

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

00005 NIRVĀṆA - LA LIBÉRATION

Éteindre ce qui brûle, découvrir une paix qui ne dépend plus de la saisie

Nirvāṇa est l'un des mots les plus profonds du bouddhisme et l'un des plus difficiles à traduire. Il ne désigne ni un paradis, ni une disparition dans le néant, ni un simple état de détente. Il indique la libération de ce qui entretient la souffrance : l'avidité, l'aversion et l'ignorance. Parler du Nirvāṇa, c'est approcher l'horizon ultime de la voie bouddhique : « Que reste-t-il lorsque nous cessons d'alimenter ce qui nous enchaîne ? »

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Le sanskrit nirvāṇa (निर्वाण) et le pāli nibbāna sont traditionnellement associés à l'idée d'« extinction », comme lorsqu'un feu cesse de brûler faute de combustible. Le préfixe nir- exprime notamment l'idée de sortie ou de cessation, tandis que la formation du mot a donné lieu à plusieurs analyses dans l'histoire des traditions et de la philologie. Dans le bouddhisme, l'image essentielle est celle d'un feu qui n'est plus alimenté. Ce qui s'éteint n'est pas la personne : ce sont les feux de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Le Nirvāṇa désigne ainsi la cessation de la soif qui entretient dukkha et le cycle du saṃsāra. Il ne doit pas être confondu avec une simple émotion agréable, un calme passager ou une absence momentanée de pensées. Les textes le décrivent souvent par ce qu'il n'est plus : non conditionné, non soumis à la naissance et à la mort de la même manière que les phénomènes conditionnés. Les traditions bouddhiques ont développé des langages philosophiques différents pour l'approcher, mais toutes mettent en garde contre la tentation de transformer le Nirvāṇa en un objet que l'ego pourrait posséder.

NIRVĀṆA - en sanskrit : निर्वाण

Nirvāṇa est le terme sanskrit le plus largement diffusé. Il évoque l'extinction des causes profondes de la souffrance et la libération.

NIBBĀNA- en Pāli

Nibbāna est la forme pāli. Dans le Theravāda, il désigne l'inconditionné et la cessation de la soif, de l'aversion et de l'ignorance.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Le Nirvāṇa donne à la voie bouddhique sa dimension radicale : la souffrance n'est pas seulement quelque chose à supporter ou à mieux gérer ; ses causes peuvent être profondément comprises et abandonnées. La Troisième Noble Vérité affirme la cessation de dukkha. Cette cessation est inséparable de la compréhension de la causalité : lorsque les conditions qui alimentent une souffrance cessent, ce qu'elles entretenaient peut également cesser. Le Nirvāṇa n'est donc pas une récompense accordée de l'extérieur. Il est lié à la fin de la soif, de la saisie et de l'ignorance. Il ne signifie pas pour autant que toute douleur physique ou toute difficulté ordinaire disparaît immédiatement de l'existence d'un être éveillé. La tradition distingue la libération des afflications et les conditions corporelles qui continuent jusqu'à la mort. Les écoles bouddhiques expliqueront ensuite différemment les relations entre Nirvāṇa, Saṃsāra, Vacuité, nature de Buddha ou nature de l'esprit. Mais un point demeure : la liberté ne consiste pas à rendre le monde conforme à tous nos désirs. Elle transforme notre relation à ce qui apparaît.

TRADUCTION – 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : निर्वाण - Nirvāṇa

Pāli : Nibbāna

Cinghalais : නිර්වාණය - Nirvāṇaya • නිව්න - Nivana

Chinois : 涅槃 - Nièpán

Tibétain : མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ - Mya ngan las 'das pa / Nyangen lé dépa

Japonais : 涅槃 - Nehan

Coréen : 열반 - Yeolban

Vietnamien : Niết-bàn

Thaï : นิพพาน - Niphphan

Mongol : нирваан - Nirvaan

Indonésien : Nirwana • Nibbāna

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Nirvana • Nibbana • Liberation

Français : Nirvāṇa • Extinction • Libération

Espagnol : Nirvana • Liberación
Portugais : Nirvana • Libertação
Allemand : Nirwana • Erlöschen • Befreiung
Italien : Nirvana • Liberazione
Russe : Нирвана - Nirvana • Освобождение - Osvobozhdenie

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : نيرفانا - Nirvāna • التحرر
Hébreu : נירוונה - Nirvana • שחרור
Hindi : निर्वाण - Nirvāṇa • मुक्ति - Mukti.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Le Nirvāṇa est l'horizon ultime de la voie; il serait donc réducteur de transformer chaque petit apaisement quotidien en « Nirvāṇa ». Pourtant, notre vie ordinaire permet d'observer le mécanisme auquel l'enseignement nous rend attentifs. Une irritation apparaît. Nous la répétons mentalement, nous reconstruisons la scène, nous imaginons la réponse que nous aurions dû donner : nous ajoutons du combustible. Un désir apparaît et nous l'alimentons par des images, des comparaisons et des anticipations. À d'autres moments, nous cessons simplement de nourrir une réaction. Elle change. Cette expérience ne constitue pas le Nirvāṇa, mais elle peut nous faire comprendre quelque chose de la logique de cessation : ce qui n'est plus alimenté ne se maintient pas de la même manière.

LE NIRVĀṆA ET LE VIVANT

Le Nirvāṇa n'est pas une fuite hors du vivant. Le Buddha éveillé continue de marcher, manger, enseigner, rencontrer des personnes, vieillir et connaître les conditions d'un corps humain. La libération transforme la relation à l'expérience plutôt qu'elle ne supprime l'existence du monde. Cette perspective peut nourrir une manière plus libre d'habiter le vivant : moins posséder, moins saisir, moins transformer chaque relation en prolongement de soi. Lorsque la nécessité de tout retenir s'apaise, une autre qualité de présence peut apparaître : prendre soin sans vouloir posséder.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

La flamme qui s'éteint faute de combustible est l'une des images les plus importantes pour comprendre l'étymologie et la pensée du Nirvāṇa. Le lotus peut évoquer la libération au cœur du monde conditionné. Dans l'art bouddhique, le parinirvāṇa du Buddha est souvent représenté par le Buddha couché sur le côté droit, entouré de disciples : cette scène concerne son dernier Nirvāṇa à la mort et ne doit pas être confondue avec l'Éveil sous l'arbre de la Bodhi.

CITATION

« *Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ* »

« *Le Nibbāna est le bonheur suprême.* »

Dhammapada, 203-204.

NIRVĀṆA SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA

LA CESSATION DE LA SOIF ET LA LIBÉRATION

Dans le Theravāda, le Nibbāna constitue l'objectif ultime de la voie. Il est directement lié à la Troisième Noble Vérité : la cessation de dukkha par l'abandon de taṇhā, la soif qui nourrit l'attachement et le devenir. Les textes le qualifient d'inconditionné, par contraste avec les phénomènes qui apparaissent en dépendance de causes et de conditions. Le Nibbāna n'est ni un lieu céleste ni une substance cachée derrière le monde. Il ne peut pas davantage être réduit à une expérience psychologique ordinaire. La pratique du Noble Sentier Octuple conduit à l'affaiblissement puis à l'éradication de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. L'arahant est libéré de ces racines tout en continuant à vivre avec un corps soumis aux conditions biologiques. La tradition distingue ainsi le Nibbāna réalisé durant la vie et le parinibbāna au décès d'un être pleinement libéré, sans spéculer sur celui-ci comme sur une survie personnelle ordinaire ou un anéantissement. Cette prudence est essentielle. Le Buddha refuse plusieurs questions métaphysiques qui transformeraient la libération en objet de spéculation. Le Nibbāna doit être réalisé plutôt que possédé intellectuellement. Dans le Theravāda, la liberté apparaît lorsque le feu n'est plus alimenté : les phénomènes continuent d'apparaître, mais l'esprit ne les saisit plus de la même manière comme « moi » et « mien ».

MAHĀYĀNA

NE PLUS OPPOSER LIBÉRATION ET COMPASSION

Le Mahāyāna reçoit l'enseignement du Nirvāṇa mais l'interprète à la lumière de la vacuité, de la voie du Bodhisattva et de l'Éveil pour tous les êtres. Les textes de la Prajñāpāramitā et les philosophies du Madhyamaka mettent en garde contre une nouvelle saisie : faire du Nirvāṇa une réalité indépendante que l'on opposerait absolument au Saṃsāra. Si tous les phénomènes sont vides d'existence intrinsèque, Saṃsāra et Nirvāṇa ne peuvent être transformés en deux substances séparées. Cette perspective ne signifie pas que souffrance et libération seraient identiques dans l'expérience ordinaire. Elle invite à comprendre que leur distinction elle-même doit être libérée de la pensée substantielle. L'idéal du Bodhisattva modifie également la manière d'envisager la délivrance : la sagesse ne conduit pas à se désintéresser du monde souffrant. Elle approfondit la compassion. Certaines traditions parlent de « Nirvāṇa non établi » pour exprimer une bouddhité qui ne demeure ni prisonnière du Saṃsāra ni retirée dans une paix séparée des êtres. D'autres textes du Mahāyāna développeront la nature de Buddha et des descriptions positives du Nirvāṇa, avec des interprétations diverses. Le fil

commun reste la non-saisie : même la libération ne doit pas devenir un objet auquel s'attacher. S'éveiller, c'est aussi ne plus avoir besoin d'opposer sa propre paix au destin des autres.

VAJRAYĀNA

TRANSFORMER LES POISONS EN SAGESSE

Le Vajrayāna s'inscrit dans la perspective Mahāyāna et ne sépare pas la libération de Bodhicitta, de la vacuité et de la compassion. Il développe cependant une approche particulière : au lieu de considérer toutes les dimensions de l'expérience uniquement comme des obstacles à rejeter, certaines pratiques tantriques cherchent à transformer la manière dont elles sont perçues et vécues. Les « poisons » mentaux peuvent être compris, dans certains systèmes, comme possédant une énergie qui, libérée de la saisie et de l'ignorance, se révèle sous forme de sagesse. Cela ne signifie pas qu'il suffirait de suivre ses émotions ou ses désirs. Le Vajrayāna exige au contraire préparation, discipline, transmission et compréhension de la vacuité. Dans le Mahāmudrā et le Dzogchen, selon les lignées, la libération peut être décrite comme reconnaissance directe de la nature de l'esprit et relâchement de la saisie qui obscurcit cette reconnaissance. Nirvāṇa n'est alors pas conçu comme un ailleurs géographique à rejoindre. La transformation porte sur la manière même dont l'expérience est reconnue. Le corps, la parole et l'esprit deviennent supports de pratique. Mais l'horizon demeure celui de la bouddhité pour le bien des êtres : une liberté qui ne se ferme pas au monde, mais permet d'y agir sans être gouverné de la même manière par l'ignorance et les afflictions.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Nirvāṇa est peut-être l'un des mots du bouddhisme que notre époque comprend le plus difficilement, parce que nous avons pris l'habitude de chercher le bonheur dans l'accumulation, l'intensité, la réussite, la nouveauté et cette promesse toujours recommencée qu'une chose supplémentaire, une reconnaissance supplémentaire, une expérience supplémentaire finiront par nous apporter ce sentiment d'accomplissement que nous poursuivons. Le Nirvāṇa nous conduit dans une direction presque inverse : il ne nous demande pas d'ajouter encore quelque chose à notre existence, mais nous invite à regarder ce qui, en nous, entretient sans cesse l'agitation, l'attachement, l'aversion et cette soif qui murmure que ce que nous avons ne suffit jamais tout à fait.

Il serait pourtant trompeur de transformer le Nirvāṇa en une simple invitation moderne à ralentir ou à se détacher de quelques objets, car dans les traditions bouddhiques il désigne bien davantage : la cessation profonde de ce qui entretient la souffrance et, ultimement, la libération. Mais peut-être pouvons-nous, sans réduire cette profondeur, commencer à en approcher quelque chose dans les mouvements les plus ordinaires de notre vie, lorsque nous observons cette étrange mécanique qui nous fait vouloir retenir ce qui nous plaît, repousser immédiatement ce qui nous déplaît et courir vers ce que nous imaginons capable de nous compléter.

Combien de fois dans une journée pensons-nous : lorsque j'aurai terminé ceci, lorsque j'aurai obtenu cela, lorsque cette personne aura changé, lorsque cette inquiétude aura disparu, alors enfin je pourrai être en paix ? Puis ce moment arrive parfois, et déjà un autre désir, une autre crainte ou une autre attente prend sa place. Il ne s'agit pas de condamner le désir, encore moins de renoncer à aimer, à créer, à entreprendre ou à prendre soin du monde; il s'agit de reconnaître ce mouvement lorsque notre bonheur devient entièrement dépendant de l'exigence que la réalité corresponde à ce que nous attendons d'elle.

Pratiquer à partir de Nirvāṇa aujourd'hui peut alors commencer très modestement : non pas chercher à atteindre le Nirvāṇa pendant quelques minutes, ce qui viderait le mot de sa profondeur, mais observer ce qui se passe lorsqu'une petite saisie cesse, lorsqu'une contrariété n'est pas immédiatement nourrie, lorsqu'un désir peut être ressenti sans devoir aussitôt être satisfait, lorsqu'une pensée apparaît puis disparaît sans que nous soyons obligés de la poursuivre. Il existe parfois, après ce relâchement, un espace qui n'a rien de spectaculaire, quelques secondes pendant lesquelles nous découvrons que nous pouvons être là sans ajouter quelque chose à ce qui est déjà là.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - LAISSER UNE CHOSE S'ÉTEINDRE

Aujourd'hui, choisissez non pas une grande souffrance, une relation douloureuse ou une difficulté profonde, mais une petite agitation ordinaire : l'envie de vérifier une nouvelle fois votre téléphone, l'impatience dans une file d'attente, le besoin d'avoir le dernier mot dans une conversation, une irritation légère, l'envie d'acheter quelque chose dont vous n'avez pas réellement besoin, ou simplement cette impulsion qui vous pousse à remplir immédiatement un moment de silence.

Lorsque ce mouvement apparaît, ne le combattez pas et ne vous reprochez pas de l'éprouver, car vouloir violemment supprimer le désir serait encore une manière de lutter. Reconnaissez simplement : voilà une envie, voilà une impatience, voilà quelque chose qui demande à être satisfait. Sentez-la quelques instants sans lui obéir immédiatement et observez ce qu'elle devient lorsqu'elle n'est ni nourrie ni repoussée.

Peut-être restera-t-elle. Peut-être augmentera-t-elle un instant. Peut-être disparaîtra-t-elle d'elle-même. L'expérience consiste précisément à découvrir que tout ce qui apparaît en nous ne demande pas nécessairement à devenir une action, et que certaines choses auxquelles nous pensions devoir répondre peuvent simplement traverser notre conscience puis s'éteindre.

Ensuite, reprenez votre journée sans chercher à conserver l'état que vous venez d'éprouver, car vouloir retenir la paix serait déjà recommencer à saisir. Ce petit relâchement n'est pas le Nirvāṇa des textes et ne doit pas être confondu avec lui ; il peut seulement nous permettre d'entrevoir, à l'échelle de notre expérience quotidienne, pourquoi le bouddhisme a accordé une telle importance à la cessation de la soif et de

l'attachement. Il existe des moments où nous n'avons rien à ajouter, rien à retenir, rien à repousser. Pendant quelques secondes, nous pouvons simplement laisser être.

MOTS-CLÉS

Nirvāṇa • Nibbāna • Libération • Cessation • Troisième Noble Vérité • Dukkha • Taṇhā • Saṃsāra • Avidité • Aversion • Ignorance • Non-conditionné • Parinirvāṇa • Vacuité • Bodhicitta • Lâcher-prise

CONCLUSION

Nirvāṇa est un mot qu'il faut approcher avec humilité. Il ne désigne ni le bonheur ordinaire, ni une relaxation profonde, ni une disparition dans le néant. Il nomme la possibilité radicale placée au cœur du bouddhisme : les causes de la souffrance ne sont pas une fatalité absolue. Elles peuvent être comprises et, ultimement, abandonnées. Les traditions diffèrent dans leurs langages philosophiques, mais toutes nous empêchent de transformer cette libération en un nouvel objet de possession. Les sciences contemporaines peuvent nous aider à observer habitudes, réactions corporelles, impulsions et ruminations ; elles ne mesurent pas le Nirvāṇa. Elles peuvent seulement enrichir notre compréhension du terrain humain sur lequel la voie se pratique. Peut-être pouvons-nous commencer par une question très simple : qu'est-ce que je continue à alimenter alors que cela me fait souffrir ?

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →

