

Numéro
#6

Sagesses bouddhistes

Printemps
2018 9 euros

UNION BOUDDHISTE
DE FRANCE

LE MAG

À l'origine de **LA PLEINE CONSCIENCE**

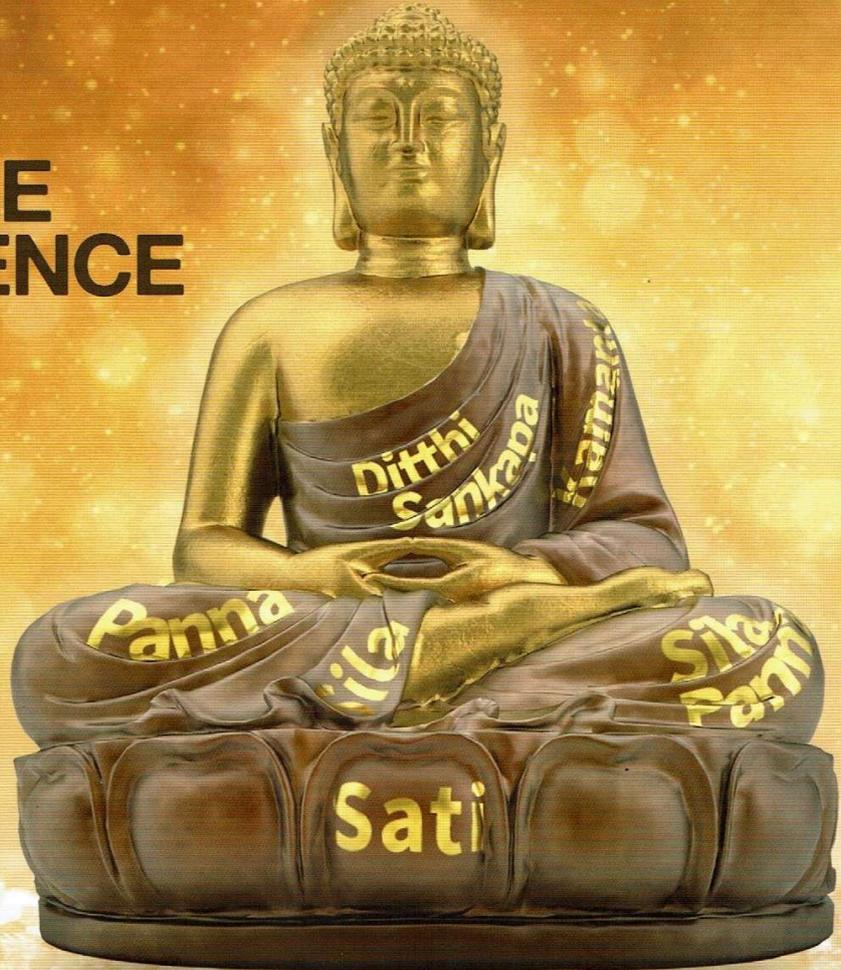
L'enseignement
des maîtres

Société :
la mindfulness
à tous les étages

Naissance d'un film :
dans les pas de
Thich Nhat Hanh

Les Cahiers de
la méditation

La Fabrique
des émotions



Reportages, Perspectives, Paroles de Maîtres, Art et Culture, Histoire, Agenda, Annuaire ...

n°6



UBF

UNION BOUDDHISTE
DE FRANCE

édito

Philippe Judenne,
pour la rédaction de *Sagesses Bouddhistes*

La pleine conscience est une aptitude que l'homme peut cultiver depuis la nuit des temps. Il y a plus de 2500 ans, le Bouddha a décrit cette aptitude de l'esprit qui, combinée judicieusement à d'autres aptitudes, mène à la libération complète de la souffrance et à l'Éveil : la paix totale, le calme total, la tranquillité totale et le bonheur ineffable total.

Cette conjugaison de la pleine conscience avec d'autres aptitudes – huit aptitudes en tout – est le chemin Octuple (voir p. 14) tel qu'il est inclus dans l'un des enseignements global du Bouddha (voir p.9 et 10). Mais encore faut-il connaître le sens que l'on donne aux mots qui suivent : *sati* le mot initial de l'Inde ancienne, le mot *mindfulness* de sa traduction anglaise et la pleine conscience, sa traduction française. L'histoire récente des pratiques de la *mindfulness* et de la pleine conscience, qui sont sorties du creuset traditionnel des enseignements du Bouddha pour être pratiquées dans la société civile laïque, a donné à ces mots un sens différent (voir p.8 et 11).

La pleine conscience est devenue un véritable phénomène de société. Laïque, elle est légitimée par des médecins et ses bienfaits sont validés par des études scientifiques rigoureuses. Deux arguments qui donnent à la pratique de la pleine

conscience la valeur d'un remède sans précédent au stress et à la souffrance des individus dans leurs situations de vie. Relayée par des prescripteurs sociaux et les médias qui en vantent les bénéfices, elle se pratique dans des institutions françaises et la sphère du monde du travail. Une question surgit inévitablement : cette nouvelle forme de méditation a-t-elle une fonction sociale ? Nous avons essayé de vous proposer les éléments de réponses principaux dans un dossier complet (voir p.29).

Alors pourquoi méditons-nous ? Pour qui et comment faisons-nous l'expérience d'une pleine conscience juste ? Les maîtres bouddhistes des différentes traditions théravādine, zen et vajrayana donnent sur ce sujet un éclairage édifiant (p. 20, 26 et 44).

« *Sagesses Bouddhistes* » est un magazine associatif, apolitique et sans but lucratif, vendu à l'unité et par abonnement. Pour continuer nos publications sur le long terme et les maintenir à prix coûtant, nous avons augmenté le prix du magazine mais en offrant une réduction importante sur l'abonnement : le prix de ce dernier reste inchangé.

Votre abonnement et votre confiance restent un soutien important au magazine. Nous vous en remercions.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

"I can't get no **sati**sfaction"

Par Philippe Judenne

Le mot *sati*, à l'origine de *mindfulness* et pleine conscience

À l'origine

Dans l'histoire de l'humanité, le Bouddha se présente assurément comme l'un des plus grands communicateurs : pendant quarante-cinq ans et jusqu'à sa mort à l'âge de 80 ans (environ 540 avant J.-C.), il s'est adressé à des multitudes de personnes dans les pays où il voyageait et séjournait. Les rapports canoniques concernant ses entretiens furent achevés dans la langue palie de l'Inde ancienne vers le III^e siècle avant J.-C. Ils comptent des milliers de pages. Constamment en voyage sauf pendant les trois mois de la saison des pluies, le but de ses déplacements n'était autre que d'être disponible pour parler, discuter et être interrogé. Les écritures canoniques rapportent des discussions qu'il avait entamées avec des dirigeants politiques, des chefs militaires, des grands négociants, des brahmanes, des ascètes, des riziculteurs et de simples villageois. Le Bouddha ne s'est intéressé qu'à deux sujets : le problème et la solution. Il l'a clairement dit en ces termes : « Maintenant, ainsi qu'avant, je ne parle que de ces deux choses : *dukkha* (la souffrance, l'insatisfaction) et la cessation de *dukkha*. » De ce point de vue, dans le bouddhisme, l'être individuel est considéré comme un malade, quelqu'un qui souffre. Cette approche thérapeutique du bouddhisme encouragea ses adhérents à cultiver la compassion active et la bienveillance à l'égard d'autrui. Du point de vue pédagogique, en traitant ces deux sujets, *dukkha* et sa cessation, il fallait aborder nécessairement deux autres aspects du problème : la raison de l'apparition de *dukkha* (la raison de la souffrance et de l'insatisfaction) et la voie conduisant à leur cessation. C'est de cette façon que les Quatre Nobles Vérités (voir pages 10-

(1) Voir Les entretiens du Bouddha par Mōhan Wijayaratna, paru aux Éditions du Seuil – Points Sagesses (p. 13 à 19).

(2) Anapanasati sutra, Soutra de l'attention à la respiration. Version complète en français par Thich Nhất Hạnh sur http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/sutta_tipaka/txt/anapanasati_sutta.html

11) devinrent le point de départ du message du Bouddha avec le premier enseignement qu'il donna au Parc aux cerfs, près de Vanarasi, dans l'Inde ancienne⁽¹⁾.

Pendant ses quarante-cinq années d'enseignement, le Bouddha expliqua ces Quatre Nobles Vérités de nombreuses fois. Il demandait à ses disciples de ne rien admettre comme allant de soi et de vérifier par l'expérience, par eux-mêmes, le sens de ses propos. *Sati* est le terme pali désignant la présence d'esprit. *Sati* est la clé de notre propre paix intérieure et de notre libération. Ce terme désigne la capacité du courant de conscience, l'esprit d'un pratiquant à appliquer son attention 1) au corps, 2) aux sensations, 3) à la conscience des sens et 4) aux objets mentaux. Le « Discours des quatre applications de *sati* » ou « Discours des quatre fondements de l'attention » (*Maha Satipatthana Sutta*, voir pages suivantes) et le « Soutra de l'attention à la respiration⁽²⁾ » totalisent à eux deux quelques dizaines de pages parmi les milliers d'autres du canon bouddhique. Ces deux suttas, à l'instar du reste du canon, ont été enseignés et transmis à travers les siècles, les langues et les pays de façon authentique – à savoir que certains élèves, certains disciples étaient à un moment reconnus par leurs maîtres enseignants comme étant capables eux-mêmes d'enseigner et de transmettre et ainsi de suite.

Mindfulness et pleine conscience

On prête à Thomas William Rhys Davids, un fonctionnaire britannique et érudit de la Pali Text Society, la première traduction de *sati* par le mot anglais *mindfulness* en 1881. *Mindfulness* désigne donc l'attention au moment présent, une attention « juste » dans l'acception du terme pali *samma sati*, une attention connectée à une vue juste et aux autres caractéristiques du noble sentier Octuple (voir pages 10-11). Dans les années 1970, le maître zen Thich Nhat Hanh, fondateur de la communauté internationale du Village des Pruniers, choisit de traduire ce mot « *mindfulness* » par « pleine conscience » et le livre *Le Miracle de la pleine*



conscience, une longue lettre qu'il avait écrite en 1974 pour encourager les militants pour la paix au Vietnam, paraît quelques années après. Dès lors, *sati* se traduit en français par « attention » ou « pleine conscience » qui est le terme employé dans la communauté des Pruniers (la plus grande en France) et dans les nombreux livres de Thich Nhat Hanh pour désigner *sati* (ou son équivalent en langue sanskrite *smṛti*).

En 1979, Jon Kabat-Zinn met au point un protocole de huit semaines combinant méditation et yoga pour aider ses patients souffrant de maladies chroniques. Les MBSR (*mindfulness-based stress reduction*), méthodes de réduction du stress basées sur la pleine conscience, sont nées. En plein contexte de la contre-culture américaine des années 1970, les MBSR sont expurgées de toutes connotations New Age, hindouistes ou bouddhistes pour pouvoir prendre place dans les institutions laïques. De plus en plus validé scientifiquement, le protocole laïc gagne du terrain dans les pratiques hospitalières et se décline avec le protocole MBCT (prévention de la rechute dépressive) et plus généralement avec les MBI (*mindfulness-based intervention* ou interventions basées sur la *mindfulness*).

Des personnes de différents horizons et de diverses institutions se tournent vers ces pratiques aux effets prouvés scientifiquement, s'exerçant dans un cadre non religieux et portant la promesse de développer un mieux-être mental qui peut inclure la réduction du stress jusqu'à la recherche de la paix intérieure.

LE GRAND DISCOURS SUR L'ÉTABLISSEMENT DE L'ATTENTION Maha Satipatthana Sutta

CONTEMPLATION DU CORPS

(kāyānupassanā)

1. Observation de la respiration
2. Les postures du corps
3. La claire compréhension du corps
4. Réflexion sur l'aspect impur du corps
5. Réflexion sur les états de la matière
6. Les neuf contemplations du cimetière
(décomposition complète du cadavre)

CONTEMPLATION DES SENSATIONS

(vedanānupassanā)

1. Agréable
2. Désagréable
3. Ni agréable ni désagréable
4. Sensation charnelle agréable
5. Sensation charnelle désagréable

CONTEMPLATION DE L'ESPRIT

(cittānupassanā)

1. Un esprit agité / un esprit libre d'agitation
2. Un esprit négatif / un esprit libre de négativité
3. Un esprit plein de concepts erronés /
un esprit sans concepts erronés
4. Un esprit posé / un esprit dispersé
5. Un esprit ouvert / un esprit limité
6. Un esprit capable de progresser /
un esprit incapable de progresser
7. Un esprit concentré / un esprit non concentré
8. Un esprit libéré / un esprit non libéré

« Ceci est la seule voie pour la purification des êtres, pour transcender peines et chagrins, pour éteindre souffrance et insatisfaction, pour avancer sur la voie juste, pour réaliser le Nibbana, à savoir les quatre établissements de l'attention. »

Ainsi parla le Bouddha. Ravis, les pratiquants engagés se réjouirent des paroles du Bouddha. Le grand discours sur l'établissement de l'attention est terminé.

La traduction de la version intégrale du Satipatthana Sutta peut être lue sur le site www.dhammadelaforet.org (faire une recherche google avec les mots clé: satipatthana dhammadelaforet)

LA VÉRITÉ DE LA SOUFFRANCE (dukkha)

1. La naissance
2. La vieillesse
3. La maladie et la mort
4. Le chagrin, les lamentations, la douleur,
l'affliction et le désespoir
5. Être uni à ce que l'on n'aime pas
6. Être séparé de ce que l'on aime
7. en bref, les cinq agrégats d'attachement sont souffrance

LA VÉRITÉ DE L'ORIGINE DE LA SOUFFRANCE (samudaya)

1. La soif du désir lié au plaisir des sens
2. La soif d'exister
3. La soif d'anéantissement

... à lire attentivement !

Cette traduction est basée sur la traduction originale du vénérable Dhammapāḷita Bhikkhu. Elle tient aussi compte de la version anglaise de Thanissaro Bhikkhu traduite par Jeanne Schut. Les explications détaillées des mots pali (entre parenthèses) peuvent être trouvées en ligne ou dans le dictionnaire de référence : Vocabulaire pali-français des termes bouddhiques, de Nyanatiloka, éditions Adyar.

CONTEMPLATION DES PHÉNOMÈNES (dhammanupassanā)

LES CINQ OBSTACLES (nīvarana)

1. Le désir sensuel
2. La malveillance
3. La paresse et la torpeur
4. L'agitation et l'inquiétude
5. Le doute

LES CINQ AGRÉGATS D'ATTACHEMENT (pañcakkhandha)

1. Forme
2. Sensation
3. Perception
4. Fabrication mentale
5. Conscience sensorielle

LES SIX SPHÈRES DES SENS* (āyatana)

1. L'œil-les formes
2. L'oreille-les sons
3. Le nez-les odeurs
4. La langue-les goûts
5. Le corps-les contacts
6. Le mental
les objets mentaux

LES SEPT FACTEURS D'ÉVEIL (satta bojjhaṅga)

1. L'attention (*mindfulness*)
2. L'investigation
des phénomènes
3. L'énergie
4. La joie
5. La tranquillité
6. La concentration
7. L'équanimité

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS (catu ariya-sacca)

LA VÉRITÉ DE LA CESSATION DE LA SOUFFRANCE (nirodha)

C'est la complète disparition et l'extinction de la soif même ; son abandon, le fait de s'en libérer, de s'en détacher.

LA VÉRITÉ DE LA VOIE MENANT À LA CESSATION DE LA SOUFFRANCE, LE TRÈS NOBLE OCTUPLE SENTIER (magga)

1. Compréhension juste (sammā ditthi)
2. Pensée juste (sammā sankappa)
3. Parole juste (sammā vācā)
4. Action juste (sammā kammanta)
5. Moyens d'existence justes (sammā ājīva)
6. Effort juste (sammā vāyāma)
7. Attention juste (sammā sati) (*right mindfulness*)
8. Concentration juste (sammā samādhi)

sagesse
(paññā)

éthique
(sīla)

concentration
(samādhi)

* Un pratiquant connaît l'œil, il connaît les formes. Il connaît l'entrave qui apparaît à cause du contact entre les deux. Il sait comment se produit l'apparition de l'entrave non apparue. Il sait comment se produit le rejet de l'entrave apparue. Il sait comment se produit à l'avenir la non-apparition de l'entrave rejetée.

SUITE ET FIN DE L'ARTICLE PAGES 8-9 >>>

Au cours des années, la pleine conscience, la *mindfulness* est déclinée tous azimuts pour devenir une mode qui balaie le monde. Elle est passée de simple expression à un phénomène à part entière. Nombre de ceux qui se réjouissaient hier de l'adoption de cet outil sont désormais perplexes devant une industrie qui a accommodé la *mindfulness* à toutes les sauces et a pour ainsi dire confisqué les mots de méditation, de *mindfulness* et de pleine conscience. En 2013, apparaît le mot « *McMindfulness* » qui est entériné par l'article de Ron Purser et David Loy, un article qui fait grand bruit et qui dénonce le découplage de la *mindfulness* de son contexte éthique bouddhiste et son instrumentalisation pour en faire un produit marketing⁽³⁾. Actuellement, certains enseignants bouddhistes s'exprimant en langue anglaise préfèrent ne plus utiliser le mot *mindfulness*, aux contours désormais trop flous, et garder le terme original de sati. En France, le phénomène « pleine conscience » est définitivement associé à deux figures très médiatisées : le Dr Christophe André qui a cessé depuis peu ses consultations à l'hôpital Sainte-Anne pour diffuser plus encore les pratiques de méditation de pleine conscience, et Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation à Paris, puis Bruxelles et Montréal. Leur pédagogie totalement laïque rencontre le plus vif succès. Christophe André, auteur de nombreux livres, se présente comme un conférencier et initiateur à la méditation et à la pleine conscience. Fabrice Midal, lui aussi auteur de nombreux livres, se positionne comme l'un des principaux enseignants de la méditation de pleine conscience en France. Signe de l'époque ou obstacle d'adaptation, le mot français désignant la *McMindfulness* est encore à inventer en francophonie. Il en reste que les mots et le/les sens qu'on veut leur attacher attestent d'une histoire dynamique, bien vivante, impermanente et évidemment insatisfaisante. ●

(3) La *McMindfulness* selon Ron Purser et David Loy : https://www.huffingtonpost.com/ton-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html