

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

00037 SAMATHA

L'apaisement et la stabilité de l'esprit demeurer sans forcer

SAMATHA désigne l'apaisement, la tranquillité et la stabilité de l'esprit. Dans le bouddhisme, il ne s'agit pas simplement de se détendre ni de faire disparaître toute pensée. L'esprit ordinaire est souvent entraîné par le désir, l'aversion, l'agitation, la torpeur ou le doute. Samatha cultive des conditions dans lesquelles il peut moins se disperser, demeurer auprès d'un objet et développer une qualité de calme lucide. Cette stabilité peut soutenir la concentration profonde et la vision pénétrante. Elle n'est pourtant pas, à elle seule, la libération : un esprit paisible peut encore ignorer les causes de Dukkha. Samatha apprend d'abord quelque chose de très simple et très difficile : *rester*.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Samatha est le terme pāli; le sanskrit correspondant est śamatha. Les deux sont liés à l'idée d'apaisement, de pacification, de calme ou de tranquillité. Dans les textes et traditions, samatha peut désigner une qualité de l'esprit et les pratiques qui la développent. Le terme ne correspond pas exactement à « *relaxation* ». La relaxation peut survenir, mais la pratique demande aussi vigilance, continuité et discernement. Elle ne correspond pas non plus automatiquement à samādhi ou aux jhānas : samatha soutient le rassemblement de l'esprit, tandis que les vocabulaires traditionnels distinguent plusieurs degrés et formes de concentration. Comprendre SAMATHA suppose donc de tenir ensemble calme et clarté : trop de tension agite; trop de relâchement endort.

SAMATHA - en Pāli

Samatha désigne tranquillité, apaisement ou calme mental. Dans le Theravāda, il est fréquemment associé à vipassanā : l'apaisement stabilise l'esprit; la vision pénétrante discerne les caractéristiques des phénomènes.

ŚAMATHA - en Sanskrit : शमथ

Śamatha est la forme sanskrite. Dans les traditions mahāyāna et vajrayāna, il est souvent présenté en relation avec vipaśyanā : stabilité et vision supérieure se développent selon des méthodes et des cadres doctrinaux propres à chaque école.

LES CINQ OBSTACLES - CE QUI EMPÊCHE L'ESPRIT DE DEMEURER

Dans les sources anciennes, cinq obstacles - nīvaraṇa - sont particulièrement associés à la dispersion et à l'obscurcissement de l'esprit : désir sensoriel; malveillance ou aversion; torpeur et somnolence; agitation et remords; doute. Les reconnaître est déjà une pratique. Il ne s'agit pas de se reprocher leur présence. Un obstacle est un phénomène conditionné : il apparaît lorsque certaines conditions sont réunies et peut diminuer lorsque ces conditions changent. Samatha apprend à ne pas nourrir automatiquement ce qui empêche l'esprit de se stabiliser.

SAMATHA ET SAMĀDHI - CALME ET UNIFICATION

Samatha et samādhi sont proches mais ne sont pas synonymes dans tous les contextes. Samatha met l'accent sur la pacification et la stabilité; samādhi sur le rassemblement ou l'unification de l'esprit. Dans les traditions theravāda, le développement de samatha peut conduire à des degrés de concentration plus profonds et aux jhānas selon les méthodes et interprétations. Mais une séance calme ne doit pas être immédiatement appelée jhāna. La précision protège la pratique de l'exagération.

SAMATHA ET VIPASSANĀ - STABILISER POUR MIEUX VOIR

La fiche 036 - VIPASSANĀ développe la vision pénétrante. Samatha et vipassanā sont souvent distingués pour mieux comprendre leurs fonctions, mais ils ne doivent pas être transformés en adversaires. Un esprit très agité voit difficilement avec continuité; un esprit calme qui ne discerne pas peut rester attaché au calme lui-même. Les traditions articulent ces deux dimensions de plusieurs manières. Buddhachannel ne choisit pas arbitrairement une méthode comme définition universelle : il montre la complémentarité et les différences de transmission.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Samatha montre que l'esprit peut être cultivé. L'agitation n'est pas une identité : elle possède des causes et des conditions. La stabilité non plus n'est pas un « vrai moi » caché que l'on découvrirait sous les pensées. Elle est une qualité conditionnée que l'on développe. Cette distinction est importante. Le calme n'est pas la preuve que l'on est éveillé; l'absence momentanée de pensée n'est pas Nirvāṇa. Samatha acquiert sa place dans le chemin lorsqu'il soutient conduite éthique, attention et sagesse. Il donne à l'esprit la possibilité de demeurer assez longtemps pour voir ce qu'il ne voyait pas lorsqu'il courait continuellement d'un objet à l'autre.

RADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : शमथ - Śamatha .

Pāli : Samatha .

Cinghalais : සමථි - Samatha .

Chinois : 止 - Zhǐ .

Tibétain : ཞིགནས་ - Zhi gnas / Shiné .

Japonais : 止 - Shi .

Coréen : 지 - Ji .

Vietnamien : Chi .

Thaï : สมนะ - Samatha .

Mongol : шаматха - Shamatha .

Indonésien : Samatha • Ketenangan batin .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Calm abiding • Tranquillity meditation .

Français : Calme mental • Méditation de tranquillité .

Espagnol : Calma mental • Meditación de tranquilidad .

Portugais : Tranquilidade mental .

Allemand : Geistige Ruhe • Samatha .

Italien : Calma mentale • Meditazione di tranquillità .

Russe : Шаматха • Медитация успокоения

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES.

Arabe : شاماتا • سكون الذهن .

Hébreu : השקטת התודעה • שמטה .

Hindi : शमथ - Śamatha.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Samatha peut commencer bien avant une longue séance. Attendre sans saisir immédiatement son téléphone, écouter une personne jusqu'au bout ou accomplir une tâche sans ouvrir trois autres activités sont de petites expériences de stabilité. Elles ne remplacent pas la méditation formelle et ne doivent pas être rebaptisées artificiellement « *samatha* ». Elles montrent cependant à quel point l'esprit contemporain est sollicité par la fragmentation. La pratique formelle nous apprend à reconnaître cette dispersion sans hostilité et à revenir. Dans la journée, cette capacité peut devenir disponibilité.

SAMATHA ET LE VIVANT

Les forêts et lieux retirés ont souvent soutenu la méditation bouddhique parce qu'ils réduisent certaines sollicitations et favorisent continuité et simplicité. Mais la nature n'est pas un tranquillisant universel. Un environnement vivant comporte sons, mouvements, chaleur, froid et imprévus. Pratiquer samatha ne consiste pas à exiger le silence du monde; il s'agit d'apprendre à ne pas suivre chaque événement. Le chant d'un oiseau peut être entendu sans devenir une histoire entière.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Un lac sans agitation, une flamme protégée du vent ou un bol d'eau dont les particules se déposent peuvent servir de métaphores du calme, mais aucune n'est un symbole universel de samatha. Les images du Buddha méditant ou de pratiquants assis dans des contextes traditionnels sont plus sûres pour l'Encyclopédie. Buddhachannel évitera de confondre samatha avec l'esthétique commerciale de la détente.

CITATION

« *Comme un lac profond, limpide et calme, ainsi le sage devient serein après avoir entendu le Dhamma.* »

Dhammapada 82, traduction française adaptée du sens.

SAMATHA SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - APAISER LES OBSTACLES ET STABILISER L'ESPRIT

Dans le Theravāda, samatha désigne le développement de la tranquillité et de la concentration. Les sources et commentaires transmettent de nombreux objets de méditation : respiration, mettā, recollections, kaṣiṇa et autres supports. Ānāpānasati peut être cultivée de manière à stabiliser profondément l'attention. Les cinq obstacles sont progressivement pacifiés et l'esprit devient plus unifié. Dans les systèmes commentariaux, certaines pratiques conduisent à la concentration d'accès puis à l'absorption, avec des classifications précises. Les lignées contemporaines diffèrent toutefois dans leur vocabulaire, leurs critères et leur manière d'articuler samatha et vipassanā. Il serait donc imprudent de transformer une seule présentation moderne en norme absolue. Le point commun reste l'entraînement à la stabilité : choisir un objet approprié, reconnaître la distraction, revenir sans nourrir l'aversion contre soi-même et permettre au calme de devenir suffisamment clair pour soutenir la sagesse.

MAHĀYĀNA - ŚAMATHA ET VIPAŚYANĀ, STABILITÉ ET SAGESSE

Le Mahāyāna reprend la relation entre śamatha et vipaśyanā et l'intègre à la voie du Bodhisattva. Dans plusieurs traditions indiennes et tibétaines, śamatha développe une stabilité souple et durable qui permet ensuite ou conjointement un examen plus profond de la réalité. Dans les traditions chinoises, la paire zhǐ-guān - « *arrêter / stabiliser* » et « *contempler* » - a reçu des développements majeurs, notamment dans le Tiantai. Chan, Seon et Zen possèdent leurs propres langages et méthodes et ne doivent pas être réduits

à un simple exercice de concentration. La tranquillité n'est pas recherchée pour s'isoler définitivement des êtres. Elle devient une condition permettant d'agir avec moins de confusion. Dans la voie du Bodhisattva, un esprit plus stable doit rester relié à Bodhicitta : le calme n'est pas une forteresse, mais une disponibilité plus vaste.

VAJRAYĀNA - SHINÉ, STABILITÉ ET RECONNAISSANCE

Dans les traditions tibétaines, śamatha est généralement nommé shiné - zhi gnas, « *demeurer paisiblement* ». Les instructions peuvent utiliser respiration, objet visuel ou support sans forme selon les lignées et niveaux. Les présentations classiques décrivent souvent des étapes de stabilisation, les défauts qui perturbent la méditation et les antidotes correspondants. Shiné est fréquemment associé à lhaktong - vipaśyanā. Dans Mahāmudrā et Dzogchen, la stabilité peut préparer ou accompagner des instructions plus directes sur la nature de l'esprit, mais ces systèmes ne doivent pas être confondus. Une absence de pensée n'est pas automatiquement reconnaissance de la nature de l'esprit. Certaines pratiques nécessitent une transmission précise. Samatha demeure alors une capacité essentielle : l'esprit apprend à rester sans poursuivre chaque apparition et sans sombrer dans la torpeur.

BUDDHACHANNEL - DE LA CONNAISSANCE À L'EXPÉRIENCE

Samatha est particulièrement précieux pour Buddhachannel parce qu'il montre que l'apaisement n'est pas seulement une idée : il peut être cultivé. Mais nous devons éviter deux réductions. Premièrement, samatha n'est pas une technique anti-stress, même si une pratique peut parfois diminuer la tension. Deuxièmement, le calme n'est pas une fin suffisante dans le chemin bouddhique. Les neurosciences et la physiologie peuvent étudier attention, vigilance, respiration, sommeil, stress et apprentissage. Elles ne prouvent ni samādhi, ni jhāna, ni libération. Elles peuvent nous aider à comprendre les conditions corporelles avec lesquelles l'esprit apprend à demeurer. La science doit servir le mot. Le mot ne doit jamais devenir un prétexte pour parler de science.

THERAVĀDA → Pacifier les obstacles, stabiliser l'attention et développer un calme capable de soutenir samādhi et paññā.

MAHĀYĀNA → Cultiver śamatha avec vipaśyanā et Bodhicitta : stabilité, sagesse et compassion ne sont pas séparées.

VAJRAYĀNA → Développer shiné comme stabilité vivante, selon les instructions de la lignée, en relation avec lhaktong et la Vue.

BUDDHACHANNEL → Apprendre à demeurer quelques instants sans poursuivre chaque stimulation, puis observer ce que cette stabilité rend enfin visible.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

CINQ MINUTES - APPRENDRE À DEMEURER

Asseyez-vous de manière stable et confortable. Choisissez les sensations naturelles de la respiration comme objet. Ne cherchez pas à respirer lentement. Sachez simplement : inspiration; expiration. Lorsque l'attention part, reconnaissez-le puis revenez. Ne mesurez pas la séance au nombre de distractions. Le retour est la pratique. Cette proposition Buddhachannel est une initiation contemporaine; elle ne remplace pas une instruction traditionnelle complète de samatha.

UN OBJET,- UNE ACTION

Choisissez une activité courte - préparer une boisson, ranger quelques objets, marcher jusqu'à une pièce - et faites seulement cela. Lorsque l'esprit veut ajouter un écran ou une autre tâche, remarquez l'impulsion. Cet exercice contemporain montre la fragmentation attentionnelle; il n'est pas une pratique canonique de samatha.

TENSION OU SOMNOLENCE ?

Si vous êtes agité, observez si vous forcez l'attention. Si vous somnolez, redressez légèrement la posture, ouvrez davantage les yeux ou interrompez la séance si vous manquez réellement de sommeil. L'équilibre ne consiste pas à gagner contre le corps.

LE TÉLÉPHONE COMME CLOCHETTE INVERSÉE

Avant de déverrouiller votre téléphone, demandez : « *Pourquoi maintenant ?* » Si vous avez une raison, continuez. Sinon, laissez-le une fois de plus. Ce petit intervalle rend visible l'impulsion sans transformer la technologie en ennemi.

LE CALME N'EST PAS L'ÉVITEMENT

Si une situation demande une conversation, une décision ou une protection, se calmer ne doit pas servir à l'éviter indéfiniment. Samatha peut créer de meilleures conditions pour agir; il ne remplace pas l'action juste.

MOTS-CLÉS

Samatha • Śamatha • Apaisement • Tranquillité • Stabilité • Shiné • Zhǐ • Samādhi • Jhāna • Dhyāna • Vipassanā • Vipassyanā • Cinq obstacles • Nīvaraṇa • Ānāpānasati • Attention • Concentration • Vigilance • Méditation

CONCLUSION

Samatha ne demande pas au monde de devenir silencieux. Il apprend à l'esprit à ne pas courir derrière chaque bruit. Il ne demande pas de supprimer les pensées, mais de ne plus être obligé de suivre chacune d'elles. Il ne transforme pas le calme en refuge définitif : il crée une stabilité à partir de laquelle quelque chose peut être vu plus clairement. Peu à peu, le pratiquant découvre que demeurer n'est pas immobiliser. Le souffle continue. Les sensations changent. Les pensées apparaissent. Pourtant l'esprit peut apprendre à rester assez présent pour ne pas être emporté à chaque instant. Alors le calme cesse d'être une absence de mouvement. Il devient une disponibilité.

*S'asseoir.
Choisir un objet.
Demeurer. Partir. Revenir.
Relâcher la tension inutile.
Réveiller la vigilance lorsqu'elle faiblit.
Ne pas poursuivre chaque pensée. Ne pas s'attacher au calme.
Puis
découvrir qu'au milieu d'un monde qui bouge,
l'esprit peut apprendre à ne pas être emporté par chaque mouvement.*

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 →