

PRATIQUE • MÉDITATION • CALME • CONCENTRATION

DI-00047

SAMATHA

समथ · samatha — « le calme, l'apaisement »

Samatha est la pratique du calme et de la concentration dans le bouddhisme. Par la fixation de l'esprit sur un objet, elle apaise les passions, unifie le mental et prépare la vision pénétrante de la vipassanā.

NATURE	Pratique méditative
ÉCOLE	Theravāda · toutes
BUT	calme · concentration
PAIRES	vipassanā
OBJETS	souffle · kasina · brahmavihāra
ÉTAPES	jhāna
TEXTES	Visuddhimagga
RÔLE	socle de la vision

APAISER L'ESPRIT

Samatha est l'art d'apaiser l'esprit : en le fixant sur un objet — le souffle, une image, une qualité — le méditant rassemble ses forces et dissout l'agitation.

Cette pacification mène aux absorptions (jhāna) et prépare la compréhension libératrice.

Elle est, avec vipassanā, l'une des deux grandes voies de la méditation bouddhique.

ORIGINE ET TRANSMISSION

Samatha, « calme » ou « apaisement », est l'une des deux grandes pratiques méditatives du bouddhisme, l'autre étant vipassanā. Elle consiste à stabiliser et concentrer l'esprit sur un objet unique.

Héritée des pratiques contemplatives de l'Inde ancienne, elle fut intégrée et systématisée par le bouddhisme, notamment dans le Theravāda, où Buddhaghosa en exposa les méthodes dans le *Visuddhimagga*.

Elle se transmet à travers les traditions du commentaire, les manuels de méditation et les conseils des maîtres. Dans la tradition forestière thaïe et dans le Theravāda moderne, elle reste cultivée comme soutien de la sagesse.

Le Mahāyāna et le Vajrayāna en connaissent des formes analogues, sous d'autres noms et dans d'autres cadres.

UNE ASSISE INTÉRIEURE

Par la concentration, l'esprit s'apaise, les passions se calment et la clarté s'établit. Ce calme n'est pas un but final, mais une condition de la vision.

Samatha fournit le socle sur lequel vipassanā pénètre la nature des phénomènes.

SAMATHA

LES ENSEIGNEMENTS

CONCENTRER L'ESPRIT

Samatha s'obtient en fixant l'esprit sur un objet unique : le souffle, une image colorée (kasina), une qualité comme la bienveillance, une formule. L'unification dissipe la dispersion. Cette concentration, d'abord laborieuse, devient ensuite aisée et profonde.

LES JHĀNA

La concentration intense mène aux jhāna, états d'absorption où l'esprit s'unifie et se purifie, avec joie, félicité et équanimité. Les jhāna ne libèrent pas par eux-mêmes : ils préparent la compréhension libératrice.

LES KASINA

Les kasina, disques colorés servant de support, sont l'un des procédés classiques de concentration et mènent à des états d'absorption.

LES BRAHMAVIHĀRA

La bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité sont des objets de samatha qui apaisent et élèvent l'esprit.

CALME ET VISION

Samatha apaise, vipassanā discerne. Dans la pratique theravāda, les deux se combinent : le calme rend l'esprit capable de voir. Certaines voies privilégient l'un, d'autres l'autre, mais toutes les articulent.

LES PRÉLIMINAIRES

La pratique suppose éthique et simplicité : préceptes, sobriété et bonnes relations sont les fondations du calme. Un esprit en conflit ne se concentre pas aisément.

LES OBSTACLES

Les textes énumèrent des empêchements — désir, aversion, torpeur, agitation, doute — que samatha apaise progressivement. La reconnaissance de ces obstacles fait partie du chemin.

LES OBJETS DE MÉDITATION

Le Visuddhimagga décrit quarante objets de samatha : le souffle, les kasina (disques colorés), les qualités sublimes (brahmavihāra), les méditations sur l'impur, etc. Chacun mène à des degrés d'absorption (jhāna) différents, selon la disposition du méditant et la conduite du maître.

CALME ET VIE QUOTIDIENNE

Samatha ne se limite pas à l'assise : la pleine conscience du corps et des gestes prolonge le calme dans l'action. L'éthique et la simplicité de vie préparent l'esprit : un mental en conflit ne se concentre pas aisément.

LES ABSORPTIONS (JHĀNA)

La concentration intense mène aux jhāna, états d'absorption où l'esprit s'unifie et se purifie, avec joie, félicité et équanimité. Les jhāna ne libèrent pas par eux-mêmes : ils préparent la compréhension libératrice, en rendant l'esprit souple et lumineux. La pratique suppose l'éthique et la simplicité : préceptes, sobriété et bonnes relations sont les fondations du calme. Les textes énumèrent des empêchements — désir, aversion, torpeur, agitation, doute — que samatha apaise progressivement. Samatha apaise, vipassanā discerne ; dans la pratique theravāda, les deux se combinent, le calme rendant l'esprit capable de voir. Certaines voies privilégient l'un ou l'autre, mais toutes les articulent, dans la voie des trois entraînements. Le Visuddhimagga décrit quarante objets de samatha : le souffle, les kasina (disques colorés), les qualités sublimes, les méditations sur l'impur. La fixation sur un objet unique apaise les passions et unifie l'esprit, jusqu'aux jhāna, états d'absorption profonde. Les jhāna ne libèrent pas par eux-mêmes : ils préparent la compréhension, en rendant l'esprit souple, paisible et lumineux. Éthique et simplicité sont les fondations du calme ; les empêchements — désir, aversion, torpeur, agitation, doute — s'apaisent peu à peu. Samatha et vipassanā se soutiennent : le calme rend l'esprit capable de voir, et la vision accomplit le calme. Samatha apaise l'esprit et l'unifie jusqu'aux absorptions (jhāna). Il constitue, avec vipassanā, l'une des deux grandes voies de la méditation bouddhique. La voie des trois entraînements articule éthique, concentration et sagesse.

SAMATHA

LES PRATIQUES ET LES RITES

LES PRATIQUES

Assise prolongée, attention au souffle, supports de concentration et cultes des qualités sublimes composent la pratique. La constance et la régularité priment.

Les retraites et les sessions longues permettent d'approfondir les états de calme.

LES RITES

Récitations, prise de refuge et préceptes encadrent la méditation. Les offrandes et les dévotions accompagnent les sessions dans les centres monastiques.

Les bénédictions et les récitations du canon marquent les étapes de la pratique. Les fêtes du Bouddha et les observances rythment la vie des communautés.

La pratique du calme s'inscrit dans la vie rituelle du Theravāda.

DÉVOTION, RETRAITES ET PÈLERINAGES

La dévotion au Bouddha, au Dharma et au Saṅgha soutient la concentration. Les pèlerinages aux lieux saints theravāda accompagnent la pratique.

Les retraites intensives et les sessions de méditation composent le cœur de la voie.

REPÈRES CHRONOLOGIQUES

Époque du Bouddha — enseignement du calme.

V^e s. — Visuddhimagga.

Traditions — commentaires et manuels.

Aujourd'hui — pratique vivante.

SAMATHA

LES GRANDS TEXTES • LE GRAND VOYAGE

LES GRANDS TEXTES

Samatha s'appuie sur le *Visuddhimagga*, qui décrit en détail les quarante objets de méditation et les jhāna, ainsi que sur les suttas pāli et les manuels modernes.

Ces textes ont nourri des générations de méditants.

REPÈRES

Samatha — Calme.

Jhāna — Absorption.

Kasina — Support.

Brahmavihāra — Qualités.

Sati — Attention.

NOTIONS CLÉS

Concentration — But.

Calme — Effet.

Obstacles — Empêchements.

Éthique — Socle.

Vision — Suite.

LE GRAND VOYAGE

Samatha se transmet dans tout le monde theravāda — Sri Lanka, Birmanie, Thaïlande, Laos, Cambodge — et se retrouve, sous d'autres formes, dans le Mahāyāna et le Vajrayāna.

Elle demeure un socle universel de la méditation bouddhique.

FIGURES ET TRANSMISSIONS

Classique. Buddhaghosa et la tradition du commentaire.

Moderne. Les maîtres qui enseignent encore le calme comme voie.

Tradition. Les lignées de méditation theravāda.

LANGUES ET ÉCRITURES

Le vocabulaire de samatha — jhāna, kasina, samādhi — vient du pāli et du sanskrit, et s'est largement diffusé dans les langues bouddhiques et modernes.

SAMATHA

RELATIONS · VOCABULAIRE · À RETENIR

RELATIONS AVEC LES AUTRES TRADITIONS

Avec **vipassanā**. Elles forment les deux ailes de la méditation bouddhique.

Avec le **Mahāyāna**. Le calme s'y intègre aux pratiques de concentration et de sagesse.

Avec le **Vajrayāna**. La concentration soutient les visualisations et les rituels tantriques.

VOCABULAIRE À CONNAÎTRE

Samatha — Calme.

Jhāna — Absorption.

Samādhi — Concentration.

Kasina — Support.

Brahmavihāra — Qualités.

Vipassanā — Vision.

Obstacles — Empêchements.

Éthique — Socle.

À RETENIR

Samatha, pratique du calme, unifie l'esprit par la concentration et mène aux absorptions (jhāna). Avec vipassanā, elle forme les deux ailes de la méditation bouddhique.

MOTS ASSOCIÉS

samatha · jhāna · samādhi · kasina · brahmavihāra · vipassanā · Visuddhimagga · Theravāda

RENVOIS DANS LE DICTIONNAIRE

Voir aussi : VIPASSANĀ · ABHIDHAMMA · THERAVĀDA · VISUDDHIMAGGA · BUDDHAGHOSA · SUTTA PĀLI.

Aliénor & Alain Delaporte-Digard