INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོའི་གླིང་ཚང་།

1ère année - Session 9

Didier Treutenaere

La méditation selon le Theravāda

TABLE DES MATIERES

1. Introduction **4**
1.1 Le Theravāda **4**
1.2 Le pāli **5**
1.3 Le Canon **6**
1.4 Les textes consacrés à la méditation **7**
2. Les deux faces de la méditation (*bhāvanā*) **8**
2.1 Deux systèmes **8**
2.1.1. La sérénité et la concentration **8**
2.1.2 Le discernement et la sagesse **9**
2.2.1 Les deux pratiques sont complémentaires **10**
3. Les réalisations méditatives **13**
3.1 Les 12 réalisations **13**
3.1.1 Les 4 jhānā matériels **13**
3.1.2 Les 4 *jhānā* immatériels **14**
3.1.3 Les 4 réalisations supramondaines **14**
3.2.2 La méditation de concentration **17**
3.2.3 La méditation de discernement **19**
3.2.4 Les conditions négatives et positives d'atteinte des *jhānā* **22**
3.3 La pratique des *jhānā* **24**
3.3.1 Les 4 *jhānā* matériels **24**
3.3.2 Les 4 *jhānā* immatériels **26**
3.3.3 Les 4 *jhānā* supramondains **29**
3.3.4 Méditation et vacuité **31**

3.4 Les pouvoirs supranormaux 34
3.4.1 Les différents pouvoirs..... 34
3.4.2 Des pouvoirs non recherchés 37
3.5 Prendre du recul sur ses expériences méditatives 38
4. Un texte-clef : le *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta*..... 40
5. La méditation, aujourd'hui, dans les pays du Theravāda..... 48
5.1 Une dualité ancienne entre méditants et érudits..... 48
5.2.1 La renaissance de la méditation..... 50

« Voici, Ānanda, les pieds des arbres, voici des endroits isolés. Pratique la méditation (jhāyati), Ānanda. Ne prends pas de retard pour ne pas avoir, plus tard, de regret. Ceci est mon instruction pour vous tous. »

Indriyabhāvanā-sutta (S/MAJ III/5/10/n°463)

1. Introduction

1.1 Le Theravāda

Le terme *theravāda* signifie « la voie (*vāda*) des anciens (*therā*) ». Les Therā sont ici l'élite des premiers disciples du Bouddha : selon la tradition, environ cent ans après la mort du Bouddha, un groupe majoritaire (*mahā-sanghika*) se sépara de la communauté originelle, ancienne, donc des Therā ; cette communauté-ci, ayant survécu à la scission, s'est maintenue jusqu'à nos jours en conservant l'intégralité de ses enseignements ; le courant schismatique se scinda, lui, en une multitude d'écoles dont, pour la plupart, il ne subsiste que peu de traces.

Le terme d'« ordre » est préféré à celui d'« école », ce dernier terme suggérant un accord sur des thèses et des idées, alors que le ciment de cette tradition repose bien plus fortement sur le respect d'un même ensemble de règles, d'un même *vinaya* :

> L'enseignement du Maître a la pratique (*paṭipatti*) pour racine, la pratique pour raison d'être : tant que la pratique ne disparaît pas, il perdure.[1]

Le terme Hīnayāna (« Petit Véhicule » ou « Petite Voie », le mot *yāna* ayant ces deux sens), utilisé par les traditions rivales pour qualifier la Voie des Therā, est un qualificatif méprisant, à proscrire absolument.
Après sa quasi-disparition de l'Inde, cette tradition a trouvé refuge dans l'île de Sri Lanka mais ses terres ultérieures d'adoption sont majoritairement situées à l'est, en Birmanie, au Siam au Cambodge et au Laos, ainsi que dans les montagnes du Bangladesh et au nord du delta du Mékong vietnamien.

---

[1] *Milindapañha* IV/1/7/nº 7.

Nous employons par facilité le singulier pour parler de la tradition Theravāda : cela ne signifie pas que nous ignorons la diversité que voile cette appellation, une diversité qui se conjugue au religieux (sous la forme de lignées d'ordination, les *nikāyā*, et de sous-lignées), au culturel (sous la forme de traditions locales) et au politique (sous la forme de traditions nationales) ; la variété que recouvre (au sens propre comme au sens figuré) cette voie se traduit par une multitude de nuances, principalement dans la forme des pratiques et la nature des techniques de méditation.

1.2 Le pāli

Ce qui caractérise la tradition Theravāda est l'utilisation du *pāli* comme langue rituelle et de la littérature en *pāli* comme référence canonique.

Le mot *pāli* signifie d'abord « ligne », « norme », et par extension « texte canonique » (souvent par opposition aux Commentaires) ; ce n'est qu'à partir du XVII^{e} siècle qu'on voit ce terme appliqué à la langue du corpus du Theravāda. Son trait distinctif, par rapport au sanskrit, est la simplification et la réduction des groupes de consonnes complexes : *dhamma* pour *dharma*, *nibbāna* pour *nirvāṇa*, *sutta* pour *sūtra,* etc.

Selon la tradition, c'est le *pāli* qui fut utilisé par le Bouddha pour enseigner ; dans les faits, le Bouddha et ses premiers disciples ultérieurs devaient utiliser des parlers moins littéraires du Magadhā, au nord-est de l'Inde, berceau du bouddhisme ; c'est bien en revanche la langue *pāli* qui fut utilisée par les Therā pour mettre en forme et réciter les enseignements lors des premiers conciles et servit ensuite à les transmettre oralement jusqu'à ce qu'ils soient consignés par écrit pour la première fois à Sri Lanka au I^{er} siècle avant notre ère.

Le *pāli* ne possède pas d'écriture propre ; les récitations ont, au cours

des temps, été transcrites en caractères cinghalais, birmans, thaïs, laos, khmers, etc. Il s'agit d'une langue morte, comme le sanskrit ou le latin, au sens où aucun peuple n'utilise plus cette langue dans sa vie quotidienne, mais elle reste très « vivante » dans la mesure où les religieux des différents pays de tradition Theravāda s'en servent pour communiquer ; cette utilisation du *pāli* eut pour effet de permettre à de multiples reprises, au cours des siècles, le redressement de communautés nationales en déclin par l'intervention de missions étrangères.

1.3 Le Canon

Le Canon du Theravāda prit sa forme actuelle lors du troisième concile bouddhiste tenu aux environs de -250 dans la capitale du royaume de Magadhā, à Paṭaliputta, sous le règne de l'empereur Aśoka (né vers -300, mort vers -230 ; sacré en -267 ou -265). C'est ce même empereur qui envoya neuf missions enseigner le Dhamma dans les contrées lointaines ; l'une d'elles, menée par son fils Mahinda et sa fille Saṅghamittā, tous deux religieux, implanta la voie du Bouddha dans l'île de Ceylan (vers -247).Transmis oralement depuis les origines, il ne prit une forme écrite qu'à l'issue du quatrième concile tenu à Tambapaṇṇi (Sri Lanka) en -96. Toutefois, même écrit, il resta durant des siècles − et reste encore de nos jours − destiné à des auditeurs plus qu'à des lecteurs.

Le Canon est composé du Tipiṭaka (*ti*, « trois » ; *piṭaka*, « corbeilles ») et de Commentaires anciens.

Par fidélité à leur tradition, les Therā ne pouvaient s'octroyer le droit de modifier les textes canoniques ; s'ils avaient quelque chose à expliquer à propos de tel ou tel texte, ils le faisaient dans des commentaires (*aṭṭhakathā*). La plupart de ces textes ne doivent pas être considérés comme des compléments tardifs mais comme des

interprétations traditionnelles, transmises elles aussi de siècles en siècles. Les Commentaires furent composés jusqu'au I^er^ siècle de notre ère, puis compilés entre le IV^e^ et le V^e^ siècle de notre ère.
L'ensemble canonique est d'une taille particulièrement imposante ; l'édition en caractères romains de la *Pali Text Society* comprend, pour le seul Tipiṭaka, 55 volumes (plus de 15 000 pages) et atteint 279 volumes si l'on inclut les Commentaires, les traductions, les références et les travaux annexes.

1.4 Les textes consacrés à la méditation

▪ Des présentations de la culture mentale, de son utilité, de ses effets (sur les renaissances), de son contexte et de sa pratique sont dispersées dans un grand nombre de *suttā*.

▪ Quelques *suttā* sont exclusivement consacrés à la méditation, nous en citons certains dans le présent document ; le plus complet et le plus étudié est le « Grand *sutta* de l'établissement de l'attention », le *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/ DĪG II/9 et S/MAJ I/1/10).

▪ Deux livres de l'*Abhidhamma*, et leurs Commentaires, analysent dans le moindre détail les processus mentaux en œuvre dans les *jhānā*.

▪ Le *Visudhimagga* du grand commentateur Buddhaghosa (fin du IV^e^ siècle) est en grande partie consacré à la méditation, en particulier à ses techniques.

2. Les deux faces de la méditation (*bhāvanā*)

2.1 Deux systèmes

Les divers objets et méthodes de méditation exposés dans les écritures du bouddhisme Theravāda se répartissent entre deux systèmes complémentaires.

2.1.1. La sérénité et la concentration

Le mot ***samatha**-bhāvanā* provient de la racine *sam*, « devenir calme ». Ce système est également appelé développement de la concentration (***samādhi**-bhāvanā*) ; ce mot dérive du verbe préfixé *sam-ā-dha*, signifiant « rassembler », « recueillir » et renvoie donc à une unification de l'esprit par la concentration. *Samādhi* est utilisé de plusieurs manières dans la littérature *pāli* : pour Buddhaghosa, le terme renvoie à un facteur mental précis à l'origine de la concentration, la capacité à fixer son esprit sur un unique objet (*cittekaggatā*, fort bien rendu en anglais par « one-pointedness »).

La pratique de *samādhi* vise à calmer l'esprit, à le concentrer, à l'unifier et à obtenir une première expérience de la paix intérieure.

Les enseignements distinguent trois niveaux de *samādhi* : 1) la concentration préliminaire (*parikamma-samādhi*) résultant de l'effort du méditant pour concentrer son esprit sur l'objet de la méditation ; la concentration d'accès (*upacāra-samādhi*) marquée par l'apparition d'une réplique mentale de l'objet de la méditation (*samādhi-nimitta*) ; la concentration d'absorption (*appaṇā-samādhi*), complète immersion de l'esprit dans l'objet de méditation.

La méditation de concentration n'est pas une exclusivité du bouddhisme ; elle peut donc être pratiquée avec succès par des disciples d'autres religions. Des courants « modernistes » de la Voie des Therā s'appuient sur ce fait pour sous estimer, voire écarter la

pratique de la concentration. D'autres courants, à l'inverse, par souci d'œcuménisme ou de prosélytisme, s'appuient sur ce fait pour enseigner la méditation sans faire référence au bouddhisme.

Toutefois, si la méditation de concentration n'est pas spécifiquement bouddhiste, seul le bouddhisme lui donne un sens, une direction. Rappelons-nous que le Bouddha définissait le bouddhisme comme un Dhamma et un Vinaya : la méditation sans le Dhamma n'est plus bouddhiste ; en centrant leur activité en quasi-totalité sur la pratique de la méditation au détriment du contexte doctrinal qui lui donne un sens, les courants précités perdent donc en bouddhisme ce qu'ils gagnent en œcuménisme.

2.1.2 Le discernement et la sagesse

Le mot ***vipassanā*** est composé de *passanā*, « l'observation » et du préfixe *vi*, marquant la différenciation, la distinction. Ce système est également appelé développement de la sagesse (***paññā**-bhāvanā*).

La pratique de *vipassanā* vise la compréhension de la nature réelle des phénomènes ; elle s'efforce de pénétrer directement les trois caractéristiques de tout ce qui est conditionné, l'impermanence, « l'absence d'essence » et la souffrance ; elle prend pour objet la matière, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience :

> Pour faire émerger la sagesse ou le discernement, le méditant doit apprendre à suspendre l'activité normale, constructive et synthétique de l'esprit, responsable du tissage des sensations immédiates en structures narratives cohérentes tournant autour des personnes, des entités et de leurs attributs. Au lieu de cela, le méditant doit adopter une position phénoménologique radicalement différente en prêtant pleinement attention à chaque événement successif

> de l'expérience exactement tel qu'il se présente dans sa pure immédiateté. Quand cette technique d' « attention nue » est appliquée avec assiduité, le monde familier de chaque perception se dissout en un courant dynamique de phénomènes impersonnels, des flashs de réalité apparaissant et disparaissant avec une incroyable rapidité.[2]

La méditation de discernement est considérée comme une découverte du Bouddha et une caractéristique sans équivalent de son enseignement ; le but du bouddhiste est en effet de voir clairement « les choses telles qu'elles sont », c'est-à-dire impermanentes, « sans essence » et sources de souffrance ; en atteignant la pleine conscience de ce qu'est son corps, de ce que sont ses sensations et ses pensées, le disciple cessera de projeter son ego sur des phénomènes transitoires, apparaissant et disparaissant sans cesse, et par conséquent cessera de considérer ces phénomènes comme constituant son « âme » ou quoi que ce soit d'éternel, d'immuable et de désirable.

2.2 Deux voies opposées ?

2.2.1 Les deux pratiques sont complémentaires

> - Vénérable, quelle est la caractéristique du développement de l'attention, quelle est celle du développement de la sagesse ?
> - Grand Roi, réfléchir pour prendre et abattre est la caractéristique de la première, trancher est celle de la seconde.
> - Comment cela ? Donne-moi une comparaison.
> - Ô Roi, connais-tu les moissonneurs d'orge ?

[2] Vénérable Nyanaponika Thera, *Abhidhamma Studies*.

> - Oui, Vénérable.
> - Comment s'y prennent-ils ?
> - Ils rassemblent un faisceau d'orge dans la main gauche, prennent une faucille dans la main droite, et coupent l'un avec l'autre.
> - De même, l'ascète zélé rassemble son esprit par la concentration, et par la sagesse il « tranche » les passions (kilesā). C'est ainsi que réfléchir pour prendre et abattre est la caractéristique du développement de la concentration, tandis que trancher est celle du développement de la sagesse.[3]

2.2.2 Antagonismes

Malgré cette complémentarité, certaines traditions de la Voie des Therā y ont vu, et en ont fait, une alternative ; une telle opposition est pourtant absente des *suttā* comme de l'*Abhidhamma*[4]; elle n'apparaît explicitement que dans des Commentaires qui distinguent la « voie de la sérénité » (*samatha-yāna*) de la « voie du discernement » (*vipassanā-yāna*) et « ceux qui font de la sérénité leur voie » (*samatha-yānikā*) de « ceux qui font du discernement leur voie » (*vipassanā-yānikā*).

L'histoire et la géographie de la tradition des Therā illustrent les fortes variations du degré d'intérêt porté à l'une ou l'autre de ces deux faces de la méditation ; la tradition thaïlandaise, par exemple, s'est fortement focalisée sur la méditation de concentration, sans doute en raison des expériences et capacités paranormales auxquelles elle donne accès ; à

[3] *Milindapañha* II/1/8/nº 8.
[4] L'*Abhidhamma* utilise l'expression de « méditation duale » (*bhāvanādvaya*).

l'opposé, la tradition birmane a donné ses lettres de noblesse à la méditation *vipassanā*.

3. Les réalisations méditatives

Un ensemble de réalisations méditatives constitue le pivot des deux systèmes, ce sont les *jhānā*.

3.1 Les 12 réalisations

Les degrés de la méditation

Concentration (sérénité) **samādhi (samatha)**	**4 jhānā matériels** - Premier jhāna - Deuxième jhāna - Troisième jhāna - Quatrième jhāna **4 jhānā immatériels** - Espace infini - Conscience infinie - Néant - Sans perception ni absence de perception
Discernement (Sagesse) **vipassanā (paññā)**	**8 réalisations supramondaines** - L'entrée dans le courant (chemin et fruit) - Le retour unique (chemin et fruit) - Le non retour (chemin et fruit) - La libération (chemin et fruit)

3.1.1 Les 4 jhānā matériels

Les quatre premiers *jhānā* sont des états de profonde unification mentale nés de la fixation de l'esprit sur un seul objet, une fixation d'une telle intensité qu'elle aboutit à une complète immersion dans le

dit objet.

3.1.2 Les 4 *jhānā* immatériels

Au-delà des quatre premiers *jhānā* apparaît un deuxième ensemble de quatre états méditatifs plus élevés, produits par une concentration et une sérénité encore plus profondes. Ces réalisations (*samāpattī*) sont le siège de « l'espace infini », de « la conscience infinie », du « néant », du « domaine sans perception ni absence de perception ». Dans les Commentaires, ces états sont appelés « les quatre *jhānā* immatériels » (*arūpajjhānā*), les quatre états précédents étant renommés « les quatre *jhānā* matériels » (*rūpajjhānā*). Très souvent, les deux ensembles sont étiquetés comme « les huit *jhānā* », ou « les huit réalisations » *(aṭṭha-samāpattiya*).

3.1.3 Les 4 réalisations supramondaines

Les huit premières réalisations appartiennent à l'étape préliminaire du chemin : prenant pour objet le monde conditionné, elles ne peuvent en elles-mêmes conduire qu'à une forme de sagesse « mondaine ». Elles ouvrent néanmoins le chemin à une catégorie supérieure de réalisations, à la sagesse « supramondaine ».

Les *jhānā* réapparaissent au cours de l'ultime étape, pour être revisités à la lumière du discernement, de la sagesse libératrice : les quatre degrés d'exploitation des *jhānā* sont désignés comme les « jhānā supra mondains » (*lokuttara jhānā*) ou les « réalisations (*samāpattī*) supra mondaines » se subdivisent chacun en « chemin », *magga*, et « fruit », *phala*.

Il est fondamental pour la compréhension de ces réalisations-là de revenir sur la distinction entre le « mondain » (*lokiya*) et le « supramondain » (*lokuttara*). Le terme *lokiya* s'applique à tous les phénomènes appartenant au monde (*loka*), à la matière aussi bien

qu'aux états subtils de la conscience, au mal autant qu'au bien, à la sensualité la plus grossière aussi bien qu'aux réalisations méditatives. Le terme *lokuttara* s'applique exclusivement à tout ce qui transcende le monde :

> Lokuttara : ce qui traverse le monde, ce qui transcende le monde, ce qui est, ayant surmonté et dépassé le monde.[5]

3.2 Les techniques de méditation

3.2.1 Les conditions préalables

Les conditions préalables

La conduite vertueuse	**Non renonçants** - Respect des cinq, huit ou dix préceptes **Renonçants** - Respect des règles du Vinaya - Contrôle des sens - Limitation des biens - Utilisation correcte des biens
La suppression des obstacles	- Suppression des obstacles extérieurs
La présence d'un maître qualifié	- Choix de la méthode de méditation - Choix du sujet de méditation - Enseignement
La résidence adéquate	- Choix du monastère ou du lieu de retraite

[5] [5] Buddhaghosa, *Aṭṭhasālinī*.

L'importance de la conduite vertueuse (*sīla*)

Tout en apportant d'incontestables bénéfices extérieurs par la suppression des actions socialement négatives, *sīla* apporte principalement un bénéfice intérieur, personnel, de purification mentale, en interdisant au désir, à l'aversion et à l'égarement de dicter leurs lignes de conduite.

Les Commentaires, quant à eux, expliquent le mot *sīla* par un autre mot, *samādhāna*, qui signifie « la coordination », « l'harmonie » : observer *sīla* conduit en effet à l'harmonie à tous les niveaux, social (en établissant la solidité des relations interpersonnelles, en diminuant l'influence des intérêts égoïstes facteurs de conflit), psychologique (en faisant disparaître les conflits intérieurs, en particulier ceux causés par la culpabilité et le remord qui suivent les transgressions morales), « kammique » (en favorisant des re-naissances favorables), méditatif (en établissant la pureté de l'esprit, préliminaire indispensable au développement de concentration et de la sérénité).

3.2.2 La méditation de concentration

Les commentateurs anciens ont compilé une liste des **40 sujets de méditation** (*kammaṭṭhānā*, littéralement « bases d'action »)[6] que le Bouddha prescrit pour le développement du calme et de la concentration, et dont le choix, orienté par l'enseignant, correspond au tempérament du méditant, à l'étape de sa progression, dans le contexte de l'expérience préconisée par telle ou telle tradition.

Ces sujets sont classés en **7 catégories** :

1) **les dix supports** (*kasiṇā*) concrets utilisés pour la concentration (la terre, l'eau, le feu, l'air, le bleu, le rouge, le jaune, le blanc, la lumière, l'espace délimité) ;

2) **les dix « laideurs »** (*asubhā***)**, visions des dix étapes de décomposition d'un corps humain (le cadavre gonflé, marbré de bleu, suppurant, sectionné, dévoré, éparpillé, coupé et éparpillé, sanguinolent, mangé aux vers, les ossements) ;

3) **les dix remémorations** (*anussatī*), méditations sur le Bouddha, le Dhamma, le Saṅgha, la morale, la générosité, les devā, la mort ; vigilance qui parcourt le corps en le détaillant ; vigilance à l'inspir-expir ; remémoration de l'apaisement ;

4) **les quatre « illimités »** (*appamaññā*) appelés également les « demeures divines » (*brahma-vihārā*) reposant sur le développement sans limite de la bienveillance (*mettā*), de la compassion (*karuṇā*), de la joie bienveillante (*muditā*) et de l'équanimité (*upekkhā*) ;

5) **les quatre « immatériels »**, absorptions dans le domaine de l'espace sans limite, dans le domaine de la conscience sans limite, dans

[6] Ils font l'objet d'une description très détaillée dans le *Visuddhimagga* III § 103 à 130.

le domaine du néant, dans le domaine sans perception ni absence de perception ;

6) **la perception de l'aspect repoussant de la nourriture** ;

7) **l'analyse du corps physique en ses quatre modes de base** (solidité, fluidité, chaleur et vibration).

La plupart des techniques de méditation associent plusieurs objets : la méditation *vipassanā* associe par exemple la vigilance à l'inspir-expir et la remémoration du Bouddha à travers le mantra « *Buddho*» ; la méditation *dhammakāya* associe un *kasiṇa* lumineux (un globe de cristal), la remémoration du Bouddha à travers le manta « *sammā arahaṃ* » et, fréquemment, l'un des « quatre illimités », le développement de la bienveillance.

Tous ces sujets de méditation n'ont pas la même capacité à mener à tous les niveaux de concentration : huit des dix remémorations (exception faite de la contemplation du corps et de la respiration), l'aspect repoussant de la nourriture et l'analyse du corps physique ne mènent pas au-delà d'une concentration d'accès ; les autres sujets peuvent tous mener à la concentration d'absorption ; toutefois les dix « immondes » et la contemplation du corps ne conduisent qu'au premier *jhāna* ; les trois premières « demeures divines » ne peuvent conduire au quatrième *jhāna* ; la quatrième « demeure divine » ne conduit, elle, qu'au quatrième *jhāna* ; enfin, chacun des quatre états immatériels ne mène qu'au *jhāna* qui lui correspond.

Ces sujets de méditation, enfin, ne conviennent pas indifféremment à tous les profils de méditants : à chaque tempérament (*cariyā*) correspondent des objets susceptibles d'apaiser les tendances

négatives et de favoriser les tendances positives.[7]

Un élément important de cette méditation de concentration est le « signe » : ***nimitta*** désigne l'objet de la pratique, tel qu'il est perçu directement, avec précision, sans déformation ni ajout conceptuel. On parle de signe appris (*uggaha-nimitta*) lorsque l'objet de la pratique apparaît dans le champ de la conscience aussi bien les yeux fermés que les yeux ouverts. Avec l'approfondissement de la concentration, le signe devient une réplique pure de l'objet, le signe de contrepartie (*paṭibhāga-nimitta*).

3.2.3 La méditation de discernement

Les fil conducteurs de cette forme de méditation sont ***sati***, c'est-à-dire la vigilance, l'attention, la lucidité, l'appréhension de l'« ici et maintenant », la prise de conscience et ***anu-passanā***, l'observation approfondie.

Sati est la vigilance analytique, ce qui nous permet, à chaque instant, d'être conscient de ce qui nous parvient à travers les cinq portes des sens et celle de l'esprit. La personne ordinaire agit sans vigilance, mue par l'habitude, la réaction ou la force. Ce facteur mental est en revanche l'une des clefs de la méditation du discernement.

Cette attention peut prendre pour objet le corps (*kāya*), les sensations (*vedanā*), l'esprit (*citta*) ou des sujets spirituels variés.

▪ La méditation la plus répandue concernant le **corps** est l'attention à la respiration (*āṇāpana-sati*) ; cette technique joue le même rôle qu'une méditation de concentration et permet d'atteindre les *jhānā*. Une autre forme consiste à se rendre attentif et pleinement conscient de chaque acte ou parole dans la routine de la vie quotidienne (non pas

[7] Ils font l'objet d'une description très détaillée dans le *Visuddhimagga* III § 74 à 130.

en pensant « je fais ceci, je fais cela » mais au contraire en « se perdant » dans ce que l'on fait) ; il s'agit là d'aller contre le courant de la tendance de la nature humaine à vivre dans le passé ou dans le futur, source de regret, d'angoisse et de multiples autres formes de souffrance ; répondant à la question de savoir pourquoi ses disciples, menant une vie pourtant austère, semblaient si heureux, le Bouddha répondit :

> Ils ne regrettent pas le passé, ils ne se préoccupent pas de l'avenir, mais ils vivent dans le présent. C'est pourquoi ils sont radieux.[8]

▪ La méditation prenant la forme de l'attention portée aux **sensations** permet de voir et de comprendre l'origine de toute émotion, son développement et sa disparition ; cet examen doit être pratiqué à la façon d'un observateur extérieur, sans réaction subjective ; l'esprit, aiguisé à cet exercice, devient progressivement plus impartial et par conséquent plus détaché.

▪ La méditation prenant la forme de l'attention portée à **l'esprit** est proche de la précédente mais elle ne concerne plus une sensation spécifique : elle pénètre l'état d'esprit du moment dans son ensemble ; il s'agit de cette manière d'avoir pleinement conscience du fait que notre esprit est dominé par la haine, par la jalousie, ou au contraire par, la bienveillance, la compassion ; il ne s'agit pas de se juger, en mal ou en bien, mais d'observer la situation telle qu'elle est ; ainsi entraîné, le méditant devient libre d'observer les choses telles qu'elles sont.

▪ Cette méditation peut enfin prendre la forme de l'attention portée à **des sujets moraux ou spirituels**, négatifs comme « les cinq empêchements » (*nīvaraṇā* : les désirs sensuels, la malveillance, la

[8] *Araññа-sutta* (S/SAṂ I/1/1/10/nº 10).

torpeur, l'excitation et le remord, le doute) ou positifs comme les « sept facteurs d'Éveil (*satta sambojjhaṅgā* : l'attention, la recherche, l'énergie, la joie, la sérénité, la concentration, l'équanimité) ou les Quatre Nobles Vérités.

On trouvera un exemple très détaillé du cheminement de ce type de méditation dans le *Dhātuvibhaṅga-sutta*[9]. Il peut être ainsi résumé :

1) réflexion intellectuelle sur les quatre éléments (*dhātū*), sur les six sens[10], sur les trois façons (positive, négative, neutre) de réagir aux données de chacun des sens ;

2) méditation de discernement sur chaque élément tel qu'il se présente, aboutissant à la compréhension qu'aucun de ces éléments « n'est à moi, n'est ce que je suis, n'est essentiel en moi » et favorisant le détachement vis-à-vis de ces éléments ;

3) méditation sur la conscience pure et lumineuse qui subsiste à l'issue de ces détachements, aboutissant à la compréhension du lien existant entre les états de la conscience et permettant de réaliser qu'« avec la disparition des contacts sensoriels disparaissent le plaisir et la souffrance » ;

4) méditation sur l'équanimité (*upekkhā*) qui subsiste à l'issue de cette réalisation ; cette équanimité est orientée successivement vers l'infinité de l'espace, l'infinité de la conscience, la dimension du néant et la dimension sans perception ni absence de perception (les quatre *jhānā* sans forme) ce qui permet dans un premier temps d'expérimenter la capacité à maintenir longuement son esprit dans ces états et surtout, dans un second temps, de réaliser leur caractère

---

[9] *Dhātuvibhaṅga-sutta* (S/MAJ III/4/10).

[10] L'Inde et le bouddhisme ajoutent à nos cinq sens l'esprit (*mana*) dont le domaine est constitué par les pensées.

conditionné, permettant ainsi de se détacher également de ces mondes-là ;

5) « Sans attachement (*an-upādiyaṃ* - « sans combustible »), l'on cesse d'être agité. Ayant cessé d'être agité, l'on atteint immédiatement la libération (*parinibbāyati*) et l'on comprend que « le fait de naître est anéanti, que la conduite pure est vécue, que ce qui devait être achevé est achevé, que plus rien ne reste à accomplir »[11].

3.2.4 Les conditions négatives et positives d'atteinte des *jhānā*

L'atteinte de tout *jhāna* est obtenue à l'issue d'un double processus : d'une part l'élimination des états mentaux qui font obstacle à la concentration (les « facteurs d'abandon ») ; d'autre part l'acquisition des états qui composent le *jhāna* (les « facteurs de possession »).

Les obstacles à éliminer sont au nombre de 5 (*pañca-nīvaraṇā*) :

1) le désir des sens (*kāmacchanda*)
2) la malveillance (au sens propre de « mauvais vouloir », *vyāpāda*)
3) la torpeur des facultés mentales (*thīna middha*)
4) l'agitation mentale, le regret et l'inquiétude (*uddhacca kukkucca*)
5) le doute, le scepticisme (*viccikicchā*)

Le Bouddha expliquait que les obstacles émergent de la considération non judicieuse de la réalité et qu'ils peuvent par conséquent être éliminés par la considération judicieuse ; l'absorption nécessaire de l'esprit est rendue possible par la mise en œuvre de cinq états mentaux :

Les 5 « facteurs des jhānā » (*āngā*) ; ce sont :

1) l'implantation (*vitakka*), action d'amener l'esprit à son objet de méditation ou plutôt à la réplique mentale de l'objet de méditation

[11] *Dhātuvibhaṅga-sutta* (S/MAJ III/4/10/nº 362).

(*samādhi-nimitta*) ;
2) le maintien (*vicāra*), l'action de fixer et d'ancrer solidement l'esprit dans l'objet de la méditation ;
3) le ravissement (*pīti*), décrit comme fierté, joie, jubilation, euphorie et satisfaction de l'esprit ;
4) le bien-être (*sukha*, par opposition à *dukkha*) ; il s'agit ici d'une sensation (vedanā), contrairement à l'état précédent, qui est une formation mentale (*saṅkhārā*) ; les deux états ne vont pas nécessairement de pair ;
5) la capacité de concentration (*ekaggatā*), absence de distraction, de divagation de l'esprit.

3.3 La pratique des *jhānā*

3.3.1 Les 4 *jhānā* matériels

▪ Le premier *jhāna*

La maîtrise morale, le contrôle des sens, le développement de la pleine conscience et du discernement appliqués à chaque posture ou activité (*sati-sampajañña*) constituent les préliminaires.

Vient ensuite le moment d'appliquer l'antidote approprié à chacun des obstacles : la sage contemplation du côté repoussant des choses est l'antidote aux désirs sensuels ; la compassion neutralise la malveillance ; la contemplation de l'effort s'oppose à la paresse et à la léthargie ; la sage contemplation de la tranquillité de l'esprit supprime l'agitation et la crainte, et la sage contemplation des qualités réelles des choses élimine le doute. Telle est la fonction du premier *jhāna*.

Après avoir atteint le premier *jhāna* à plusieurs reprises, il est déconseillé au méditant de tenter immédiatement d'accéder au deuxième *jhāna*. Il doit d'abord atteindre la perfection dans le premier *jhāna*

Perfectionner le premier *jhāna* équivaut à acquérir la « quintuple maîtrise » :

1) la capacité à rappeler à volonté les facteurs de *jhāna* ;
2) la capacité à accéder rapidement au *jhāna* ;
3) la capacité à rester dans le *jhāna* aussi longtemps que prévu ;
4) la capacité à sortir du *jhāna* sans difficulté ;
5) la capacité à comprendre rétrospectivement tout le processus.

Une fois ces capacités parfaitement acquises, le méditant peut se tourner vers le deuxième *jhāna*.

▪ Le deuxième *jhāna*

Celui-ci a pour objet l'élimination progressive des deux premiers facteurs de *jhāna* (l'implantation et le maintien) et le développement

des trois facteurs restants (le ravissement, le bien-être et la capacité de concentration) ; par delà ces facteurs, les formules canoniques mentionnent plusieurs autres états dans la description du deuxième *jhāna*, comme la confiance intérieure et l'unification de l'esprit.

Considérant que ce *jhāna* est plus paisible et sublime que le précédent, le méditant cesse de s'attacher au premier *jhāna*, et développe à la perfection son nouvel état.

Ayant acquis la « quintuple maîtrise » du deuxième *jhāna*, le méditant réfléchit sur ses défauts : la proximité des deux facteurs abandonnés et la présence d'une joie spirituelle intense ; ce faisant, il aspire à un état supérieur.

▪ Le troisième *jhāna*

Celui-ci est atteint à travers l'élimination progressive du ravissement et le développement des deux facteurs restants (le bien-être et la capacité de concentration) ; à côté de ceux-ci, apparaissent deux nouvelles facultés, latentes dans les *jhānā* précédents : la vigilance (*sati*), c'est-à-dire la capacité à maintenir parfaitement l'esprit dans l'objet de méditation, sans le laisser s'éloigner ; le discernement (*sampajañña*), un aspect de la sagesse ou de la compréhension qui permet de saisir la véritable nature de l'objet, sans illusion.

▪ Le quatrième *jhāna*

Ayant acquis la « quintuple maîtrise » du troisième *jhāna*, le méditant réfléchit sur ses défauts : la proximité du ravissement, qui vient d'être abandonné, et la présence du bien-être. Il contemple alors l'état où seule subsiste la capacité de concentration, accompagnée par une sensation de neutralité ; il voit que cet état est bien plus paisible et sûr que tout ce qu'il a expérimenté jusqu'à présent ; il abandonne alors le facteur du bien-être et atteint le quatrième *jhāna*.

La réalisation des quatre jhānā matériels

Premier jhāna	- Élimination graduelle des cinq obstacles - Développement des cinq facteurs - Intensification de l'état au moyen des cinq maîtrises
Deuxième jhāna	- Élimination des deux premiers facteurs - Développement des trois facteurs restants - Apparition de la confiance et d'une unification de l'esprit - Intensification de l'état au moyen des cinq maîtrises
Troisième jhāna	- Élimination du troisième facteur - Développement des deux facteurs restants - Apparition de la vigilance et du discernement de la réalité - Intensification de l'état au moyen des cinq maîtrises
Quatrième jhāna	- Élimination du quatrième facteur - Développement de la concentration et de l'équanimité - Intensification de l'état au moyen des cinq maîtrises

3.3.2 Les 4 *jhānā* immatériels

Après avoir émergé du quatrième *jhāna* matériel, le méditant considère que cet état, aussi raffiné soit-il, se réfère toujours à un objet de méditation ayant une forme matérielle et reste donc associé à tous les défauts inhérents à l'existence matérielle ; le méditant va par conséquent s'orienter vers les quatre plus hautes réalisations appartenant à la culture de la concentration que les *suttā* dénomment « les paisibles libérations immatérielles transcendant la forme matérielle » ; ces *jhānā* sont ainsi appelés car ils permettent de surmonter toutes les perceptions de formes matérielles, y compris la plus subtile d'entre elles, c'est-à-dire la réplique mentale de l'objet de méditation.

Les *jhānā* immatériels, contrairement aux états qui les précèdent, ne sont pas désignés par leur numéro mais par le domaine auxquels ils permettent d'accéder : « Espace infini », « Conscience infinie », « Néant », « Sans perception ni absence de perception ».
Les facteurs de ces *jhānā*, la capacité de concentration et l'équanimité, restent constants ; seul leur objet est différent, de plus en plus raffiné.
▪ Pour atteindre la première de ces réalisations, le méditant doit, dans le cours du quatrième *jhāna*, étendre la réplique mentale de l'objet de la méditation aussi loin qu'il lui plaît, jusqu'aux confins du monde. Puis émergeant, de ce *jhāna*, il doit supprimer cet ultime objet de méditation, et concentrer son attention sur l'espace qu'il recouvrait.
▪ Ayant acquis la maîtrise de cette première réalisation, le méditant, en saisira les défauts, à savoir la trop grande proximité avec les jhānā matériels, et remplacera l'espace sans limite par la conscience sans limite.
▪ Pour atteindre la troisième réalisation, le méditant qui maîtrise celle de la conscience infinie, procédera de même, contemplant ses défauts comparés à ceux du caractère éminemment paisible de la perception du néant.
▪ La quatrième réalisation, sans perception ni absence de perception, appelée ainsi dans la mesure où « la perception n'est pas vraiment une perception parce qu'elle n'est pas capable de remplir nettement le rôle d'une perception, et n'est pas non plus une absence de perception parce qu'elle existe sous la forme d'un reste subtil de création (*saṅkhāra*) »[12], sera atteinte lorsque le méditant percevra le caractère non satisfaisant de toute perception.
La conscience méditative est une combinaison de facteurs mentaux impermanents et conditionnés, qui ne diffèrent de leurs équivalents

[12] *Visuddhimagga* X § 50.

accompagnant la conscience ordinaire que par leur plus grande intensité et leur plus grande pureté.

La plus subtile de ces réalisations, du point de vue bouddhiste, reste par conséquent un état mondain qui doit, si l'on souhaite une libération permanente et complète, être lui-même dépassé.

Au disciple laïc Anāthapiṇḍika, mourant, l'Āyasmā Sāriputta, assisté de l'Āyasmā Ānanda, donne les ultimes conseils suivants :

> C'est ainsi, chef de famille, que tu devrais t'exercer : « je ne veux pas m'attacher au domaine de l'espace sans limite… au domaine de la conscience sans limite… au domaine du néant ; ma conscience ne sera pas dépendante du domaine du néant… Je ne veux pas m'attacher au domaine sans perception ni absence de perception ; ma conscience ne sera pas dépendante du domaine sans perception ni absence de perception ». C'est ainsi que tu devrais t'exercer.
>
> C'est ainsi, chef de famille, que tu devrais t'exercer : « je ne veux pas m'attacher à ce monde ; ma conscience ne sera pas dépendante de ce monde… Je ne veux pas m'attacher à l'au-delà ; ma conscience ne sera pas dépendante de l'au-delà… ». C'est ainsi que tu devrais t'exercer.
>
> C'est ainsi, chef de famille, que tu devrais t'exercer : « je ne veux pas m'attacher à ce qui est vu, entendu, senti, connu, atteint, pensé, réfléchi ; ma conscience n'en sera pas dépendante ». C'est ainsi que tu devrais t'exercer.[13]

Les *jhānā* mondains, comprenant les quatre *jhānā* matériels et les quatre *jhānā* immatériels, appartiennent au domaine de la

[13] *Anāthapiṇḍikovāda-sutta* (S/MAJ III/5/1/nº 387).

concentration, qu'ils portent à un degré très élevé ; mais ces états ne sauraient constituer une complète délivrance. Le Bouddha enseigne en effet que la cause de la souffrance, le moteur du cycle des re-naissances, se situe au niveau des passions (*kilesā*) et de leurs trois racines : le désir, l'aversion et l'égarement. La pratique de la concentration, quelle que soit sa profondeur, permet de mettre fin aux habitudes et passions mentales mais elle ne peut détruire leurs racines. La complète libération exige donc la totale éradication des fermentations mentales ; le socle de celles-ci étant l'ignorance, la clef de la libération sera trouvée dans le développement de son opposé, la sagesse (*paññā*).

3.3.3 Les 4 *jhānā* supramondains

Ces quatre réalisations dépassent en qualité les 8 précédentes en ce qu'elles ouvrent la voie de la cessation (*nirodha*), de la libération (*vimutti*).

> Ce qui est sans forme est plus paisible que ce qui a une forme ; la cessation est plus paisible que ce qui est sans forme.[14]

Chacune de ces quatre réalisations supramondaines permet de supprimer définitivement une partie des dix liens (*saṃyojanā*) retenant au cycle des re-naissances.

- **Le premier sentier**

Ce sentier est celui de l'« entrée dans le courant » (*sotāpatti*), appelé ainsi parce qu'il marque l'entrée dans le cours du Dhamma, s'accompagne de la destruction des trois premiers liens : les croyances erronées concernant la personnalité, le doute négatif et l'attachement

[14] *Itivuttaka* (S/KHU IV/3/3/4/n° 73).

indu aux règles et cérémonies. Le disciple qui atteint « l'entrée dans le courant » ne renaîtra pas plus de sept fois dans les plans d'existences favorables, humain ou divins, après quoi il atteindra la libération finale.

- **Le deuxième sentier**

Le deuxième sentier supramondain est celui menant au « retour unique » (*sakadāgāmī*) ; cette étape ne permet pas de supprimer de lien particulier, mais elle permet de desserrer considérablement deux liens, celui de la propension au désir des sens et l'aversion ou le mauvais vouloir. Le disciple est appelé « celui qui ne revient qu'une fois » parce qu'il n'aura besoin que d'une seule re-naissance pour atteindre la libération.

- **Le troisième sentier**

Le troisième sentier est celui du « non retour » (*anāgāmī*). Le disciple qui atteint ce stade achève de détruire les deux liens ci-dessus ; il est donc totalement libéré des cinq premiers liens. Il est de ce fait assuré de ne plus renaître dans un plan d'existence conditionné par les sens ; s'il ne progresse pas plus loin, il renaîtra dans l'un des plans d'existence divine avec forme subtile ; c'est à son décès dans l'un de ces plans qu'il connaîtra le nirvana.

- **Le quatrième sentier**

Le dernier sentier, qui mène à l'état le plus élevé, celui d'*arahā,* permet de supprimer les cinq derniers liens, ceux qui attachent les êtres aux états supérieurs d'existence : l'attirance passionnée pour l'existence matérielle, l'attirance passionnée pour l'existence immatérielle, l'orgueil, l'agitation mentale et l'ignorance.

Ces deux dernières réalisations permettent également au méditant d'obtenir une première expérience de la cessation, du nirvana.

Il faut souligner que la durée de ces expériences est extrêmement

brève ; le passage par le quatrième *jhāna* ne dure par exemple, selon l'Abhidhamma, que le temps de deux unités de conscience, soit une infime fraction de seconde ; cependant, même d'une durée incroyablement brève, le fruit est définitivement acquis, c'est-à-dire inscrit dans le flux de la conscience, pour « ceux qui reviennent plus » et les *arahā*. Toute la pratique ultérieure de ces méditants, qui ne peuvent plus régresser, consistera à approfondir la durée et la solidité de leur expérience pour qu'elle soit parfaite au moment de leur décès. Le Bouddha lui-même nous donne l'exemple de cette pratique en parcourant une ultime fois les *jhānā* avant d'accéder au *parinibbāna*.[15]

3.3.4 Méditation et vacuité

La notion de « vacuité » (*suññata*) dans le bouddhisme des Therā désigne d'une part le fait que toute chose est sans « essence permanente » (*anattatā*), et d'autre part la libération à laquelle le méditant accède lorsqu'il discerne parfaitement cette absence d'« essence ».

La méditation est donc parfois présentée sous la forme d'une voie graduelle d'accès à la vacuité[16] :

[15] *Mahāparinibbāna-sutta* (S/DĪG II/3/6/nº 219).
[16] *Cūḷasuññata-sutta* (S/MAJ III/3/1) – *Mahāsuññata-sutta* (S/MAJ III/3/2).

L'isolement du renonçant	Le *bhikkhu* cesse de prêter attention à la perception du village proche et des êtres humains Subsiste la perception de l'isolement
La perception de la terre	Le *bhikkhu* cesse de prêter attention à la perception de l'isolement Subsiste l'attention portée à la perception de la terre
La perception de l'infinité de l'espace	Le *bhikkhu* cesse de prêter attention à la perception de la terre Subsiste l'attention portée à la perception de l'infinité de l'espace
La perception de l'infinité de la conscience	Le *bhikkhu* cesse de prêter attention à la perception de l'espace Subsiste l'attention portée à la perception de l'infinité de la conscience
La perception du néant	Le *bhikkhu* cesse de prêter attention à la perception de l'infinité de la conscience Subsiste l'attention portée à la perception du néant
L'absence de perception et de non-perception	Le *bhikkhu* cesse de prêter attention à la perception du néant Subsiste l'attention portée à l'absence de perception et de non perception
La concentration sans objet	Le *bhikkhu* cesse de prêter attention à l'absence de

	perception et de non perception Ne subsiste que la perturbation liée à l'existence même des six sphères des sens
La libération	Le *bhikkhu* discerne que cette concentration sans objet reste conditionnée, impermanente et sujette à la cessation. Discernant ceci, l'esprit est libéré des fermentations mentales de la sensualité, du devenir et de l'ignorance. Étant ainsi libéré, l'esprit discerne la libération : « il n'y a plus de re-naissance, la vie de renoncement atteint son but, la tâche est accomplie ».

3.4 Les pouvoirs supranormaux

3.4.1 Les différents pouvoirs

Au stade du quatrième *jhāna* matériel, le méditant peut accéder à diverses capacités (*abhiññā)* que l'on préférera qualifier d'« élevées » (en suivant le préfixe *abhi*) ou de « spéciales » plutôt que de « surnaturelles » puisqu'elles sont en réalité tout à fait naturelles, même si elles appartiennent à une norme que l'homme profane a oubliée et dont il est privé ou se prive.

Ces pouvoirs psychiques ne sont associés, au sein du quatrième *jhāna*, qu'avec le deuxième stade de la concentration, la concentration d'accès (*upacāra-samādhi*) : en effet, le premier stade, la concentration préliminaire (*parikamma-samādhi*), résultant de l'effort du méditant pour concentrer son esprit sur l'objet de la méditation, ne laisse pas de place à l'apparition de tels pouvoirs ; quant au troisième stade, la concentration d'absorption (*appaṇā-samādhi*), complète immersion de l'esprit dans l'objet de méditation, il est trop profond pour permettre une telle activité.

Le Bouddha délimite 4 catégories de pouvoirs

1) « Les exploits du pouvoir » (*iddhi-vidhā*)

Ces pouvoirs sont ainsi listés[17] : étant un, devenir plusieurs ; (se) rendre visible, (se) rendre invisible ; passer à travers la matière ; plonger dans la terre comme si c'était de l'eau ; marcher sur l'eau comme si c'était de la terre ; se déplacer dans l'espace comme sur

[17] On trouve une liste dans le *Kevaṭṭa-sutta* (S/DĪG I/11/nº 484) et une description plus détaillée dans le *Sāmaññaphala-sutta* (S/DĪG I/2/nº 238 à 249), dans le *Paṭisambhidāmagga* (S/KHU XVIII/1) et dans le chapitre XII du *Visuddhimagga*.

terre ; toucher d'autres planètes ; accéder aux mondes divins par l'intermédiaire d'un double de soi-même[18] ; raccourcir ou rallonger les distances ; multiplier ou réduire la nourriture ; en modifier le goût ; se métamorphoser.

Le choix de l'un des dix supports de méditation (*kasiṇā*) traditionnels favorise l'acquisition de telle ou telle catégorie de prouesses psychiques : le *kasiṇa* de la terre donne ainsi accès au dédoublement, à la marche dans l'espace ou sur l'eau, le *kasiṇa* de l'eau permet de plonger dans la terre et d'en émerger, de faire pleuvoir, de créer des rivières, de provoquer des tremblements de terre, le *kasiṇa* du vent permet de provoquer des ouragans, etc.[19]

On trouve, non dans les *suttā* eux-mêmes, mais dans les *Commentaires* et dans le *Milindapañha*, un raccourci étrange et anecdotique permettant d'accomplir l'un de ces exploits ; il s'agit de l'ensemble *sacca-vāda/sacca-kiriyā* : en énonçant une vérité, quelle qu'elle soit, il est possible d'engendrer une action autonome et contraignante sur le monde matériel : la tradition[20] transmet l'exemple, non moins étonnant, d'une prostituée à qui l'affirmation véridique du fait qu'elle traitait de la même manière tous ses clients (quelle que soit leur caste) permit d'inverser pour quelques instants le cours du Gange !

2) « L'ouïe divine » (*dibba-sota*)

Ce pouvoir de « la claire audience »[21] consiste à pouvoir sélectionner et entendre les voix des hommes ou des *devā*, proches ou lointaines. La tradition donne l'exemple de l'Āyasmā Mahāmoggallāna qui,

---

[18] Le procédé est décrit dans le *Milindapañha* II/7/9/n° 9.
[19] *Visuddhimagga* V § 28 à 37.
[20] *Milindapañha* (IV/1/5/n° 5).
[21] *Sāmañña-phala-sutta* (S/DĪG I/2/n°s240-241) ; commentée dans Visuddhimagga XIII.

maîtrisant ce pouvoir à la perfection, pouvait de cette manière s'entretenir à distance avec le Bouddha.[22]

3) « La connaissance qui sonde l'esprit » (*ceto-pariya-ñāṇa*)

Ce pouvoir est celui de la connaissance du mental d'autrui[23], c'est-à-dire la capacité de savoir à laquelle des seize catégories d'états d'être (liées aux types d'attachement ou d'aversion) appartient un être.

4) « Les trois sciences » (*te-vijjā*)

Le brahmane accompli maîtrisait les trois « sciences », ce qui signifiait qu'il connaissait (c'est-à-dire pouvait réciter et utiliser rituellement) les trois Vedas (le Ṛgveda, le Sāmaveda et le Yajurveda). Le Bouddha détourna cette expression essentielle du brahmanisme en enseignant que les « trois connaissances » devant être maîtrisées par le « vrai brahmane » étaient en réalité les trois « connaissances issues de l'émancipation »[24].

▪ La première de celles-ci est la connaissance par le méditant de ses propres vies précédentes (*pubbe-nivāsānussati-ñāṇa*).

▪ La deuxième est appelée l'« œil divin » (*dibba-cakkhu*) : « oeil » parce qu'il s'agit d'une forme de « vision » et « divin » parce qu'il permet entre autres effets d'accéder à la « vision » des plans d'existence des *devā*. La faculté ainsi acquise permet de voir à une très grande distance ou de voir ce qui échappe généralement à la vision d'un humain, comme la présence des êtres appartenant à d'autres plans d'existence. Son utilisation est la plus utile, lorsqu'elle prend la forme de la vision des re-naissances et des morts des êtres selon la diversité de leur *kamma* (*cutū-papāta-ñāṇa*).

---

[22] *Ghaṭa-sutta* (S/SAṂ II/10/3/nº 237).
[23] *Sāmaññaphala-sutta* (S/DĪG I/2/nº 242).
[24] *Itivuttaka* (S/KHU IV/3/5/10/nº 99).

▪ La troisième connaissance est la seule qui soit véritablement « supra mondaine » et la seule qui aboutisse à la libération : la connaissance de l'éradication définitive des fermentations mentales (*āsavakkhayakara-ñāṇa*) : la fermentation mentale des désirs (*kāmā*), la fermentation mentale du devenir (*bhava*), la fermentation mentale des opinions (*diṭṭhī*) et la fermentation mentale de l'ignorance (*avijjā*).
▪ Un pouvoir ne semble pas figurer expressément dans les listes canoniques, bien qu'il soit omniprésent dans les *suttā* : la « prouesse mentale » (*manomaya iddhi*) consistant à visiter les autres plans d'existence et à communiquer avec leurs habitants.

3.4.2 Des pouvoirs non recherchés

Le Bouddha n'encourageait pas ses disciples à développer ces pouvoirs, hormis la troisième des « trois sciences », la connaissance de l'éradication définitive des *āsavā*. Il est dit ainsi[25] de Sāriputta, le plus éminent des disciples, qu'il ne s'efforça pas de développer les pouvoirs et les modes de connaissance paranormaux, n'éprouvant aucune attirance pour les cinq *abhiññā* dans lesquelles, pourtant, excellait son ami Mahāmoggallāna ; en revanche, ces facultés « venaient spontanément entre ses mains », parallèlement à son progrès spirituel[26].
En effet, au cours d'un développement mental discipliné, ces pouvoirs se développent naturellement ; ils ne sont qu'un effet secondaire et une éventuelle preuve personnelle de progrès. Ils ne constituent absolument pas le but de la réalisation ; ils peuvent même constituer un obstacle à la libération lorsque celui qui les obtient s'en contente[27], s'y enferme ou en déduit des théories erronées.

---

[25] *Sāriputtathera-gāthā* (S/KHU VIII/17/2/n° 996).
[26] *Sāriputtattheragāthā-vaṇṇanā* (S/KHU XXX/17/2).
[27] *Itivuttaka* (S/KHU IV/3/4/10/n° 89).

Quoi qu'il en soit, on remarquera que ces pouvoirs n'ont d'utilité qu'à titre individuel, pour aider un *bhikkhu* à progresser ou à résoudre une difficulté en relation avec la voie spirituelle ; ils ne doivent pas être utilisés à destination des laïques par souci de prosélytisme : on ne vient pas, en principe, au Bouddha, au Dhamma et au Saṅgha pour leur capacité à provoquer des exploits spectaculaires.
Les traditions du Theravāda n'avaient (et n'ont) pas de pratique unique en cette matière : dans la vie religieuse quotidienne, toutes les attitudes coexistent.

3.5 Prendre du recul sur ses expériences méditatives

Il est conseillé au disciple bouddhiste de toujours faire suivre son absorption méditative d'une analyse rétrospective (*paccavekkhaṇa*) des états mentaux expérimentés en les saisissant comme impersonnels et évanescents, et par conséquent comme ne devant pas devenir des objets d'attachement. Ce faisant, 3 *kilesā* sont évités, qui sans cela surviendraient comme une conséquence de l'impact puissant que l'expérience méditative peut avoir sur l'esprit :
1) la soif (*taṇhā*) de telles expériences, l'attachement à elles, l'envie d'elles pour son propre bien (*jhāna-nikanti*, « la complaisance dans le *jhāna* ») ;
2) la vue erronée (*diṭṭhi*) que ces expériences méditatives impliquent un *attā* ou un dieu tout puissant ;
3) la vanité (*māna*) qui pourrait survenir en atteignant ces états élevés.

Le Bouddha lui-même révèle qu'il rencontra ce type de difficulté lorsqu'il luttait encore pour atteindre l'Éveil ; il explique que pour expérimenter ces états subtils en totalité et en obtenir une perception stable, il est nécessaire de se libérer de 11 *upakkilesā* :
1) le doute concernant la réalité de ces phénomènes ;
2) le manque d'attention à ce qui apparaît durant ces états ;

3) la torpeur et l'assoupissement ;
4) l'inquiétude ou la peur qui peuvent survenir lorsque des images ou des pensées effrayantes surviennent ;
5) l'euphorie de la réussite produite une fois que ces imperfections ont été maîtrisées ;
6) l'inertie et la passivité pouvant survenir une fois l'euphorie calmée ;
7) l'excès d'énergie produit pour surmonter cette inertie ;
8) la léthargie dans laquelle on retombe lorsqu'on devient conscient de cet excès ;
9) le fort désir envers les objets et états désirables du monde humain ou des plans d'existence des devā, désir qui peut prospérer dans cet état lorsque l'attention est faible ;
10) le désir qui pousse à saisir une grande variété d'objets et produit ainsi une autre imperfection, celle de la diversité des perceptions ;
11) pour le méditant déconcerté par cette diversité, la concentration trop forte sur l'un des objets qui produit une autre imperfection, celle de l'excès de méditation sur des formes.[28]

[28] *Upakkilesa-sutta* (S/SAṂ III/3/8).

4. Un texte-clef : le *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta*

Le « Grand *sutta* de l'établissement de l'attention » est un texte-clef car il constitue une présentation systématique de tout ce que nous venons de voir concernant la méditation.

Il doit être considéré comme un développement des 2 dernières branches du Noble Octuple Chemin :

> C'est bien ce noble sentier octuple – la vue juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, **l'attention juste**, **la concentration mentale juste** – qui est le chemin de la pratique menant à la cessation du *kamma*.[29]

4.1 La concentration juste (*sammā samādhi*)

La concentration juste est la pratique des *jhānā*, en commençant par les quatre *jhānā* matériels :

> Et qu'est-ce donc, *bhikkhū*, que la concentration mentale juste ? Isolé des plaisirs des sens, isolé des états non profitables, un bhikkhu entre et demeure dans le premier *jhāna*, qui est accompagné de l'application initiale et soutenue de l'esprit, et empli du ravissement et du bonheur nés de l'isolement.
>
> Alors, en dépassant l'application initiale et soutenue de l'esprit, en gagnant la confiance intérieure et l'unification mentale, il entre et demeure dans le deuxième *jhāna*, qui est libre de toute application initiale et soutenue mais demeure empli du ravissement et du bonheur nés de la concentration.

---

[29] *Nibbedhika-sutta* (S/AṄG VI/6/9/nº 63) – *Paṭhamasikkhāpada-sutta* (S/AṄG IV/5/4/4/nº235).

> Avec la disparition du ravissement, il demeure dans l'équanimité, atteignant la compréhension attentive et claire ; et il expérimente en lui-même cette félicité dont les *ariyā* disent : « il vit heureux celui qui est équanime et attentif » ; alors il entre et demeure dans le troisième *jhānā*.
>
> Avec l'abandon du plaisir et de la douleur et la disparition préalable de la joie et de la peine, il entre et demeure dans le quatrième *jhāna*, caractérisé par l'absence de plaisir et de douleur et par la pureté de l'esprit due à l'équanimité.
>
> Voici, *bhikkhū*, ce qu'est la concentration juste.[30]

Au-delà de ces quatre *jhānā* matériels, le méditant accède aux quatre *jhānā* immatériels définis non plus comme la purification des états mentaux mais comme la purification des phénomènes, par le remplacement des phénomènes grossiers par des phénomènes infiniment subtils : l'espace infini, la conscience infinie, le néant, l'état sans perception ni absence de perception.

La pratique de la concentration mentale peut être complétée par la mention d'une autre technique que les Commentaires[31] nomment *khaṇika-samādhi*, « concentration sur le momentané » : le méditant ne tente pas d'écarter du champ de son attention la multiplicité des phénomènes ; il dirige simplement son attention sur les états sans cesse changeant du corps et de l'esprit, la tâche consistant à maintenir une attention continue à tout ce qui est perçu, sans jamais s'y attacher ; ce faisant la concentration devient de plus en plus forte jusqu'au moment où elle s'établit durablement sur le changement constant des

---

[30] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/n° 402).

[31] *Bhāvetabbaniddesa-vaṇṇanā* (S/KHU XLIV/1/n° 25) – *Pakiṇṇakakathā-vaṇṇanā* (S/KHU XLII/2/n° 11).

événements ; malgré les incessantes substitutions d'objets, l'unification mentale demeure ferme et acquiert une force capable de supprimer les obstacles et d'ouvrir la voie à la sagesse.

4.2 L'attention juste (*sammā sati*)

Le Bouddha explique que la vérité ultime n'a rien de mystérieux ou d'inaccessible puisqu'elle est la vérité de notre propre expérience. Cette vérité, pour devenir synonyme de libération, doit être connue directement, personnellement : l'accepter par un acte de foi, du fait de l'autorité d'un maître ou d'un livre, ou comme fruit de ses propres réflexions intellectuelles, n'est pas suffisant.

Ce qui éclaire le champ de l'expérience et la rend directement accessible est, nous l'avons vu, la faculté appelée ***sati***, l'attention, la vigilance, la considération, la réflexion, la conscience. Dans la pratique de l'attention juste, l'esprit est entraîné à demeurer dans le présent, calme, ouvert et alerte : toutes les interprétations, toutes les projections doivent être suspendues ou, si malgré tout elles se produisent, être simplement enregistrées et délaissées ; ce processus permet de s'en tenir au présent, de se tenir dans le pur présent sans en être chassé par les vagues incessantes des pensées.

L'on pourrait objecter que nous sommes toujours conscients du présent, mais il s'agit là d'une illusion : dans la conscience ordinaire, l'esprit débute effectivement un processus cognitif par quelque impression présente, mais il ne s'arrête pas là ; il se saisit de cette impression immédiate pour bâtir des suites ou des blocs de constructions mentales structurés par les souvenirs et les regrets venus du passé comme par les espoirs et les craintes suscités par le futur. Le processus cognitif est généralement interprétatif : l'esprit ne perçoit que très brièvement son objet pur, libre de toute conceptualisation ; il se lance immédiatement dans un processus consistant à l'interpréter, à le rendre intelligible en le classant dans des catégories prédéterminées.

Le Bouddha nomme ce processus d'élaboration mentale *papañca*, « prolifération conceptuelle » ou « embellissement » : cette prolifération voile et déforme l'immédiateté des phénomènes, elle ne nous permet de connaître l'objet qu'à distance, non tel qu'il est. Le résultat est que ce nous connaissons comme objet final de la cognition, ce que nous utilisons comme base pour nos valeurs, nos plans et nos actions, est un produit patchwork, non l'article original. Bien sûr, le produit n'est ni une complète illusion, ni un pur fantasme. Il prend comme base et comme matériau brut ce qui est donné par l'expérience immédiate, mais à tout cela il ajoute autre chose : les embellissements fabriqués par l'esprit.

Se défaire de ces proliférations est la tâche de la sagesse, mais, pour ce faire, la sagesse doit avoir un accès direct à l'objet tel qu'il est en lui-même : la tâche de l'attention juste est précisément d'éclairer, de nettoyer le champ de la cognition. Pratiquer l'attention juste sera donc plus de l'ordre du « ne pas faire » que du « faire » : ne pas penser, ne pas juger, ne pas associer, ne pas imaginer, ne pas souhaiter…

Sammā sati est cultivée à travers une pratique appelée « **les 4 fondations de l'attention** » (*cattāro satipaṭṭhānā*)[32] :

> Et qu'est-ce donc, *bhikkhū*, que l'attention juste ? Voici le cas où un *bhikkhu* médite, concentré sur le corps tel qu'il est – ardent, vigilant, attentif – rejetant la convoitise et le découragement en relation avec le monde ; il médite, concentré sur les sensations telles qu'elles sont (…) ; il médite, concentré sur l'esprit tel qu'il est (…) ; il médite concentré sur les phénomènes tels qu'ils sont – ardent, vigilant, attentif – rejetant la convoitise et le

[32] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 373).

> découragement en relation avec le monde. Voici, *bhikkhū*, ce qu'on appelle l'attention juste.[33]

1) La méditation sur le corps (*kāyānupassanā*) la plus utilisée est celle de « l'attention à la respiration » (*āṇāpana-sati*)[34] que le Bouddha décrit comme « paisible et sublime, non altérée, merveilleuse, constante, qui apaise et chasse immédiatement les pensées mauvaises et non profitables dès qu'elles surgissent »[35]. Cette contemplation présente en effet l'avantage de porter sur un objet toujours présent, commun à tous et simple d'accès ; contrairement à certaines pratiques yogiques, il ne s'agit pas ici de contrôler le souffle, de le forcer à suivre des rythmes prédéterminés, mais tout simplement d'observer attentivement le processus naturel de l'inspiration et de l'expiration. L'attention portée à la respiration permet de couper court aux complexes divagations de l'esprit et de nous enraciner profondément dans le présent : être attentif à la respiration n'exige aucune incursion dans le passé ou dans le futur.

Une autre forme de méditation sur le corps est celle de « l'attention aux postures » (*iriyāpatiha*)[36], aux quatre postures fondamentales (en marche, debout, assis, couché) et à toutes leurs variantes. Cette forme de contemplation est utilisée pour aider à la compréhension du fait que le corps n'est pas l'abri d'une âme mais tout simplement un assemblage de matière vivante soumis à l'influence de la volition.

Une troisième forme de méditation sur le corps, appelée « attention et claire compréhension » (*sati-sampajañña*)[37] consiste à accomplir toute

---

[33] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 402).
[34] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 374).
[35] *Āṇāpānassati-sutta* (S/MAJ III/2/8).
[36] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 375).
[37] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 376).

action, même la plus ordinaire (boire, manger, uriner etc.) en pleine conscience.

Une quatrième forme de méditation sur le corps est celle de l'attention portée à son absence d'attractivité (*a-subha-bhavana* ou *paṭikkūla-saññā*)[38]; la contemplation de tout ce que le corps peut avoir de déplaisant est utilisée pour contrer le culte narcissique du corps et le désir sexuel.

Une autre forme de méditation sur le corps est celle de l'attention portée aux éléments fondamentaux composant le corps (*dhātu-vavatthāna*)[39]; cette contemplation permet de réaliser que le corps n'est qu'une configuration sans cesse changeante d'éléments eux-mêmes en constante mutation et, ce faisant, de contrer la tendance naturelle à faire du corps un tout susceptible d'abriter quelque chose de permanent ou d'éternel.

Une dernière forme de méditation sur le corps est celle de l'attention portée aux différentes étapes de la décomposition des corps dans un charnier[40]; cette contemplation est un moyen radical de contrer l'attachement à l'existence en en soulignant la terrible impermanence.

2) La méditation sur les sensations (*vedanānupassanā*)[41] porte sur les qualités « hédoniques » de l'expérience, réparties en trois grandes catégories : les sensations plaisantes, les sensations déplaisantes et les sensations neutres ; chacune de ces catégories s'appliquant aux six sens (les cinq sens de l'Occident plus l'esprit).

À ses débuts, cette contemplation consiste à porter son attention sur les qualités plaisantes, déplaisantes ou neutres des sensations lors de

---

[38] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 377).
[39] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 378).
[40] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 379).
[41] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 380).

leur apparition. Mais avec plus de pratique, en prenant l'habitude de qualifier une sensation, de la laisser passer, de qualifier la suivante, de la laisser passer, l'attention va progressivement glisser des qualités des sensations au processus de leur apparition et de leur disparition ; la conséquence en est la réalisation de notre inscription dans un flux continu de sensations éphémères ; de cette compréhension de l'impermanence émerge le détachement, c'est-à-dire la fin du désir pour les sensations plaisantes, la fin de l'aversion pour les sensations déplaisantes, la fin de l'illusion concernant les sensations neutres.

3) La méditation sur l'esprit (*cittānupassanā*)[42] repose sur le fait que l'esprit n'est pas, comme l'illusion nous porte à la croire, le support permanent d'expériences successives, le sujet durable des pensées et des sensations, mais une suite d'actes mentaux momentanés et distincts, connectés les uns aux autres par un lien non pas substantiel, mais causal. Un moment simple de conscience est appelé un *citta* ; chaque *citta* est fait de composants multiples, appelés *cetasikā*, les facteurs mentaux. Dans son exposé de cette forme de contemplation, le Bouddha, se référant aux *cetasikā*, mentionne 16 types observables de *cittā* : l'esprit avec désir ; l'esprit sans désir ; l'esprit avec aversion ; l'esprit sans aversion ; l'esprit avec illusion ; l'esprit sans illusion ; l'esprit étroit ; l'esprit large ; l'esprit développé ; l'esprit non développé ; l'esprit pouvant être dépassé ; l'esprit insurpassable ; l'esprit concentré ; l'esprit non concentré ; l'esprit libéré ; l'esprit non libéré. L'effet de cette méditation est de nous entraîner à reconnaître chaque moment de pensée tel qu'il est et de le laisser passer sans s'y attacher ; avec l'approfondissement de cette pratique, l'esprit devient de plus en plus apte à observer son propre déroulement ; s'il arrive

[42] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/n° 381).

encore par intermittence que l'on imagine un sujet permanent observant ce processus, cet observateur lui-même progressivement s'efface et l'esprit, lui qui nous semblait si solide et durable, se dissout dans un flux continu de moments de pensée.

4) La méditation sur les phénomènes (*dhammānupassanā*)[43]

Contrairement à ce que son nom indique, n'est pas une méditation générale sur les choses, mais une méditation sur les phénomènes concernés par les cinq regroupements traditionnels suivants : une méditation « négative » sur les « cinq obstacles »[44], les « cinq agrégats »[45], les « six bases des sens »[46], et une méditation positive sur les « sept facteurs d'Éveil »[47] et les « Quatre Nobles Vérités ». L'objet de cette contemplation est de faire place nette pour la pratique de la concentration mentale juste : par la réalisation de la manière dont les obstacles apparaissent, mûrissent et prolifèrent ; par la compréhension profonde de la façon dont se cultivent les facteurs positifs.

[43] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 382).
[44] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 382).
[45] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 383).
[46] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 384).
[47] *Mahāsatipaṭṭhāna-sutta* (S/DĪG II/9/nº 385).

5. La méditation, aujourd'hui, dans les pays du Theravāda

5.1 Une dualité ancienne entre méditants et érudits

Il existe une dualité ancienne entre la voie de l'érudition, de la transmission des textes, des rituels et la voie de l'ascèse mentale, de la méditation.

Les deux voies reposant sur les deux missions du Saṅgha, la transmission de la tradition et la recherche individuelle de la libération, ont su coexister, au point même d'avoir constitué un principe d'organisation des communautés monastiques, placées sous une autorité bicéphale, chacun des deux Vénérables, à l'image des deux grands disciples du Bouddha, Sāriputta et Moggallāna, étant en quelque sorte spécialisé dans l'un ou l'autre rôle.

Cela ne signifie pas qu'aucune tension ne subsiste ; il semble même qu'une telle tension soit une véritable constante dans l'histoire de la tradition des Therā. Le Canon s'en faisait déjà l'écho en rapportant la médiation du Vénérable Mahācunda dans une querelle entre deux écoles, celle des Jhātī (« ceux qui pratiquent les *jhānā* ») et celle du Dhamma-yoga (« la pratique de l'enseignement »), le Vénérable rappelant que les deux voies sont nécessaires pour les progrès du plus grand nombre et qu'elles sont d'une respectabilité équivalente :

> Si les moines dévots du Dhamma ne respectent que les moines dévots du Dhamma et non les moines pratiquant les *jhānā*, cela rend les premiers et les seconds peu reluisants. Ce n'est pas cela travailler au bien-être du plus grand nombre, au bonheur du plus grand nombre, au bien du plus grand nombre, au bien-être et au bonheur des humains et des *devā*.
>
> Si les moines pratiquant les *jhānā* ne respectent que les moines pratiquant les *jhānā* et non les dévots du Dhamma,

> cela rend les premiers et les seconds peu reluisants. Ce n'est pas cela travailler au bien-être du plus grand nombre, au bonheur du plus grand nombre, au bien du plus grand nombre, au bien-être et au bonheur des humains et des *devā*.
> Par conséquent, mes amis, vous devez vous exercer ainsi : nous, moines dévots du Dhamma, nous parlerons avec respect des moines pratiquant les *jhānā*. C'est ainsi que vous devez vous exercer. Pourquoi ? Parce que ce sont des gens admirables, rares dans le monde, ceux qui s'efforcent de toucher la non mort avec le corps[48].
> Et vous, mes amis, vous devez vous exercer ainsi : nous, moines pratiquant les *jhānā*, nous parlerons avec respect des moines dévots du Dhamma. C'est ainsi que vous devez vous exercer. Pourquoi ? Parce que ce sont des gens admirables, rares dans le monde, ceux qui pénètrent avec discernement des enseignements d'une telle profondeur.[49]

On trouve un autre écho d'un tel débat entre méditants et érudits, au V^e^ siècle, chez les auteurs du *Milindapañha* qui semblent contraints de plaider en faveur de l'étude des textes :

> Si chacun était pur de naissance, un instructeur ne servirait à rien. Bien au contraire, apprendre les textes sert à quelque chose. Le Thera Sāriputta lui-même, qui avait formé des racines de bien durant d'innombrables, d'incalculables ères cosmiques, et avait atteint la cime de la sagesse pénétrante, ne put couper court aux *āsavā* en se

[48] *Amataṃ dhātuṃ kāyena phusitvā viharanti.*
[49] *Māhacunda-sutta* (S/AṄG VI/5/4/n° 46).

> dispensant d'apprendre les textes ; les apprendre est donc d'une grande utilité, tout comme leur enseignement ; exposés et discussions appartiennent donc, eux aussi, à l'inconditionné et à l'incomposé.[50]

5.2 La place de la méditation dans la pratique

5.2.1 La renaissance de la méditation

Notre temps se caractérise par l'accent porté sur la religiosité laïque ; la possibilité d'une importante progression spirituelle des laïques est reconnue par les textes mais, marginale au temps du Bouddha, elle l'est logiquement restée jusqu'à l'époque moderne.

L'amélioration des conditions d'existence a ouvert un espace d'évolution pour tous, y compris pour ceux et celles qui ne veulent ou ne peuvent se retirer radicalement du monde.

La pratique de la méditation est à cet égard exemplaire : traditionnellement, les laïques ne méditaient pas ; ceux qui souhaitaient méditer devaient quasi nécessairement quitter la vie laïque ; et à dire vrai, nombre de *bhikkhū* ne méditaient guère plus, la méditation étant même souvent considérée comme une pratique ésotérique réservée à quelques ascètes mystiques et à leurs petites communautés.

La réintroduction de la culture mentale dans la vie religieuse et son ouverture progressive aux disciples laïcs ne date que du début du XX^{e} siècle, de la réconciliation entre la tradition urbaine, intellectuelle, ritualiste, et la tradition des moines errants, centrée sur l'ascèse et la méditation. Cette évolution est particulièrement marquée en Thaïlande et en Birmanie.

---

[50] *Milindapañha* V/2/1/n° 1.

5.2.2 Deux exemples thaïlandais d'une pratique intensive de la méditation

- Wat Paknam Bhasicharoen, Bangkok
- Wat Phra Dhammakaya, Pathum Thani

*

Manuel à usage strictement personnel.

Tout droit de diffusion et de reproduction est interdit sans l'accord express

de l'Institut Khyèntsé Wangpo.