

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

00026 ATTENTION JUSTE

Sammā-sati • Samyak-smṛti - se souvenir de revenir à ce qui est réellement en train d'être vécu

Être attentif ne signifie pas seulement regarder plus intensément. Nous pouvons être extrêmement attentifs à ce que nous désirons, à ce qui nous inquiète ou à la manière de gagner un conflit. L'ATTENTION JUSTE, septième facteur du Noble Sentier Octuple, possède une direction plus profonde. Elle apprend à garder présent ce qui doit être observé pour comprendre l'expérience : le corps, les sensations, les états de l'esprit et les phénomènes, en voyant leur apparition, leur transformation et leur disparition. Sati ne consiste donc pas simplement à « être dans le moment présent ». Elle est aussi mémoire du chemin : se souvenir de regarder de manière à diminuer l'ignorance et Dukkha.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

En pāli, l'Attention juste est sammā-sati; en sanskrit, samyak-smṛti. Sammā / samyak signifie « justement », « correctement », « de manière appropriée ». Sati et smṛti appartiennent à un champ sémantique lié à la mémoire, au souvenir et au fait de garder quelque chose présent à l'esprit. Cette dimension est importante : la traduction moderne par « mindfulness » ou « pleine conscience » ne doit pas faire oublier que sati implique aussi de ne pas perdre de vue l'objet et l'orientation de la pratique. Dans le Noble Sentier Octuple, Sammā-sati vient après l'Effort juste et avant la Concentration juste. Les textes anciens l'expliquent notamment par les quatre établissements de l'attention - satipaṭṭhāna : contemplation du corps, des sensations, de l'esprit et des phénomènes. L'attention n'est donc pas neutre ni isolée. Elle est soutenue par l'éthique, l'effort et la Vue juste, et elle prépare la stabilité de samādhi.

SAMMĀ-SATI - en Pāli

Sati signifie mémoire, présence attentive, rappel ou capacité à garder quelque chose à l'esprit. Dans le Sentier, Sammā-sati désigne l'attention correctement établie et orientée vers la compréhension libératrice de l'expérience.

SAMYAK-SMṚTI - en Sanskrit : सम्यक्स्मृति

Smṛti, terme sanskrit correspondant, signifie notamment mémoire ou recollection. Dans les traditions bouddhiques, son usage contemplatif désigne la capacité de demeurer attentif sans perdre l'orientation de la pratique.

LES QUATRE ÉTABLISSEMENTS DE L'ATTENTION

1 - KĀYĀNUPASSANĀ - CONTEMPLER LE CORPS

Le corps est observé comme corps : respiration, postures, activités, éléments corporels, caractère périssable. Il ne s'agit pas d'idéaliser le corps ni de le rejeter. Il devient un domaine d'observation directe où apparaissent changement, conditionnement et absence de maîtrise totale.

2 - VEDANĀNUPASSANĀ - CONTEMPLER LES SENSATIONS

Vedanā ne désigne pas toute émotion complexe, mais la tonalité agréable, désagréable ou neutre qui accompagne l'expérience. Reconnaître cette tonalité avant qu'elle ne devienne automatiquement saisie ou rejet peut ouvrir un espace essentiel dans la pratique.

3 - CITTĀNUPASSANĀ - CONTEMPLER L'ESPRIT

L'esprit est reconnu selon ses états : avec ou sans désir, avec ou sans aversion, contracté, dispersé, développé ou non. La pratique ne demande pas immédiatement « *pourquoi suis-je comme cela ?* » Elle commence par reconnaître honnêtement : « *voilà l'état présent de l'esprit* ».

4 - DHAMMĀNUPASSANĀ - CONTEMPLER LES PHÉNOMÈNES

Cette quatrième catégorie ne signifie pas simplement « *observer tout ce qui arrive* ». Les textes organisent l'observation à travers des cadres doctrinaux précis : obstacles, agrégats, bases sensorielles, facteurs d'Éveil, Quatre Nobles Vérités, selon les versions et les contextes. Sati travaille donc avec une carte du Dharma et non comme attention sans orientation.

ATTENTION JUSTE ET « PLEINE CONSCIENCE » - UNE DISTINCTION IMPORTANTE

Le mot « *mindfulness* » s'est largement diffusé dans la psychologie, la médecine, l'entreprise et le bien-être. Ces approches peuvent avoir leur valeur propre, mais elles ne sont pas automatiquement équivalentes à Sammā-sati. Dans le Noble Sentier, l'Attention

juste appartient à une voie éthique et libératrice comprenant Vue juste, Intention juste, conduite, effort et concentration. Une technique d'attention utilisée pour devenir plus performant, mieux vendre ou supporter une situation injuste n'est donc pas, par ce seul fait, l'Attention juste bouddhique. Buddhachannel doit préserver cette distinction tout en pouvant dialoguer avec les recherches contemporaines sur l'attention.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

L'Attention juste rend l'expérience suffisamment visible pour que la sagesse puisse l'examiner. Sans sati, une sensation devient réaction avant d'avoir été reconnue; une pensée devient certitude; une émotion devient identité; une habitude se déroule sans que nous ayons vu son commencement. Sati ne supprime pas automatiquement ces processus. Elle les rend observables. Elle est intimement liée à Anicca : ce qui est attentivement observé apparaît et change. Elle éclaire Dukkha : nous pouvons voir comment saisie et résistance s'ajoutent à l'expérience. Elle soutient Anattā : une pensée ou une sensation peut être reconnue comme phénomène plutôt que immédiatement prise pour « moi » ou « mien ». Mais l'Attention juste ne consiste pas à se surveiller constamment. Elle doit être équilibrée avec énergie, tranquillité, concentration et sagesse. Elle ne vise pas une hypervigilance anxieuse, mais une présence claire qui se souvient de la direction du chemin.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : सम्यक्समृति - Samyaksmṛti ·

Pāli : Sammā-sati ·

Cinghalais : සම්මා සති - Sammā Sati ·

Chinois : 正念 - Zhèngniàn ·

Tibétain : ཡང་དག་པའི་དྲན་པ་ - Yang dag pa'i dran pa ·

Japonais : 正念 - Shōnen ·

Coréen : 정념 - Jeongnyeom ·

Vietnamien : Chánh niệm ·

Thaï : สังฆมจติ - Sammā-sati ·

Mongol : зөв дурдал - Zöv durdal ·

Indonésien : Perhatian Benar • Kesadaran Benar ·

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Right Mindfulness ·

Français : Attention juste • Pleine conscience juste ·

Espagnol : Atención Plena Correcta ·

Portugais : Atenção Plena Correta ·

Allemand : Rechte Achtsamkeit ·

Italien : Retta Consapevolezza ·

Russe : Правильная осознанность ·

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : اليقظة الصحيحة .

Hébreu : קשיבות נכונה .

Hindi : सम्यक् स्मृति - Samyak Smṛti.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Vous ouvrez votre téléphone pour répondre à un message. Dix minutes plus tard, vous êtes ailleurs, après plusieurs applications, sans vous souvenir clairement de ce que vous étiez venu faire. L'Attention juste peut commencer par ce moment très simple : *se souvenir de l'intention initiale et reconnaître que l'attention a été capturée*. Il n'est pas nécessaire de se reprocher la distraction. *Revenir est déjà la pratique*. De même, dans une conversation, sati peut permettre de reconnaître : « *je n'écoute plus; je prépare ma défense* ». Dans un repas : « *je mange encore, mais je ne goûte plus* ». Dans une colère : « *mon corps est tendu et l'envie de répondre est déjà là* ». L'attention ne résout pas tout; elle rend le choix à nouveau possible.

L'ATTENTION JUSTE ET LE VIVANT

Observer un arbre, un oiseau, une rivière ou simplement la lumière qui change peut rééduquer une attention devenue presque exclusivement instrumentale et numérique. Mais contempler la nature n'est pas en soi Sammā-sati. La pratique bouddhique possède une orientation précise vers la compréhension des phénomènes et la libération. Buddhachannel peut cependant faire du vivant un terrain de présence : apprendre à voir sans immédiatement nommer, photographier, consommer ou passer à autre chose.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

L'Attention juste n'a pas un symbole bouddhique exclusif. Le Dharmacakra à huit rayons demeure le repère principal. Une lampe ou une flamme peut évoquer vigilance et clarté dans certaines images bouddhiques, mais ne doit pas être identifiée exclusivement à sati. Pour Buddhachannel, un bol d'eau immobile, une feuille observée ou un regard ouvert peuvent devenir des métaphores contemporaines de présence, à condition de les présenter comme telles.

CITATION

« *Il demeure contemplant le corps dans le corps... les sensations dans les sensations... l'esprit dans l'esprit... les phénomènes dans les phénomènes, ardent, pleinement conscient et attentif, ayant écarté convoitise et détresse à l'égard du monde.* »

formulation traditionnelle des quatre établissements de l'attention, traduction française adaptée du sens.

L'ATTENTION JUSTE SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - LES QUATRE ÉTABLISSEMENTS DE L'ATTENTION COMME CHEMIN DE COMPRÉHENSION

Dans le Theravāda, Sammā-sati est étroitement associée aux quatre satipaṭṭhāna : corps, sensations, esprit et phénomènes. Le Satipaṭṭhāna Sutta et le Mahāsatipaṭṭhāna Sutta constituent des références majeures. Le pratiquant observe le corps comme corps, vedanā comme vedanā, citta comme citta et les dhammas selon des catégories précises. Cette répétition vise à limiter l'appropriation : ne pas immédiatement transformer l'expérience en « moi » et « mien ». Sati travaille avec sampajañña, la claire compréhension, et avec l'ardeur de l'effort. Elle permet de reconnaître les cinq obstacles lorsqu'ils sont présents ou absents, d'observer les agrégats et de cultiver les facteurs d'Éveil. Dans la pratique de vipassanā, l'attention soutient la vision de l'apparition et de la disparition des phénomènes, éclairant Anicca, Dukkha et Anattā. Elle ne se réduit donc ni à relaxation ni à attention sensorielle. Son horizon est la libération. La présence au souffle ou au pas devient précieuse parce qu'elle peut ouvrir à une compréhension plus profonde de la nature conditionnée de l'expérience.

MAHĀYĀNA - PRÉSENCE, VACUITÉ ET ATTENTION AUX ÊTRES

Le Mahāyāna hérite des pratiques de smṛti et des cadres anciens tout en les intégrant à la voie du Bodhisattva. L'attention ne sert pas seulement à observer sa propre expérience : elle soutient Bodhicitta, vigilance éthique et présence aux besoins des êtres. Dans différentes écoles, les formes contemplatives varient considérablement. Les traditions Chan, Zen, Terre Pure ou les écoles philosophiques mahāyāna ne doivent pas être ramenées à une seule technique de « pleine conscience ». La sagesse de la vacuité transforme également ce qui est observé : phénomènes, observateur et acte d'observer sont dépourvus d'existence intrinsèque indépendante. Cela ne conduit pas à l'indifférence; au contraire, l'interdépendance peut approfondir la responsabilité. Être attentif signifie aussi ne pas enfermer l'autre dans l'image que nous avons construite de lui. La pratique peut ainsi devenir une présence qui voit changement et vacuité tout en restant disponible à la compassion. L'Attention juste demeure inséparable de l'éthique, de la sagesse et de l'aspiration à l'Éveil.

VAJRAYĀNA - MAINTENIR LA PRÉSENCE AU CŒUR DE LA TRANSFORMATION

Dans le Vajrayāna, attention, recollection et vigilance soutiennent les pratiques complexes de visualisation, mantra, rituel et méditation. Maintenir la forme d'une déité, se souvenir de la motivation de Bodhicitta, respecter les engagements et reconnaître les mouvements de l'esprit exigent continuité et clarté. Dans le Mahāmudrā et le Dzogchen, des termes et instructions spécifiques décrivent la reconnaissance de la nature de l'esprit et la présence non distraite; ils ne doivent pas être assimilés simplement à la mindfulness contemporaine ni à Sammā-sati au sens étroit. Les pratiques dites de non-distraction peuvent devenir très subtiles, mais elles reposent sur des fondations éthiques et contemplatives. La vigilance ne signifie pas contracter l'attention autour d'un objet avec effort permanent. Selon les instructions, elle peut devenir plus ouverte et moins

fabriquée. Pourtant, même dans les approches du « *non-effort* », oublier la pratique reste différent de reconnaître lucidement l'expérience. Le Vajrayāna fait ainsi de la présence un fil continu entre motivation, méthode, conduite et reconnaissance.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Nous sommes présents à notre vie et pourtant, combien de fois sommes-nous ailleurs ? Nous mangeons en lisant, nous marchons en pensant à l'endroit où nous allons, nous écoutons quelqu'un tout en préparant déjà notre réponse, nous ouvrons un écran pour accomplir une tâche et quelques minutes plus tard nous avons oublié ce que nous étions venus y chercher. Notre corps demeure ici, tandis que l'esprit voyage entre ce qui vient d'arriver, ce qui pourrait arriver et ce que nous aurions voulu voir arriver autrement.

Au cœur du Noble Sentier octuple, l'Attention juste - *Sammā-sati* ne consiste pourtant pas simplement à « vivre dans le moment présent ». *Sati* porte aussi l'idée de se souvenir, de garder présent à l'esprit ce qui doit l'être. Dans la pratique bouddhique, cette attention s'inscrit notamment dans les quatre établissements de l'attention : le corps, les sensations, les états de l'esprit et les phénomènes ou enseignements observés dans leur dynamique. Il ne s'agit donc pas seulement d'être attentif, mais d'apprendre à savoir ce qui est en train de se produire sans être immédiatement emporté par ce qui se produit.

Cette distinction est essentielle.

Nous pouvons être extrêmement attentifs lorsque nous désirons quelque chose, lorsque nous sommes jaloux, lorsque nous surveillons un adversaire ou lorsque nous attendons avec impatience une réponse. La concentration de l'attention ne suffit donc pas à faire de celle-ci une Attention juste. Dans le chemin bouddhique, *sati* demeure liée à la Vue juste, à l'éthique, au discernement et à la libération de ce qui nourrit *Dukkha*. L'Attention juste ne nous demande pas davantage de devenir les spectateurs froids de notre propre existence. Elle nous invite au contraire à entrer plus profondément dans ce qui est vécu sans nous confondre entièrement avec lui.

Une colère apparaît : il y a de la colère. Une inquiétude traverse l'esprit : il y a de l'inquiétude.

Une joie est présente : il y a de la joie. Une sensation agréable disparaît : elle change.

Ce déplacement semble minuscule, mais il ouvre un espace immense. Nous ne nions rien. Nous ne repoussons rien. Nous apprenons simplement à reconnaître ce qui est là avant d'en faire toute notre identité.

Dans un monde qui sollicite continuellement notre attention, cette pratique acquiert une dimension nouvelle. Chaque notification, chaque image, chaque titre, chaque message cherche quelques secondes de notre présence. Notre attention est devenue une ressource convoitée. Prendre soin de son attention, c'est donc aussi prendre soin de ce à quoi nous donnons notre vie, puisque les minutes auxquelles nous accordons notre présence deviennent peu à peu les heures, les années, puis l'existence elle-même.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - REVENIR À CE QUE VOUS FAITES

Aujourd'hui, choisissez une activité parfaitement ordinaire : boire un verre d'eau, monter un escalier, vous laver les mains, préparer du thé, ouvrir une fenêtre ou marcher jusqu'à une autre pièce. Pendant cette activité seulement, faites une chose à la fois. Si vous buvez, buvez. Sentez le verre dans la main, le mouvement du bras, l'eau dans la bouche, le geste d'avaler. Vous n'avez pas besoin de commenter intérieurement chaque sensation. Soyez simplement là. Puis, inévitablement peut-être, une pensée vous emportera ailleurs. C'est alors que commence véritablement la pratique. Ne vous reprochez pas d'avoir perdu

l'attention. Ne cherchez pas à empêcher les pensées. Reconnaissez seulement : « *l'esprit est parti* », puis revenez à ce que vous étiez en train de faire.

Voilà peut-être l'un des gestes les plus importants de sati : revenir sans se condamner d'être parti.

Dans la journée, recommencez une ou deux fois. Une conversation peut devenir votre pratique. Lorsque l'autre parle, écoutez suffisamment pour savoir quand votre esprit commence à préparer sa réponse. Une marche peut devenir votre pratique. Un repas. Une attente. Même quelques secondes devant un arbre. Peu à peu, vous découvrirez peut-être que l'Attention juste n'a pas pour fonction de rendre chaque instant extraordinaire. Elle nous apprend quelque chose de plus simple et de plus précieux : ne pas être absent de l'ordinaire. Car une grande partie de notre vie est faite de moments auxquels nous n'aurions jamais pensé donner le nom d'événement.

Et pourtant, c'est là que notre vie se passe.

MOTS-CLÉS

Attention juste • Sammā-sati • Samyak-smṛti • Sati • Smṛti • Noble Sentier Octuple • Satipaṭṭhāna • Corps • Vedanā • Citta • Dhamma • Pleine conscience • Mindfulness • Non-distraktion • Interoception • Samādhi

CONCLUSION

L'Attention juste n'est pas l'art de ne jamais être distrait. Elle est l'art de reconnaître que nous avons oublié - et de revenir. Revenir au corps qui respire. À la sensation avant qu'elle ne devienne immédiatement désir ou rejet. À l'état réel de l'esprit avant de le transformer en identité. Aux phénomènes avant de croire qu'ils resteront tels qu'ils sont. Sati garde quelque chose présent : non seulement l'instant, mais la direction du chemin. Elle nous apprend que la liberté commence parfois dans une fraction de seconde très simple : celle où nous voyons enfin ce qui était déjà en train de se produire. Alors l'expérience n'a pas besoin d'être extraordinaire. Elle a seulement besoin d'être rencontrée.

Être là.

S'apercevoir que l'on est parti. Revenir.

Voir apparaître. Voir changer. Voir disparaître.

Puis revenir encore,

*non pour retenir le présent, mais pour apprendre à le voir
avant qu'il ne soit déjà passé.*

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 →