

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

00035 MÉDITATION

Bhāvanā • Dhyāna • Samādhi - cultiver l'esprit pour voir, comprendre et se libérer

Le mot « *méditation* » semble aujourd'hui désigner une pratique unique : s'asseoir, fermer les yeux et observer sa respiration. Dans le bouddhisme, la réalité est beaucoup plus vaste. Il n'existe pas un seul mot ancien correspondant exactement à notre terme moderne « *méditation* », mais plusieurs notions : BHĀVANĀ, le développement ou la culture de qualités mentales; JHĀNA / DHYĀNA, des états de recueillement méditatif, SAMĀDHI, l'unification de l'esprit; SATI / SMṚTI, l'attention et la remémoration; SAMATHA / ŚAMATHA, l'apaisement et la stabilité; VIPASSANĀ / VIPAŚYANĀ, la vision pénétrante. Méditer, dans le bouddhisme, n'est donc pas simplement se détendre. C'est cultiver les conditions qui permettent de comprendre l'expérience et de diminuer avidité, aversion et ignorance.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Le français « *méditation* » vient d'une histoire linguistique occidentale et recouvre imparfaitement plusieurs termes bouddhiques. Bhāvanā signifie littéralement développement, culture ou mise en existence : mettā-bhāvanā est le développement de la bienveillance; citta-bhāvanā, la culture de l'esprit. Le pāli jhāna et le sanskrit dhyāna désignent des formes de recueillement méditatif et ont donné, par transmission linguistique, chinois chán, coréen seon et japonais zen. Samādhi évoque rassemblement, établissement et unification de l'esprit. Sati / smṛti concerne l'attention qui se souvient de ce qu'elle doit garder présent. La diversité de ce vocabulaire est essentielle : elle empêche de réduire deux millénaires et demi de pratiques bouddhiques à une seule technique contemporaine.

BHĀVANĀ - CULTIVER

Bhāvanā est peut-être l'un des termes les plus utiles pour comprendre la méditation bouddhique. Il ne signifie pas seulement « *penser à* » quelque chose, mais développer une

qualité. Cultiver mettā, samādhi ou paññā demande répétition, conditions favorables et discernement. L'image implicite est moins celle d'un interrupteur que celle d'un jardin : certaines conditions sont entretenues, certaines tendances abandonnées, et les fruits apparaissent progressivement.

JHĀNA / DHYĀNA - LE RECUEILLEMENT MÉDITATIF

Jhāna en pāli, dhyāna en sanskrit, désigne des absorptions ou états de recueillement décrits selon différents systèmes traditionnels. Dans la formulation du Noble Sentier Octuple, les quatre jhānas jouent un rôle majeur dans la définition canonique de la Concentration juste. Il serait cependant incorrect d'appeler jhāna tout état agréable, calme ou absorbé. Les critères et interprétations varient entre textes, commentaires et lignées contemporaines.

SAMATHA ET VIPASSANĀ APAISER ET VOIR

Samatha - śamatha en sanskrit - désigne l'apaisement, la tranquillité et la stabilité. Vipassanā - vipaśyanā- désigne la vision pénétrante ou claire. Les deux termes ne doivent pas être transformés trop vite en deux « techniques » absolument séparées. Selon les traditions, ils sont présentés comme qualités, méthodes ou dimensions complémentaires du chemin. Un esprit plus stable peut mieux observer; une vision plus juste transforme ce à quoi l'esprit s'attache.

SATI - SE SOUVENIR DE REVENIR

Sati, déjà développé dans la fiche 00026 - Attention juste, ne signifie pas seulement « être dans le présent ». Le terme comporte une dimension de mémoire et de maintien : garder à l'esprit ce qui doit être observé. Dans les quatre établissements de l'attention, le pratiquant contemple corps, tonalités ressenties, états de l'esprit et phénomènes selon des cadres précis du Dhamma.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

La méditation bouddhique appartient à un chemin plus vaste. Elle n'est pas séparée de la conduite éthique, de la Vue juste ou de l'intention. Une grande capacité de concentration peut servir des buts nuisibles; une attention très fine n'est pas automatiquement sagesse. La pratique devient bouddhique par son orientation : comprendre Dukkha, ses causes et sa cessation; observer Anicca, Anattā et les phénomènes conditionnés; cultiver des états bénéfiques; diminuer les afflictions; développer compassion et sagesse. Les traditions divergent sur les méthodes et les formulations, mais elles refusent généralement de réduire le chemin à une simple optimisation des performances mentales.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : ध्यान - Dhyāna • भावना - Bhāvanā ·

Pāli : Jhāna • Bhāvanā ·

Cinghalais : භාවනා - Bhāvanā ·

Chinois : 禪修 - Chánxiū • 禪定 - Chándìng ·

Tibétain : སྐོམ་པ་ - Sgom pa / Gompa ·

Japonais : 瞑想 - Meisō • 禪定 - Zenjō ·

Coréen : 명상 - Myeongsang • 선정 - Seonjeong ·

Vietnamien : Thiền định ·

Thaï : ภาวนา - Bhāvanā ·

Mongol : бясалгал - Byasalgai ·

Indonésien : Meditasi • Bhāvanā ·

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Meditation ·

Français : Méditation • Culture mentale ·

Espagnol : Meditación ·

Portugais : Meditação ·

Allemand : Meditation • Geistesentfaltung ·

Italien : Meditazione ·

Russe : Медитация ·

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : التأمل - al-ta'ammul ·

Hébreu : מדיטציה - Meditatsya ·

Hindi : ध्यान - Dhyāna • भावना - Bhāvanā.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

La méditation formelle crée un espace où l'on observe avec moins de distractions certaines habitudes de l'esprit. Mais son test se trouve aussi hors du coussin. Une personne peut rester calme vingt minutes puis perdre toute attention dès qu'elle reçoit un message irritant. La pratique ne consiste pas à condamner cet écart : elle le rend visible. Peu à peu, la qualité développée dans une séance peut traverser une conversation, un repas, une attente ou un conflit. Le but n'est pas d'être continuellement dans un « *état méditatif* », mais de reconnaître plus tôt ce qui est en train de se produire.

LA MÉDITATION ET LE VIVANT

De nombreuses traditions ont pratiqué dans des forêts, montagnes, grottes, jardins ou monastères, mais le bouddhisme ne réduit pas la nature à un décor apaisant. Observer le vivant peut rendre sensibles changement, interdépendance et fragilité. Une feuille qui se

déploie puis disparaît peut soutenir une contemplation d'Anicca; cela ne signifie pas que toute promenade dans la nature soit automatiquement méditation bouddhique. Le vivant devient enseignement lorsque le regard est orienté par le Dhamma.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Le Buddha assis en méditation est l'une des images majeures de l'art bouddhique, particulièrement les représentations liées à l'Éveil sous l'arbre de la Bodhi. La posture, le geste des mains et le contexte iconographique varient. Une flamme stable ou un lac calme sont parfois employés comme métaphores de l'esprit recueilli, mais ce ne sont pas des symboles universels de la méditation. Buddhachannel privilégiera des œuvres historiquement identifiées plutôt que des images génériques de bien-être.

CITATION

« Ici, *bhikkhus*, un *bhikkhu* va dans la forêt, au pied d'un arbre ou dans une demeure vide; il s'assied, les jambes croisées, tient le corps droit et établit l'attention devant lui. »

formulation traditionnelle présente dans plusieurs discours de méditation du canon pâli; traduction française adaptée du sens.

LA MÉDITATION SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - CULTIVER SAMATHA ET VIPASSANĀ POUR COMPRENDRE L'EXPÉRIENCE

Dans le Theravāda, la méditation s'inscrit dans l'entraînement de *sīla*, *samādhi* et *paññā* : conduite éthique, recueillement et sagesse. Les textes et commentaires transmettent de nombreux objets et méthodes. *Ānāpānasati* cultive l'attention à la respiration; *Satipaṭṭhāna* organise l'observation du corps, des tonalités ressenties, de l'esprit et des phénomènes; *mettā-bhāvanā* développe la bienveillance. *Samatha* stabilise et apaise l'esprit; *vipassanā* approfondit la vision des phénomènes comme impermanents, insatisfaisants et non-soi. Les *jhānas* occupent une place importante dans les sources anciennes, mais leur rôle et leurs critères sont diversement interprétés dans le Theravāda contemporain. Certaines lignées mettent davantage l'accent sur concentration préalable, d'autres sur observation directe des phénomènes. Cette diversité ne doit pas masquer la finalité commune : la méditation n'est pas recherchée pour produire seulement une expérience agréable, mais pour contribuer à la compréhension qui libère.

MAHĀYĀNA - MÉDITER AVEC SAGESSE, VACUITÉ ET BODHICITTA

Le Mahāyāna hérite des pratiques indiennes de *śamatha* et *vipaśyanā* et les inscrit dans la voie du *Bodhisattva*. *Dhyāna* devient l'une des *pāramitās*, mais il ne peut être séparé de *prajñā* et de *Bodhicitta*. Les traditions mahāyāna ont développé une extraordinaire diversité : méditations sur la vacuité, recollection des Buddhas, récitation du nom d'Amitābha, pratiques de Terre Pure, contemplation, Chan, Seon, Zen et autres méthodes. Le Chan et le Zen ne représentent donc pas toute la méditation mahāyāna. Dans plusieurs écoles, la pratique vise à reconnaître la non-fixité du sujet méditant, de l'objet et de l'expérience elle-même. La stabilité n'a de sens libérateur que si elle s'unit à la

sagesse. Bodhicitta rappelle également que méditer ne consiste pas à se retirer définitivement de la souffrance des autres : la transformation de l'esprit doit nourrir une manière plus juste d'être avec les êtres.

VAJRAYĀNA - TRANSFORMER LA PERCEPTION ET RECONNAÎTRE LA NATURE DE L'ESPRIT

Le Vajrayāna intègre śamatha et vipaśyanā mais développe également des pratiques tantriques qui peuvent mobiliser visualisation, mantra, mudrā, divinités de méditation, mandalas, corps subtil et phases de génération et d'accomplissement. Dans Mahāmudrā ou Dzogchen, selon les lignées et niveaux d'enseignement, la pratique peut orienter directement vers la reconnaissance de la nature de l'esprit. Ces méthodes ne sont pas interchangeables et certaines nécessitent initiation, transmission et instructions précises. Une visualisation trouvée sur internet ne devient pas pour autant une pratique tantrique complète. Le Vajrayāna insiste aussi sur motivation, Bodhicitta et compréhension de la vacuité. Les expériences inhabituelles - visions, félicité, clarté ou absence de pensée - ne doivent pas être automatiquement identifiées à l'Éveil. La méditation reste un chemin de discernement, pas une collection d'états extraordinaires.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

COMMENCER - CINQ MINUTES SUFFISENT POUR APPRENDRE À REVENIR

Asseyez-vous de manière stable et confortable. Gardez les yeux ouverts ou légèrement baissés si cela vous convient mieux. Choisissez un objet simple : les sensations naturelles de la respiration. Ne modifiez pas volontairement le souffle. Lorsque vous remarquez que l'esprit est parti, reconnaissez-le sans vous gronder et revenez. Cette proposition Buddhachannel est une initiation contemporaine à la stabilité attentionnelle; elle ne prétend pas remplacer une instruction traditionnelle d'Ānāpānasati.

NE PAS CHERCHER À NE PLUS PENSER

La méditation n'exige pas la disparition des pensées. Une pensée apparaît : remarquez-la, puis revenez à l'objet choisi. La difficulté n'est pas que l'esprit parte; l'entraînement est de savoir qu'il est parti et de revenir.

QUAND L'EXPÉRIENCE DEVIENT DIFFICILE

Une pratique peut parfois intensifier anxiété, souvenirs difficiles, dissociation ou agitation. Il n'est pas nécessaire de persévérer coûte que coûte. Ouvrez les yeux, bougez, revenez à l'environnement ou interrompez la séance. En cas de détresse persistante ou importante, un accompagnement professionnel approprié est préférable. La méditation ne remplace pas un soin médical ou psychologique.

DU COUSSIN À LA JOURNÉE

Choisissez ensuite un seul passage quotidien : ouvrir une porte, attendre que l'eau chauffe, monter dans une voiture. Utilisez ce moment comme rappel : « *Où est mon attention ?* » Une seconde de retour suffit. La continuité se construit par de petits rendez-vous.

MOTS-CLÉS

Méditation • Bhāvanā • Jhāna • Dhyāna • Samādhi • Samatha • Śamatha • Vipassanā • Vipassyanā • Sati • Smṛti • Satipaṭṭhāna • Ānāpānasati • Attention • Concentration • Sagesse • Bodhicitta • Zen • Seon • Chan • Mahāmudrā • Dzogchen

CONCLUSION

La méditation bouddhique n'est ni une fuite hors du monde ni une simple technique pour mieux supporter ce qui nous fait souffrir. Elle est une culture de l'esprit inscrite dans un chemin d'éthique, d'attention et de sagesse. Parfois elle apaise. Parfois elle révèle ce que l'agitation cachait. Parfois elle montre seulement combien l'esprit part vite. Tout cela peut devenir matière à pratique. Il n'est pas nécessaire de fabriquer une expérience extraordinaire. Il faut apprendre à observer, revenir, demeurer et comprendre. Peu à peu, ce qui était exercice devient une manière de rencontrer l'expérience avec moins d'automatisme et davantage de liberté.

S'asseoir. Sentir. Observer. Partir.

S'en apercevoir. Revenir.

Ne pas forcer le silence. Ne pas s'attacher au calme.

*Puis, au milieu même du mouvement de l'esprit,
apprendre à voir ce qui apparaît, ce qui change,*

et ce qui peut enfin être relâché.

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 →