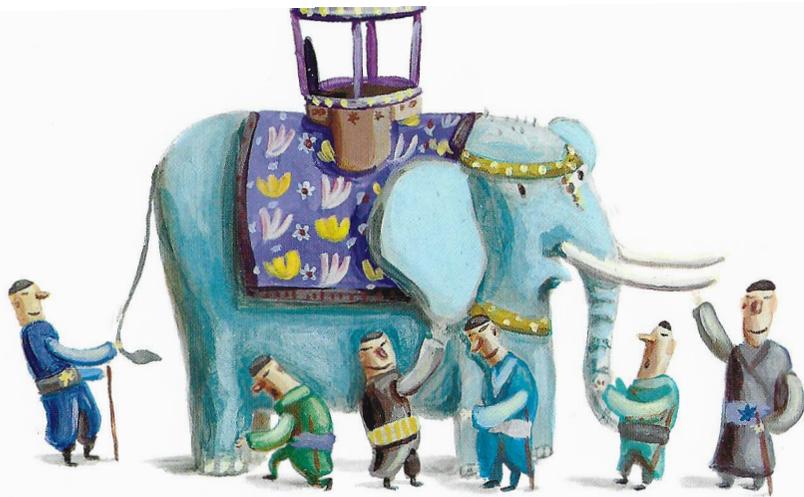
**A**utrefois existait une ville dont tous les habitants étaient aveugles.

Un jour, un prince étranger qui traversait le pays s'établit avec sa cour au pied des remparts.

Les habitants entendirent bientôt parler d'un animal extraordinaire que montait le prince.

Il s'agissait d'un éléphant. Or il n'existait pas d'éléphant dans leur pays et ils ne savaient pas ce que cela pouvait être.





Les citadins décidèrent d'envoyer six d'entre eux toucher l'animal, afin de pouvoir le décrire à tous les autres.

À leur retour, les six aveugles furent accueillis par la population, impatiente de savoir à quoi pouvait bien ressembler l'éléphant.

– Eh bien, dit le premier homme, un éléphant est pareil à un grand éventail rugueux. Il avait touché les oreilles.

– Absolument pas, dit le second. C'est comme une paire de longs os. Il avait touché les défenses.

– Mais pas du tout, dit le troisième, cela ressemble à une grosse corde. Il avait touché la trompe.

– Vous dites tous n'importe quoi, dit le qua-

trième, c'est puissant et ferme comme un tronc d'arbre. Il avait touché les pattes.

– Je ne sais pas de quoi vous parlez, dit le cinquième, un éléphant est semblable à un mur qui respire. Il avait touché les flancs.

– Ce n'est pas vrai, s'écria le sixième, un éléphant est pareil à une longue ficelle. Il avait touché la queue.

Les six aveugles commencèrent à se disputer, chacun refusant d'écouter la description des cinq autres.

Les habitants s'impatientèrent, ne sachant pas lequel disait vrai.



Dérangé par le tumulte, le prince vint voir ce qui se passait.

– Sire, dit un vieillard, nous avons envoyé ces hommes découvrir votre éléphant et chacun nous dit une chose différente. Nous ne savons quoi penser.

Le prince écouta les six aveugles décrire à nouveau l'éléphant.

Après un silence, le prince déclara :

– Tous ces hommes disent juste et vrai, mais chacun n'a touché qu'une partie de l'animal, et ne connaît donc qu'une part de la vérité. Tant qu'ils penseront être les seuls à avoir raison, ils ne connaîtront pas la vérité tout entière. Les différentes couleurs du kaléidoscope ne s'unissent-elles pas pour former un seul et splendide dessin ?

Le prince décrivit alors l'éléphant en rassemblant les six descriptions. Et les habitants de la ville surent enfin à quoi ressemblait l'extraordinaire animal.

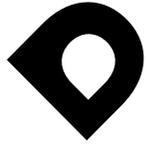




enroute.ch



1. Qu'est-ce qui est représenté sur l'image ?
2. Est-ce qu'il s'agit de quelque chose de permanent ou d'impermanent ? Pourquoi ?



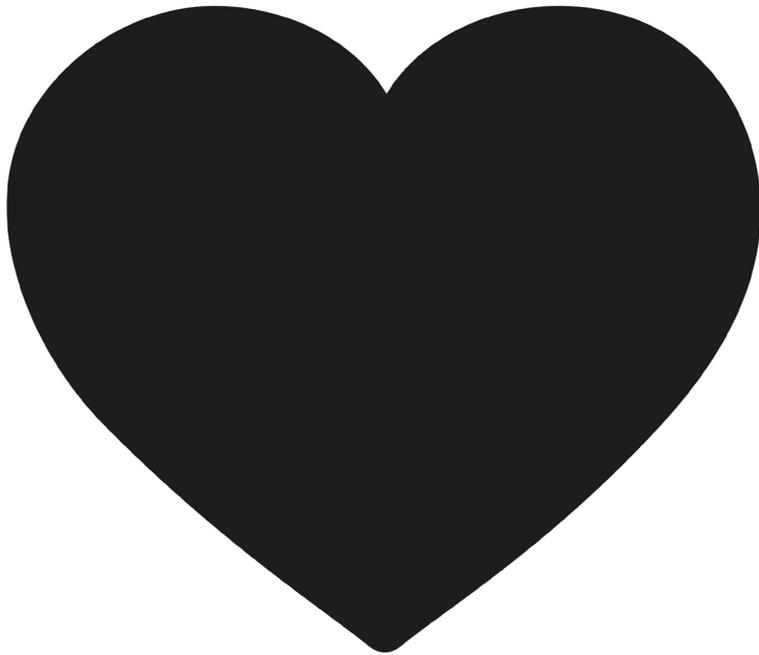
enroute.ch



1. Qu'est-ce qui est représenté sur l'image ?
2. Est-ce qu'il s'agit de quelque chose de permanent ou d'impermanent ? Pourquoi ?



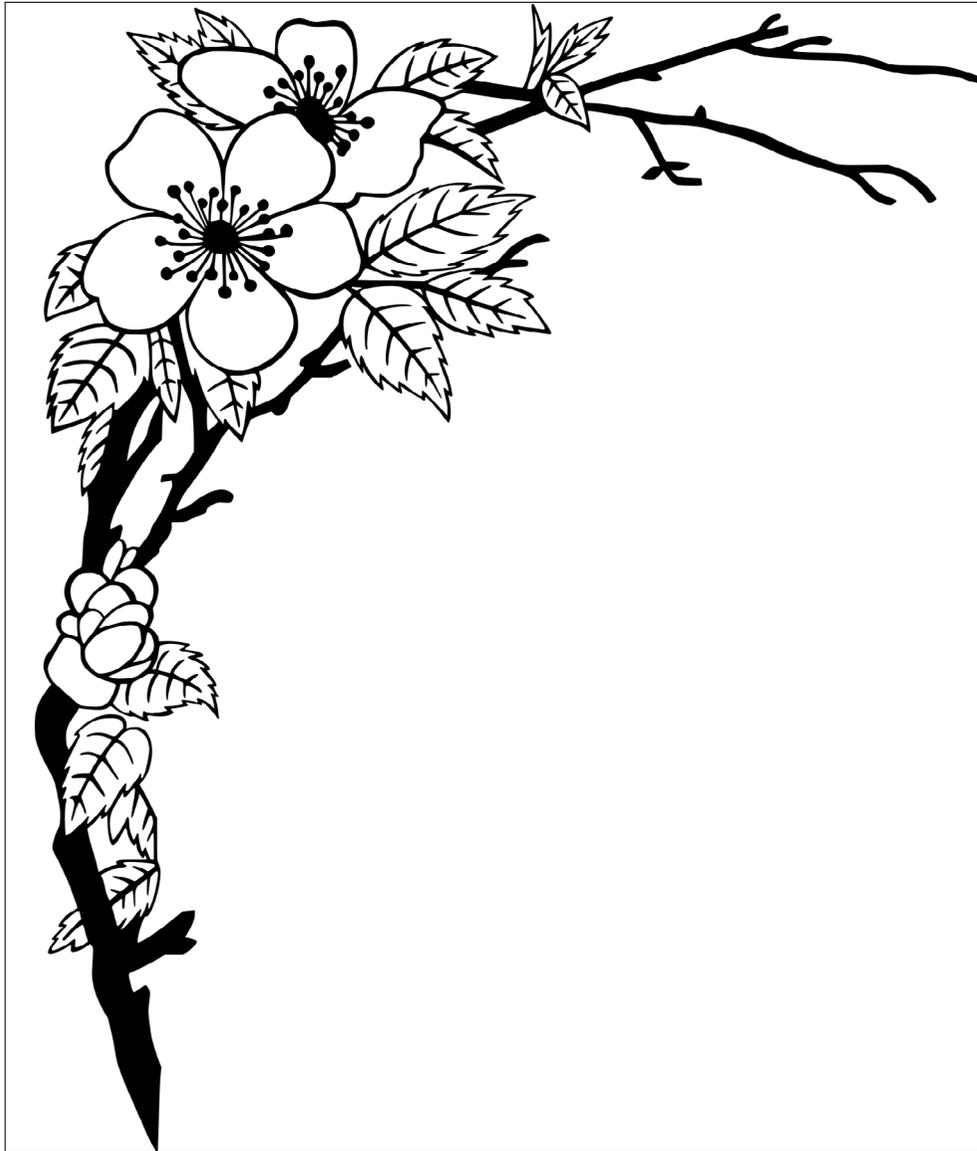
enroute.ch



1. Qu'est-ce qui est représenté sur l'image ?
2. Est-ce qu'il s'agit de quelque chose de permanent ou d'impermanent ? Pourquoi ?



enroute.ch



1. Qu'est-ce qui est représenté sur l'image ?
2. Est-ce qu'il s'agit de quelque chose de permanent ou d'impermanent ? Pourquoi ?



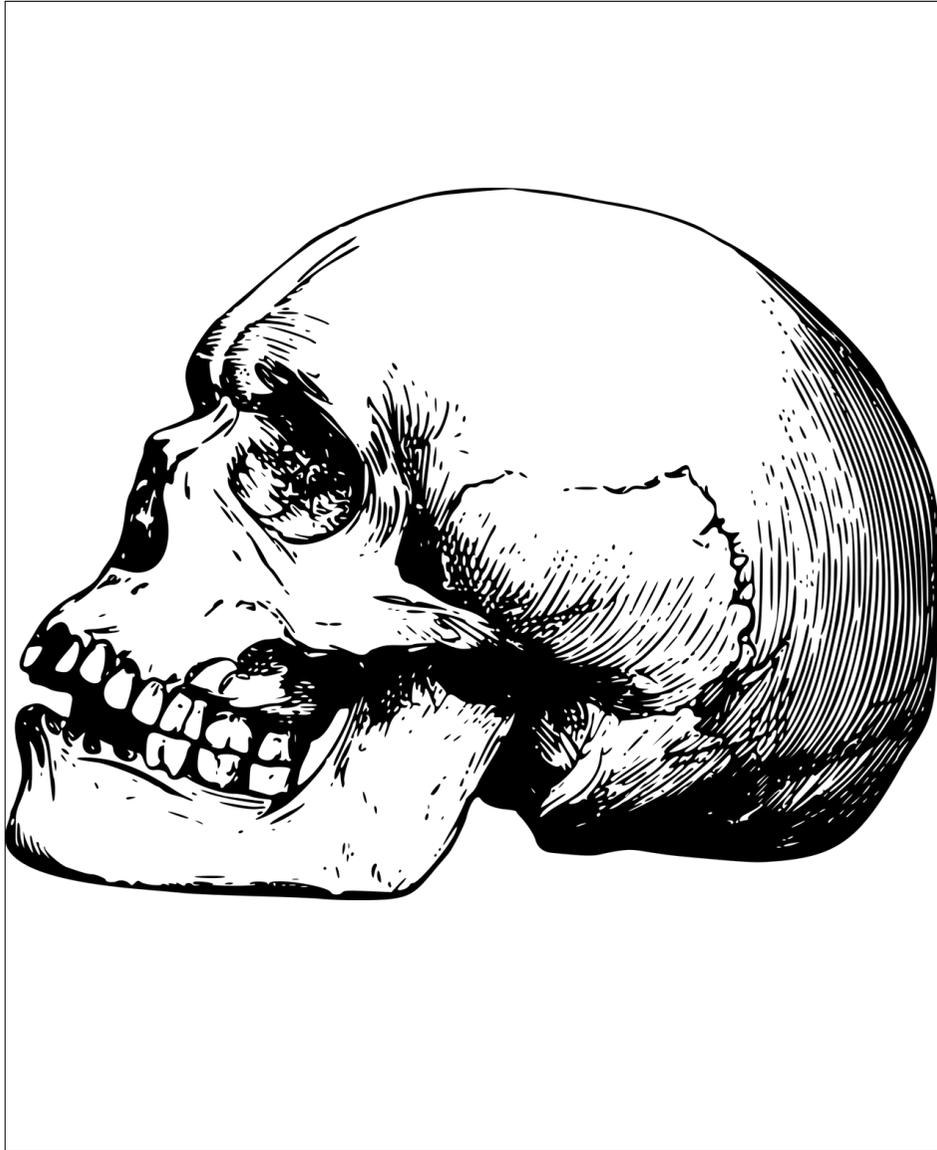
enroute.ch



1. Qu'est-ce qui est représenté sur l'image ?
2. Est-ce qu'il s'agit de quelque chose de permanent ou d'impermanent ? Pourquoi ?



enroute.ch



1. Qu'est-ce qui est représenté sur l'image ?
2. Est-ce qu'il s'agit de quelque chose de permanent ou d'impermanent ? Pourquoi ?

