

# Méditation bouddhique

---

La **méditation bouddhique**, méditation théorisée et pratiquée dans le bouddhisme, diffère radicalement de la méditation dans son acception occidentale. Son but ultime est l'atteinte du nirvāṇa. Le mot le plus proche pour « méditation » dans les langues classiques du bouddhisme est *bhavana*, qui signifie « développement mental ».

## Introduction

La méditation bouddhique correspond toujours à une pratique posturale, mentale, relaxante et rigoureuse. Ainsi, si beaucoup de maîtres avancent qu'il faut utiliser chaque moment de la vie pour pratiquer, il reste néanmoins une distinction fondamentale entre ces pratiques *strictes* que sont les méditations bouddhiques et la pratique *en général* du Noble Chemin Octuple.

Certaines des techniques méditatives de Bouddha ont été partagées avec d'autres traditions de son temps. L'Inde des yogas proposait plusieurs voies qui influencèrent les techniques bouddhiques.



Le Bouddha Shākyamouni en méditation.

## Présentation succincte selon les écoles

La méditation a toujours été centrale au bouddhisme. Le Bouddha historique a atteint l'éveil tout en méditant sous l'arbre de la Bodhi. La plupart des formes de bouddhisme distinguent deux classes de pratiques en matière de méditation pour atteindre l'illumination :

- shamatha (calme) développe la capacité de focaliser l'attention en un seul point;
- vipassanā (vision) développe la perspicacité et la sagesse en voyant la vraie nature de la réalité.

Différencier ces deux types de pratiques n'est pas toujours aisé. Cependant certaines pratiques prétendent à une délimitation stricte. Par exemple des méthodes d'Ānāpānasati (respiration) commencent en shamatha, et se terminent en une pratique de vipassana, tandis que d'autres pratiquent l'ordre inverse.

## Theravada

Le bouddhisme theravāda (doctrine des Anciens) souligne le fait d'être attentif (sati) et inclut deux pratiques :

- Samatha bhavana, le développement de la tranquillité, mène à l'atteinte des dhyānas, de profonds niveaux de concentration. Elle vise également le développement de la bienveillance, de la compassion et du détachement. Ainsi, Maitrī est le développement d'un sentiment d'amour détaché envers chaque être. Ānāpānasati est la concentration basée sur la respiration. L'anapanasati est cependant parfois employée en vue de la pratique de vipassana.
- Vipassanā bhāvanā, la pratique formelle d'une introspection, est parfois décrite selon un ensemble de 18 contemplations, comme la contemplation de l'impermanence. Dans la poursuite "de Nibbana", elle mène à la réalisation de l'état d'arahant.

Certaines écoles, comme l'école thaïlandaise des Moines de la forêt, mettent davantage l'accent sur dhyāna, d'autres, comme l'école birmane de Sayadaw U Pandita, insistent davantage sur vipassana. Les deux pratiques vont cependant de pair et se renforcent mutuellement.

---

## Mahāyāna

Voici les enseignements qui distinguent le Mahāyāna :

- La doctrine de la vacuité (Śūnyatā), suivant les sutras dits de la Prajnaparamita, d'où éclosent, principalement, les écoles philosophiques Madhyamaka et Cittamātra.
- La quête de l'Éveil (non plus seulement du nirvāṇa) dans la motivation altruiste et universaliste de la Bodhicitta, que développe le Bodhisattva jusqu'à la complète Bouddhité.

Les écoles japonaises Mahāyāna

- Tendai (Tien-tai), la concentration est cultivée par un rituel fortement structuré. Zazen et kōan sont des pratiques de méditation extrêmement importantes, permettant à un pratiquant d'éprouver directement la nature vraie de la réalité.
- Shingon cette section partage beaucoup de dispositifs avec le bouddhisme tibétain.
- Shugendō Les méditations dans cette branche du bouddhisme tantrique Vajrayana nippon, sont de plusieurs sortes : Assise (Tokkogatame meisō/ méditation pour l'obtention d'un corps de vajra), active (en marchant, kaihogyō), sous les chutes d'eau glacée (takigyō), mais elles sont en relation avec les éléments de la mère-nature et la montagne plus précisément....

L'école bouddhiste chinoise Chán s'est exportée au Japon sous la forme Zen, et en Corée avec le terme Son, chacun des noms de ces écoles dérive du sanskrit dhyāna, et la traduction est la "méditation" dans leurs langages respectifs.



Bodhidharma, premier patriarche du T'chan en Chine

## Le bouddhisme tibétain (Vajrayāna)

Il s'appelle également tantrisme, *tantra* ou *tantrayana*. Beaucoup de moines passent leur journée sans "méditer" sous un aspect reconnaissable, mais sont plus enclin à chanter ou à participer à une liturgie de groupe. Dans cette tradition, le but de la méditation est d'éveiller la nature semblable au ciel de l'esprit, et d'introduire les pratiquants à ce qu'ils sont vraiment : pure conscience invariable. Pour méditer, il faut avoir une attitude de non-saisie, inspirée par la nature de l'esprit et libre de toute référence conceptuelle. La méditation nécessite au moins deux choses de



Temple de Jokhang, Lhasa (Tibet).

celui qui la pratique : détente maximale et volonté. La pratique de la Méditation bouddhique a pour but d'aider les êtres, pour cela il faut réaliser l'emprise de l'ego qui freine et empêche de développer la véritable compassion.

La méditation peut être obtenue par la pratique de l'attention grâce à laquelle:

- les divers aspects fragmentés du mental se déposent, se dissolvent et s'apaisent : voir Dhyāna ;

- la pratique de l'attention désamorçe la négativité, l'agressivité et la turbulence des émotions : voir Vipassanā bhāvanā, Zazen ;
- cette pratique dévoile et révèle la bonté fondamentale, la graine d'éveil selon le bouddhisme tibétain.



Vajrasattva en méditation.

Il existe plusieurs sortes de méditation dans le bouddhisme tibétain (Vajrayana). Les plus connues sont shiné et tonglen :

- La pratique de shiné qui signifie calme mental en tibétain. Elle consiste à s'asseoir et à être attentif à la respiration.<sup>[réf. nécessaire]</sup> L'esprit est sans arrêt esclave des pensées, des émotions, sans arrêt en train de consolider l'ego. La pratique de shiné consiste à ne plus exercer de pression sur les pensées et les émotions, à les laisser aller et venir.
- La pratique de tonglen (le don du bonheur et la prise en charge de la souffrance) consiste à recevoir la souffrance d'un ou plusieurs êtres et de leur renvoyer beaucoup de bonheur. C'est un peu comme la pratique de shiné, on imagine la souffrance des êtres sous forme symbolique de fumée, en l'inspirant celle-ci disparaît au centre de l'être. Puis lors de l'expiration, une lumière merveilleuse représentant ce qu'il y a de mieux pour chacun est renvoyée.

Certaines techniques méditatives de Bouddha ont été aussi partagées par d'autres traditions de son temps, mais l'idée que l'éthique est causale et liée à l'accomplissement de la perspicacité religieuse était originale<sup>[1]</sup>.

La plupart des écoles traditionnelles bouddhistes reconnaissent que la voie d'accès à l'illumination nécessite trois types de pratique : la vertu (*Śīla*), la méditation (*citta*) et la sagesse (*prajna*)<sup>[2]</sup>. Ainsi, la seule prouesse méditative n'est pas suffisante ; elle n'est qu'une partie de la voie d'accès. En d'autres termes, dans le bouddhisme, l'érudition intellectuelle, le développement moral et la compréhension avisée sont tous nécessaires pour l'accomplissement du plus haut objectif<sup>[3]</sup>.

## Postures de méditation

### Méditations assises

L'importance accordée à la posture varie selon les traditions du bouddhisme. Dans l'école zen, par exemple, le respect strict de la posture (zazen) est mis en avant, alors que d'autres traditions laissent une plus grande latitude aux pratiquants, l'important étant alors que la posture choisie permet une relaxation dynamique, un état alerte et plein d'énergie, mais exempt de tension et de stress.

La posture privilégiée est souvent la position du lotus, la position du demi-lotus. Si ce n'est pas possible, le méditant adoptera une position plus confortable. Une chaise peut être utilisée.

## Autres postures

Dans la méditation vipassanā bhāvanā, les textes mentionnent une pratique assise mais également une pratique debout, une pratique allongée et une pratique en marchant. En pratique, les deux postures, debout et allongé, convenant à peu de personnes, sont très délaissées. Mais la pratique de vipassana en marchant demeure populaire, par exemple dans le theravāda, ou dans le zen sōtō, mais la marche dure seulement quelques minutes, entre deux méditations assises.

## Méthodes

Les principales méthodes de méditation bouddhique sont divisées en samatha bhavana, le développement de la tranquillité qui vise l'obtention du dhyāna, et vipassanā bhāvanā, le développement de la sagesse, qui vise soit l'obtention du nirvāṇa soit le perfectionnement du pratiquant sur la voie de bodhisattva.

La pratique zen de zazen ne respecte pas cette division.

La méditation samatha inclut ānāpānasati, maitrī et d'autres objets de pratiques, ou signes appris. Elle vise au développement de la concentration, de la sérénité et prépare à la pratique de vipassana.

Chacune des cinq méthodes est un antidote à l'un des cinq poisons de l'esprit.

Type de méditation	Méthode	Contrecarre	Développe
<b>Samatha</b> (tranquillité)	<b>Ānāpānasati</b>	distraktion	concentration
	<b>maitrī</b>	haine	bienveillance
	karuna bhavana	cruauté	compassion
	mudita bhavana	jalousie, envie	joie sympathique
	upekkha bhavana	attachement, partialité	équanimité
<b>Vipassanā</b> <b>bhāvanā</b> (vision pénétrante)	<b>contemplation de l'impermanence</b>	avidité	liberté
	<b>pratique des six éléments</b>	ignorance	compréhension du non-soi
	<b>contemplation de la coproduction conditionnée</b>	illusion	sagesse

## Approche scientifique de la méditation

L'activité cérébrale de huit bouddhistes en méditation a été étudiée à l'université de Madison, dans le Wisconsin. Les chercheurs ont utilisé l'électro-encéphalographie pour visualiser l'activité électrique du cerveau de méditants en train de méditer. Selon cette étude, la méditation produit des oscillations rapides dans les fréquences dites gamma.

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources** (novembre 2012). Pour l'améliorer, ajouter en note des références vérifiables ou les modèles {{refnec}} ou {{refsou}} sur les passages nécessitant une source.

## Notes et références

- [1] Dharmacarini Manishini, *Western Buddhist Review*. Accessed at [http://www.westernbuddhistreview.com/vol4/kamma\\_in\\_context.html](http://www.westernbuddhistreview.com/vol4/kamma_in_context.html)
- [2] Pour le canon pali, voir : MN 44 (Thanissaro, 1998a) (<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.044.than.html>) et AN 3:88 (Thanissaro, 1998b). (<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.088.than.html>) Dans la tradition de Mahayana, le *Soutra du Lotus* énumère les Six Perfections (*paramita*) qui font écho à la triple formation incluant la vertu (*śīla*), la concentration (*dhyāna*) et la sagesse (*prajñā*).
- [3] Dharmacarini Manishini, '*Revue de bouddhiste occidental*. **Consultez**: [http://www.westernbuddhistreview.com/vol4/kamma\\_in\\_context.html](http://www.westernbuddhistreview.com/vol4/kamma_in_context.html)

# Sources et contributeurs de l'article

**Méditation bouddhique** *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=97874423> *Contributeurs:* ADM, Anne97432, Badmood, Basilus, BrightRaven, Buddho, Colas, CommonsDelinker, Critic, David Berardan, Dhatier, Dilbert, Ertezoute, GLec, Galagorn, Gz260, Gzen92, Isaac Sanolnacov, Isara, Jarfe, Kelson, Kriss06, Lamala01, LeFit, Lecheminlu, Lomita, Lykos, Martinhache, Nakor, Paul92, Popo le Chien, Rédacteur Tibet, Surréalatino, Vincent Simar, Waloo9944, Wanderer999, Zed protect, Zhuangzi, 21 modifications anonymes

## Source des images, licences et contributeurs

**Image:Buddha.jpg** *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Buddha.jpg> *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.5 *Contributeurs:* User:Eric Pouhier

**Image:Bodhidharma.JPG** *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Bodhidharma.JPG> *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Miuki, Nat Krause, 2 modifications anonymes

**Image:IMG 1026 Lhasa Jokhang.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:IMG\\_1026\\_Lhasa\\_Jokhang.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:IMG_1026_Lhasa_Jokhang.jpg) *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.5 *Contributeurs:* Luca Galuzzi (Lucag)

**Image:Vajrasattva Tibet.jpg** *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Vajrasattva\\_Tibet.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Vajrasattva_Tibet.jpg) *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Daderot, Daniel 1992, Gryffindor, Nesusvet, Saibo, Tsui, Xiengyod

## Licence

---

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0  
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)