

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

00021 INTENTION JUSTE

Sammā-saṅkappa • Samyak-saṃkalpa

reconnaître la direction intérieure avant qu'elle ne devienne parole ou action

Avant une parole, avant un geste, avant même une décision clairement formulée, quelque chose s'oriente déjà en nous. Voulons-nous saisir ou laisser ? Protéger ou blesser ? Comprendre ou dominer ? L'INTENTION JUSTE, deuxième facteur du Noble Sentier Octuple, nous apprend à regarder cette direction intérieure. Dans les enseignements anciens, elle s'organise autour de trois orientations : renoncement, bienveillance et non-nuisance. Il ne s'agit pas de devenir une personne sans désir ni colère. Il s'agit d'apprendre à reconnaître ce que nous sommes en train de nourrir avant que cela ne façonne notre parole, notre action et, peu à peu, notre manière de vivre.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

En pāli, l'Intention juste est sammā-saṅkappa; en sanskrit, samyak-saṃkalpa. Sammā / samyak signifie « justement », « correctement », « de manière appropriée ». Saṅkappa / saṃkalpa peut désigner intention, résolution, orientation de pensée ou dessein. Dans le Noble Sentier Octuple, ce facteur vient immédiatement après la Vue juste. Cette place est significative : la manière dont nous comprenons le monde oriente ce que nous voulons y faire. Les textes anciens décrivent trois dimensions de Sammā-saṅkappa : nekkhamma-saṅkappa, l'intention de renoncement ou de non-avidité; abyāpāda-saṅkappa, l'intention de non-malveillance ou de bienveillance; avihimsā-saṅkappa, l'intention de non-nuisance ou de non-cruauté. L'Intention juste n'est donc pas une simple pensée positive. Elle examine les forces qui précèdent l'action et cherche à les orienter loin de l'avidité, de l'hostilité et de la violence.

SAMMĀ-SANĀKAPPA - en Pāli

Saṅkappa peut évoquer une intention, une orientation, une résolution ou une pensée dirigée. Dans le Sentier, Sammā-saṅkappa désigne une orientation intérieure cohérente avec la cessation de Dukkha.

SAMYAK-SAMKALPA - en Sanskrit : सम्यक्संकल्प

Samkalpa possède un champ de sens large : résolution, intention, conception, détermination. Dans le contexte du Noble Sentier, il ne s'agit pas d'un simple souhait personnel, mais d'une orientation éthique et libératrice de l'esprit.

LES TROIS ORIENTATIONS DE L'INTENTION JUSTE

1 - NEKKHAMMA - RENONCEMENT, NON-AVIDITÉ, DESSERREMENT

Le renoncement est souvent compris comme refus de la vie ou privation systématique. Dans le Sentier, il désigne d'abord une orientation qui cesse de faire de la saisie et de l'accumulation la réponse automatique au désir. Renoncer peut signifier ne pas prendre, ne pas retenir, ne pas nourrir une impulsion ou reconnaître qu'une satisfaction immédiate ne conduit pas nécessairement à davantage de liberté. Le renoncement ne nie pas la beauté ni le plaisir; il apprend à ne pas en devenir prisonnier.

2 - ABYĀPĀDA - NON-MALVEILLANCE ET BIENVEILLANCE

L'intention de non-malveillance s'oppose au désir de nuire, de punir ou de voir souffrir. Elle est étroitement liée à mettā, la bienveillance. Elle ne demande pas d'approuver les comportements nuisibles. On peut poser une limite, dénoncer une injustice ou se protéger sans souhaiter la destruction de l'autre. L'enjeu est de ne pas laisser l'hostilité devenir le moteur intérieur de l'action.

3 - AV IHIMŚĀ - NON-NUISANCE, NON-CRUAUTÉ

Avihimsā oriente l'esprit loin de la cruauté et de la volonté de faire souffrir. Elle rejoint la compassion : reconnaître que les êtres cherchent à éviter la souffrance et que nos actes participent aux conditions qu'ils rencontrent. La non-nuisance n'est pas passivité. Dans certaines situations, protéger un être vulnérable exige une action ferme. La question devient alors : *comment agir avec la force nécessaire sans faire de la cruauté une intention ?*

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

L'Intention juste relie compréhension et conduite. La Vue juste reconnaît Dukkha et ses causes; l'Intention juste demande : « *Dans quelle direction vais-je maintenant ?* » Elle précède ainsi Parole juste et Action juste. Elle est également liée au Karma, puisque les traditions bouddhiques accordent une importance centrale à l'intention dans l'action karmique. Cela ne signifie pas que seule l'intention compte : les conséquences, les circonstances et la responsabilité restent essentielles. Une bonne intention peut produire un résultat nuisible; elle doit donc être accompagnée de discernement. Inversement, une action extérieurement correcte peut être nourrie par orgueil, vengeance ou manipulation. Le Sentier demande de regarder les deux : ce que nous faisons et ce qui nous pousse à le faire. L'Intention juste n'exige pas une pureté parfaite avant d'agir. Elle développe la capacité de reconnaître les motivations mêlées et de choisir, lorsque c'est possible, celle qui nourrit moins l'avidité, la haine et la cruauté.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : सम्यक्संकल्प - Samyaksamkalpa .

Pāli : Sammā-saṅkappa .

Cinghalais : සම්මා සංකප්ප - Sammā Saṅkappa .

Chinois : 正思惟 - Zhèng Sīwéi .

Tibétain : ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ་ - Yang dag pa'i rtog pa .

Japonais : 正思惟 - Shōshiyui .

Coréen : 정사유 - Jeongsayu .

Vietnamien : Chánh tư duy .

Thaï : สัมมาสังกัปปะ - Sammā-saṅkappa .

Mongol : зөв санаа - Zöv sanaa .

Indonésien : Niat Benar • Pikiran Benar .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Right Intention • Right Thought .

Français : Intention juste • Pensée juste .

Espagnol : Intención Correcta • Pensamiento Correcto .

Portugais : Intenção Correta • Pensamento Correto .

Allemand : Rechte Gesinnung • Rechte Absicht .

Italien : Retta Intenzione • Retto Pensiero .

Russe : Правильное намерение - Pravil'noe namerenie .

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : النية الصحيحة - al-niyya al-ṣaḥīḥa .

Hébreu : כוונה נכונה - Kavanah nekhonah .

Hindi : सम्यक् संकल्प - Samyak Saṁkalpa .

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Vous vous apprêtez à envoyer un message après une dispute. Les mots ne sont pas encore partis, mais plusieurs intentions peuvent déjà être présentes : expliquer, être compris, faire mal, avoir le dernier mot, protéger une limite, réparer. L'Intention juste ne demande pas de nier cette complexité. Elle invite à la voir avant l'envoi. Parfois, attendre quelques minutes révèle que la phrase que nous pensions « *nécessaire* » était surtout portée par le désir de blesser. Parfois, au contraire, une intention claire permet de dire fermement ce qui doit être dit. Le discernement ne consiste pas à devenir toujours doux. Il consiste à savoir autant que possible ce que nous sommes en train de servir.

L'INTENTION JUSTE ET LE VIVANT

Prendre soin du vivant commence souvent avant l'action visible : dans l'intention avec laquelle nous cultivons, construisons, consommons ou protégeons. Mais une intention écologique ou bienveillante ne suffit pas à garantir un résultat bénéfique; les conséquences doivent être observées. Cette distinction est importante pour Buddhachannel : la sagesse ne sanctifie pas nos intentions. Elle nous demande de les relier à la connaissance, aux conditions et aux effets réels de nos actes.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

L'Intention juste ne possède pas un symbole bouddhique universel qui lui soit exclusivement consacré. Le lotus peut évoquer une orientation vers l'Éveil ; la boussole peut servir de métaphore contemporaine de la direction intérieure, mais elle n'est pas un symbole traditionnel de Sammā-saṅkappa. Le Dharmacakra à huit rayons demeure le repère le plus cohérent puisqu'il inscrit l'Intention juste parmi les huit facteurs du Sentier.

CITATION

« *Et qu'est-ce que l'Intention juste ? L'intention de renoncement, l'intention de non-malveillanceté, l'intention de non-nuisance : voilà ce qu'on appelle Intention juste.* »

formulation traditionnelle du Noble Sentier Octuple, traduction française adaptée du sens.

L'INTENTION JUSTE SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA- ORIENTER L'ESPRIT VERS RENONCEMENT, BIENVEILLANCE ET NON-NUISANCE

Dans le Theravāda, Sammā-saṅkappa est explicitement défini par trois orientations : nekkhamma, abyāpāda et avihiṃsā. Elles répondent directement à des racines de Dukkha. Le renoncement desserre l'avidité; la non-malveillanceté répond à l'aversion; la non-nuisance s'oppose à la cruauté. L'Intention juste ne reste donc pas abstraite. Elle prépare Parole juste, Action juste et Moyens d'existence justes. Elle est aussi reliée au Karma, car l'intention joue un rôle décisif dans la qualité éthique de l'action. Les pratiques de mettā et de compassion peuvent soutenir cette transformation en entraînant l'esprit à ne pas nourrir l'hostilité. Le renoncement, quant à lui, ne signifie pas nécessairement abandonner toute vie laïque : il peut commencer par la capacité à ne pas suivre chaque désir. Dans la méditation, le pratiquant apprend à reconnaître l'apparition d'une intention avant qu'elle ne devienne action mentale, verbale ou corporelle. Ainsi, Sammā-saṅkappa transforme progressivement la direction de l'esprit : moins saisir, moins vouloir nuire, moins faire souffrir - et créer les conditions d'une conduite compatible avec la libération.

MAHĀYĀNA - DE L'INTENTION JUSTE À BODHICITTA

Le Mahāyāna conserve les dimensions fondamentales de l'Intention juste et leur donne une amplitude particulière avec Bodhicitta, l'esprit d'Éveil. L'intention n'est plus seulement d'abandonner les causes personnelles de Dukkha, mais de parvenir à l'Éveil afin d'œuvrer à la libération de tous les êtres. Renoncement et compassion se rejoignent : renoncer à l'avidité et à la fixation sur soi ouvre un espace pour autrui. La non-malveillance devient bienveillance; la non-nuisance s'approfondit en karuṇā, la compassion devant la souffrance. Les vœux du Bodhisattva donnent à l'intention une dimension durable : orienter continuellement corps, parole et esprit vers le bien des êtres. Mais le Mahāyāna rappelle aussi que l'intention doit être éclairée par la sagesse de la vacuité. Vouloir « *sauver* » autrui à partir d'un ego qui se croit supérieur peut recréer saisie et domination. Les moyens habiles exigent de regarder les circonstances et les conséquences. Une intention compatissante ne dispense donc jamais du discernement ; elle devient réellement juste lorsqu'elle unit Bodhicitta, sagesse et capacité d'agir selon les besoins réels.

VAJRAYĀNA - LA MOTIVATION COMME PORTE D'ENTRÉE DE LA PRATIQUE

Dans le Vajrayāna, la motivation est constamment rappelée au début des pratiques. Le cadre mahāyāna de Bodhicitta demeure essentiel : recevoir une initiation, réciter un mantra ou accomplir une visualisation ne trouve son orientation juste que si la pratique est reliée à l'Éveil pour le bien des êtres. Les préliminaires travaillent également avec le renoncement au Saṃsāra, la reconnaissance de l'impermanence et la compassion. Dans les pratiques tantriques, l'intention peut transformer la manière d'utiliser corps, parole et esprit, mais elle ne suffit jamais à rendre toute action légitime. Les engagements éthiques, les vœux et le discernement restent indispensables. Une prétendue « intention pure » ne peut servir à excuser la violence, l'abus ou la manipulation. Selon les lignées, la motivation est renouvelée puis les mérites de la pratique sont dédiés à tous les êtres. Ainsi, l'Intention juste devient un fil qui traverse la pratique entière : *pourquoi est-ce que je pratique ? Pour renforcer une identité spirituelle, obtenir du pouvoir, fuir la vie ou diminuer l'ignorance et devenir plus capable de contribuer à la libération ?*

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Avant la parole, avant le geste, avant même certaines décisions que nous croyons spontanées, quelque chose en nous s'est déjà orienté. Une envie, une peur, une générosité, une irritation, le désir de protéger, de posséder, de répondre, de fuir, de construire ou de blesser ont parfois commencé leur mouvement bien avant que l'action devienne visible. L'Intention juste -Sammā-saṅkappa - nous invite à regarder cet endroit discret où notre manière d'être au monde commence à prendre une direction.

Dans le Noble Sentier octuple, elle vient immédiatement après la Vue juste. Cela n'est pas anodin. Voir plus clairement transforme peu à peu ce que nous voulons nourrir. Traditionnellement, l'Intention juste s'exprime notamment à travers trois orientations : le renoncement plutôt que l'avidité, la bienveillance plutôt que la malveillance, la non-nuisance plutôt que la volonté de faire du mal. Elle ne consiste donc pas simplement à

« avoir de bonnes intentions », mais à examiner les forces qui orientent l'esprit et à cultiver celles qui conduisent vers moins d'attachement, moins d'hostilité et moins de souffrance.

Dans la vie quotidienne, nous nous intéressons beaucoup à ce que nous faisons et beaucoup moins à ce qui, en nous, voulait le faire. Deux gestes extérieurement semblables peuvent pourtant naître de lieux très différents. Nous pouvons nous taire par sagesse ou pour punir l'autre; donner pour aider ou pour être admiré; travailler par goût de construire ou parce que nous ne supportons plus de nous arrêter; conseiller quelqu'un pour lui être utile ou pour reprendre silencieusement le contrôle de sa vie. L'action visible ne raconte pas toujours toute l'histoire.

L'Intention juste nous demande donc une sincérité particulière, mais cette sincérité ne doit pas devenir une surveillance incessante de soi. Nos motivations sont souvent mêlées. Nous pouvons aimer et avoir peur de perdre, donner généreusement et espérer un peu de reconnaissance, vouloir aider tout en souhaitant avoir raison. La pratique ne consiste pas à attendre une intention parfaitement pure avant d'agir; elle consiste à voir ce qui nous met en mouvement afin de choisir, lorsque cela est possible, ce que nous voulons renforcer.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - AVANT LE GESTE

Aujourd'hui, choisissez une action ordinaire que vous êtes sur le point d'accomplir : envoyer un message, répondre à quelqu'un, acheter quelque chose, donner un conseil, accepter une invitation, refuser une demande, publier une réaction ou commencer une conversation difficile. Juste avant d'agir, accordez-vous quelques secondes. Demandez-vous : « *Qu'est-ce qui me met en mouvement ?* » N'attendez pas une réponse parfaite. Peut-être découvrirez-vous plusieurs intentions à la fois.

Puis posez une seconde question : « *Qu'est-ce que je veux nourrir par ce geste ?* » Cette question déplace subtilement le regard. Elle ne demande plus seulement ce que vous souhaitez obtenir, mais ce que votre action va faire grandir en vous et autour de vous.

Si vous êtes sur le point de répondre sèchement, peut-être la fermeté demeure-t-elle nécessaire, mais la volonté de blesser peut être abandonnée. Si vous souhaitez acheter quelque chose, peut-être découvrirez-vous que vous le désirez réellement, ou que vous cherchez simplement à apaiser pendant quelques minutes une insatisfaction. Si vous voulez aider quelqu'un, peut-être pourrez-vous lui demander d'abord ce dont il a besoin au lieu de décider à sa place. Puis agissez.

Le soir, ne faites pas le procès de vos intentions. Regardez seulement un moment de la journée où vous avez réussi à modifier légèrement votre direction intérieure. Car nous ne choisissons pas toujours la première impulsion qui apparaît. Mais nous pouvons apprendre à choisir celle que nous allons nourrir.

C'est peut-être ainsi que l'Intention juste entre dans une vie : non comme une volonté de devenir irréprochable, mais comme l'art silencieux de donner, encore et encore, une direction à ce qui naît en nous.

MOTS-CLÉS

Intention juste • Sammā-saṅkappa • Samyak-saṅkalpa • Noble Sentier Octuple • Nekkhamma • Renoncement • Abyāpāda • Bienveillance • Avihimsā • Non-nuisance • Mettā • Karuṇā • Bodhicitta • Karma • Motivation

CONCLUSION

L'Intention juste nous apprend que le chemin commence parfois avant que personne ne puisse le voir. Une parole peut ne pas avoir encore été prononcée, une main ne pas avoir encore agi, et pourtant une direction est déjà présente. Le Dharma nous invite à reconnaître cette naissance silencieuse de l'action. Renoncer à saisir systématiquement. Ne pas faire de la malveillance une énergie. Refuser autant que possible la cruauté. Puis vérifier les conséquences, car une intention généreuse n'est jamais une garantie d'infaillibilité. Peu à peu, l'intention devient moins un souhait et davantage une orientation de vie. Ce que nous répétons intérieurement prépare ce que nous dirons, ce que nous ferons et le monde relationnel auquel nous contribuerons.

Avant la parole, il y a une direction.

Avant le geste, il y a une impulsion.

Avant l'habitude, il y a souvent un choix répété.

Reconnaître l'intention, c'est rencontrer le chemin avant même de faire le premier pas.

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 →

