

# Les Jhānas

Guide de méditation  
pour expérimenter  
des états de joie profonde,  
de calme et de clarté



Shaila Catherine

Traduit par Sandy Hinzelin

Le Prunier  
**SULLY**

## INTRODUCTION

### De la concentration focalisée à l'éveil sans crainte

Comme il se reposait à l'ombre d'un pommier rose, le jeune Siddhattha Gotama (que nous connaissons plus tard sous le nom de Bouddha) entra spontanément dans un état de profonde concentration, de satisfaction et d'aisance<sup>1</sup>. Bien plus tard, après avoir étudié intensivement avec deux maîtres de méditation et pratiqué un ascétisme extrême, il se souvint de ce moment de calme dans sa jeunesse, et décida de cultiver ces états naturellement agréables comme moyen d'éveil. Ce faisant, il a exploité la puissance de l'esprit unifié, et transformé une pratique conventionnelle de concentration en un catalyseur d'éveil. Les pratiques austères d'automortification perdirent logiquement leur popularité quand il enseigna à ses disciples le déblocage de la puissance d'un esprit heureux<sup>2</sup>.

Le développement d'une concentration intense qui conduit à des états sublimes d'absorption mentale, connus sous le nom de *jhāna*, est antérieur au Bouddha – mais parce qu'il a pu l'utiliser comme fondement de son éveil, c'est devenu une caractéristique essentielle de ses enseignements. La pratique consistant à utiliser les *jhānas* comme base de la perspicacité a été préservée jusqu'à aujourd'hui. Dans les discours du canon pāli, un recueil ancien de l'enseignement du Bouddha, la « concentration » apparaît à plusieurs reprises, et est enseignée comme une méthode essentielle de transformation intérieure.

En pāli, *jhāna* signifie littéralement « penser » ou « méditer ». Par conséquent, le terme se prête à une grande variété d'utilisations et d'interprétations, et sa signification précise a fait l'objet de nombreux débats. Dans cet ouvrage, la pratique des *jhānas* fait référence à une séquence traditionnelle d'états d'absorption spécifiques, dans lesquels l'esprit est isolé des impacts sensoriels, et profondément unifié avec un objet choisi. L'attention n'est ni distraite par des pensées parasites, ni affectée par des humeurs changeantes. Même les sensations physiques et les sons finissent par s'estomper, au fur et à mesure que l'esprit s'immerge entièrement dans une concentration cohésive.

Les *jhānas* sont des états de bonheur qui peuvent transformer radicalement le cœur, remodeler l'esprit, imprégner la conscience d'une joie et d'une aisance durables, et fournir une ressource intérieure de tranquillité qui surpasse tout plaisir sensoriel concevable. Les *jhānas* sont des états de repos profond, de ressourcement curatif, et de confort profond qui créent un tremplin stable pour une perspicacité transformatrice. Dans cette approche des *jhānas*, nous utilisons les aspects

---

<sup>1</sup> 1. M. 36:31-37.

<sup>2</sup> 2. Ālāra Kālāma instruisit le Bouddha jusqu'au septième niveau d'absorption, et Uddaka Rāmaputta jusqu'au huitième (M. 26). À la fin de ses études, le Bouddha se rendit compte qu'il avait maîtrisé tout ce que ses enseignants pouvaient lui enseigner. Déçu que ces accomplissements n'aient pas amené son esprit « à la paix, à la connaissance directe, à l'éveil, au nibbāna » (M. 26:15) mais seulement dans une demeure temporaire, Siddhattha Gotama quitta les communautés de ces grands maîtres, et effectua pendant plusieurs années des pratiques d'austérité.

apaisants de la concentration pour soutenir les aspects investigateurs de la méditation de la vision pénétrante. Le fruit de la concentration est la liberté du cœur et de l'esprit.

Ce livre vous enseignera et vous guidera à travers la séquence traditionnelle des huit niveaux d'absorption méditative qui constituent la pratique des jhānas – bien qu'il ne se concentre en détail que sur quatre d'entre eux. Même si les jhānas sont une pratique puissante qui n'est pas destinée aux dilettantes, les débutants assidus bénéficieront de la stabilité et de la force que procure la concentration profonde, et les méditants chevronnés trouveront dans la pratique des jhānas une méthode puissante pour intensifier la perspicacité.

Bien que la notion de maîtrise d'étapes séquentielles de concentration profonde puisse sembler intimidante au premier abord, le système jhānique est facile à suivre et étonnamment simple. Traditionnellement, cette pratique n'était pas réservée à des personnes spéciales, ni à l'ordre monastique. À l'époque du Bouddha, les disciples laïcs et les marchands très actifs profitaient de temps à autre des avantages et des joies que procure le fait de demeurer en jhāna<sup>3</sup>. Ces huit niveaux de concentration restent accessibles aux pratiquants contemporains qui peuvent consacrer suffisamment de temps à une retraite, rester éthiquement clairs, et déployer des efforts équilibrés. Bien que j'aie inclus de nombreux enseignements utiles aux débutants, une connaissance pratique de son propre esprit et une certaine aisance dans les pratiques de pleine conscience sont considérées comme des conditions préalables à la mise en œuvre sérieuse de la pratique des jhānas. Néanmoins, je passerai en revue la pratique de la pleine conscience et la façon dont elle est utilisée pour éviter les pièges courants de la pratique des jhānas.

Ce livre est né de mes expériences au cours d'une retraite silencieuse de dix mois axée sur l'affinement des jhānas comme base de la perspicacité. Malgré plus de vingt ans d'expérience en matière de méditation, je n'avais pas, jusqu'à cette retraite, utilisé systématiquement ces niveaux raffinés de conscience pour développer la perspicacité. Les techniques méthodiques d'accès aux jhānas, de renforcement et de maintien à chaque niveau d'absorption, puis d'application de l'esprit concentré à la perspicacité, ont eu un effet puissant sur ma conscience : elles m'ont ouverte à une expérience de bonheur ininterrompu, ont considérablement réduit l'attrait des plaisirs sensuels, et ont renforcé la confiance et l'équanimité. Lorsque je suis sortie de la retraite et que j'ai partagé certaines de mes expériences avec des amis, j'ai réalisé que les accomplissements et les connaissances appris au cours de cette retraite décrivaient un chemin clair de concentration et de sagesse. Je souhaite offrir aux pratiquants sérieux cette méthode pour développer l'esprit et atteindre une clarté inébranlable.

En lisant ce livre, certains méditants chevronnés découvriront qu'ils ont déjà fait l'expérience de certains facteurs jhāniques (joie, bonheur et équanimité, par exemple) en s'adonnant à d'autres pratiques méditatives. En effet, les états de bonheur extrême caractéristiques des jhānas surviennent naturellement au cours de nombreuses expériences de méditation intensive. Cependant, les cultiver et les exploiter comme base de la perspicacité est une technique à part entière, qui va bien au-delà du « glissement en jhāna » que les méditants de longue date décrivent souvent. *Les Jhānas* peuvent servir de manuel aux pratiquants contemporains qui sont prêts à cultiver les jhānas en tant qu'expression d'un esprit stable, et à utiliser cette concentration pour approfondir la perspicacité.

---

<sup>3</sup> 3. A. 5:176.

Lorsqu'on a demandé au Bouddha : « Pourquoi certaines personnes sont-elles libérées et d'autres non ? », il n'a pas dit que les méditants les plus concentrés atteignaient la libération. Il a répondu : « Quiconque s'accroche aux objets perçus par les sens ne peut obtenir la libération. Quiconque cesse de s'accrocher sera libéré<sup>4</sup>. » La libération par la non-saisie est au cœur de l'enseignement du Bouddha. La propension humaine à s'accrocher est le problème ; la méditation est conçue pour le résoudre. Travaillant en tandem, les pratiques jumelles de la concentration et de la perspicacité créent des conditions remarquablement propices à l'éveil.

Certains lecteurs trouveront peut-être des différences quant à la méthode ou aux points soulignés par rapport aux enseignements reçus d'autres enseignants. De nombreuses approches se sont développées au cours des siècles, chacune étant basée sur la compréhension des textes anciens par un enseignant particulier, et la façon dont sa pratique méditative a manifesté cette compréhension. Si vous souhaitez faire l'expérience authentique des jhānas, il vous faudra probablement passer du temps en retraite silencieuse sous la direction d'enseignants. Un livre peut fournir une carte du terrain, décrire les compétences requises, et indiquer des panneaux de signalisation le long du chemin, mais rien ne remplace une pratique assidue et les conseils d'enseignants compétents.

Ce livre est un guide d'introduction et non une étude définitive ou exhaustive. De nombreux exercices et réflexions sont intercalés tout au long de l'ouvrage. Essayez-les, même s'ils ralentissent le rythme de votre lecture. La simple lecture d'exercices ne développera pas les compétences méditatives, et ne produira pas l'expérience profonde de la concentration. Je vous encourage à poser parfois le livre, à fermer les yeux, et à rassembler votre esprit dans le silence. Si vous le faites, ces pratiques contribueront à une aisance vivante et à une présence sans distraction – que vous atteigniez ou non les niveaux d'absorption jhāniques. Mais n'oubliez pas que le développement de la sérénité et de la sagesse ne peut pas se faire dans la précipitation. Donnez-leur le temps de travailler. Ne vous impatientez pas si vous ne comprenez pas tout au début. Certains principes sont répétés tout au long du livre, et sont affinés au fur et à mesure que la pratique progresse.

Ce livre explore systématiquement le cadre des huit états classiques de conscience unifiée : les quatre jhānas principaux et les quatre sphères immatérielles. Il donne des instructions sur l'accès à ces états, le discernement de leurs qualités, et l'utilisation de chacun d'eux comme base de la sagesse. Bien que l'objectif principal soit de cultiver la concentration profonde des jhānas, le développement de la concentration juste dans la tradition bouddhique doit toujours être entrelacé avec la sagesse. Entreprendre la pratique des jhānas sans le cadre de la sagesse serait au mieux inutile – et comporte également le danger de renforcer l'attachement aux plaisirs des jhānas. En conséquence, j'ai inclus des enseignements sur la sagesse tels que le développement de la pleine conscience, la pratique de la non-saisie, l'application des efforts habiles, l'établissement de l'intention, le dépassement des pensées habituelles, la reconnaissance des émotions, l'apprentissage du lâcher-prise, et la compréhension du but de la vie spirituelle. Ces enseignements sur la sagesse permettront au lecteur d'ancrer le développement de la concentration dans une voie libératrice.

En outre, les pratiquants doivent être conscients que la conduite éthique est une condition nécessaire au développement de la concentration juste. Bien que ce livre n'explore pas en détail

---

<sup>4</sup> 4. S. 35:118.

le développement de la vertu et de l'action juste, les pratiquants qui aspirent à atteindre les jhānas devraient d'abord développer un haut degré de pureté dans leurs activités ordinaires.

La stabilité mentale est essentielle pour cet entraînement. L'utilisation de drogues psychotropes, y compris les substances hallucinogènes légales à base de plantes, est contraire au développement des jhānas. Un esprit sain est une chose rare et précieuse dans ce monde – ne prenez pas de risques inconsidérés avec la stabilité de votre esprit. Si vous souhaitez sérieusement entreprendre la pratique des jhānas, il est essentiel de cesser l'utilisation de substances altérant l'esprit, et de développer des compétences en matière de renoncement, d'effort juste, d'intention juste et de concentration juste, qui soutiendront le perfectionnement d'un esprit plus élevé.

Certaines personnes sont attirées par la pratique des jhānas comme moyen d'obtenir des expériences spirituelles spectaculaires et bienheureuses, et confondent à tort les accomplissements méditatifs avec les expériences de la drogue. Elles ne savent pas ce qu'est un état jhānique réel, et confondent donc les états de conscience modifiés de la méditation avec les voyages psychédéliques induits par les drogues, les expériences hors du corps produites par des exercices physiques ou respiratoires extrêmes, ou les expériences d'unité qui se produisent lors de rencontres sexuelles orgasmiques. Il faut comprendre que les activités physiques et celles induites par les drogues ne mènent pas aux jhānas. Déclencher des expériences d'état modifié par l'utilisation de substances chimiques ou organiques, d'exercices physiques intenses ou de cérémonies rituelles est incompatible avec cette voie d'entraînement méditatif.

Si vous êtes toujours séduit par l'idée que les drogues puissent ouvrir la porte à des expériences spirituelles plus rapidement que les pratiques traditionnelles, soyez conscient de certaines caractéristiques des jhānas qui les distinguent fortement des états psychédéliques :

1. Un profond calme intérieur et l'absence de soif d'expériences excitantes ;
2. Une conscience continue de son objet de méditation ;
3. L'effort équilibré, la discipline et le goût du renoncement ;
4. Une attention claire, soutenue, sans errance mentale ni activité mentale associative ;
5. L'aptitude et la souplesse de l'esprit qui répond à l'intention, et maintient la concentration sans être influencé par des sons, des pensées distrayantes, ou des stimuli sensoriels ;
6. L'absence durable d'états néfastes tels que la peur, la colère, le remords, le désir sensuel, les histoires de soi, les souvenirs, les images, les pensées, les récits, l'ennui, l'agitation, la nervosité, et tous les obstacles et états néfastes ;
7. Le contrôle conscient de la perception méditative qui reste stable tout au long de l'absorption ; et
8. La capacité et la compétence d'entrer et sortir des états jhāniques à volonté.

Ces capacités et ces expériences se développent naturellement avec les pratiques de concentration enseignées dans ce livre, et serviront au méditant longtemps après la fin de la séance de méditation.

Ce livre contient cinq sections. La première, « La joie de l'esprit focalisé », présente la pratique des jhānas comme un entraînement au renoncement et une exploration du bonheur. La deu-

Shaila Catherine, *Les jhānas : Guide de méditation pour expérimenter des états de joie profonde, de calme et de clarté*, Sully 2025

xième, « Préparer l'esprit à l'absorption », aborde les thèmes nécessaires pour préparer l'esprit à entrer dans les jhānas. La troisième, « Comment établir l'absorption méditative », contient des instructions pour les quatre niveaux principaux des jhānas. La quatrième, « Faire le travail de la perspicacité », explore la sagesse qui apparaît quand on utilise les jhānas comme base de la perspicacité. La cinquième partie, « Expérimenter les dimensions immatérielles », examine les quatre sphères immatérielles comme une investigation expérimentale de la vacuité. L'épilogue traite du rôle important que les jhānas peuvent jouer dans une vie éveillée et sans peur.

Puissent les lecteurs découvrir une paix profonde dans leur cœur

et apporter une paix durable dans notre monde.

Puisse ce livre contribuer

à la libération de tous les êtres.