

ANAPANASATI SUTTA

Buddha Shakyamuni (Canon Pali, Majjhima Nikaya 118)

Etablir la pleine conscience avec la respiration

INTRODUCTION ¹

1. Ainsi ai-je entendu : Une fois, le Bienheureux demeurait près de Savatthi dans le Parc de l'est, au palais de la mère de Migara, avec un grand nombre de disciples aînés bien connus comme les Vénérables Sariputta, Maha Moggallana, Maha Kassapa, Maha Kaccayana, Maha Kotthita, Maha Kappina, Maha Cunda, Anuruddha, Revata et Ananda.

2. Pendant ce temps les moines aînés² de la communauté enseignaient et instruisaient les nouveaux; certains à une dizaine d'entre eux, d'autres à une vingtaine et encore d'autres à une trentaine ou une quarantaine – et les nouveaux moines faisaient ainsi beaucoup de progrès sur les différents niveaux de la grande excellence.

3. Ce fut une nuit de pleine lune en fin de leur retraite que la cérémonie de clôture³ eut lieu. Le bienheureux était assis à l'extérieur entouré par l'assemblée des moines. Il contempla la sangha silencieuse et lui dit :

4. « Vénérables moines, je suis profondément satisfait par les fruits de votre pratique. Mais maintenant stimulez encore plus de persévérance joyeuse afin d'obtenir ce que vous n'avez pas encore obtenu, d'atteindre ce que vous n'avez pas encore atteint, et réaliser ce que vous n'avez pas encore réalisé. Je resterai ici à Savatthi jusqu'à la prochaine pleine lune. »

5. Les moines à travers tout le pays entendirent cela et voyagèrent jusqu'à Savatthi pour pratiquer auprès du Bienheureux.

6. Alors, les moines aînés redoublèrent leurs efforts dans l'instruction des plus jeunes. Et ainsi, les nouveaux moines expérimentèrent des niveaux plus élevés de la grande excellence.

7. La nuit de la pleine lune suivante, le Bienheureux était assis à l'extérieur entouré par la communauté des moines. Il contempla la sangha silencieuse et lui dit :

8. « Vénérables moines, cette assemblée est libre de bavardage prétentieux et inutile. Elle repose sur la pureté de cœur, elle est donc digne de recevoir des offrandes, digne de l'hospitalité et du respect ; elle est un champ de mérite incomparable pour le monde. Si une petite offrande est faite à une telle assemblée, elle devient grande, et une grande devient encore plus grande. Une telle assemblée est rare à trouver dans le monde, et elle est digne que l'on parcoure des lieues, chargé de provisions, pour la voir. »

9. « Dans cette communauté, certains moines sont des Arhats : leurs effluents mentaux⁴ sont asséchés, ils ont atteint la plénitude, accompli la tâche, déposé le fardeau, atteint le but véritable, coupé les entraves du devenir⁵ et ils se sont libérés par la compréhension juste. »

10. D'autres moines dans cette communauté ont dissout les cinq premières entraves et vont réaliser le Nirvana après une naissance instantanée [dans les Terres Pures] d'où ils ne reviendront jamais.

11. D'autres moines ont déjà dissout trois entraves accompagnés par l'atténuation du désir, de la haine et de l'illusion ; en tant que ceux du Dernier retour ils ne vont revenir qu'une seule fois dans ce monde pour en finir avec *dukkha*.

12. D'autres moines ont dissout trois entraves et ont atteint l'Entrée-dans-le-courant ; ils sont stables et n'expérimenteront plus jamais les états infortunés mais se dirigeront vers l'Eveil.

13. Dans cette communauté il y a des moines qui pratiquent les quatre établissements de la pleine conscience, qui pratiquent les quatre efforts justes, qui pratiquent les quatre bases de pouvoirs, qui pratiquent les cinq facultés, qui pratiquent les cinq forces, qui pratiquent les sept facteurs d'éveil, qui pratiquent le huit aspects du sentier des nobles,

qui pratiquent l'amour,
qui pratiquent la compassion,
qui pratiquent la joie,
qui pratiquent l'équanimité,
qui pratiquent avec ce qui n'est pas attirant,
qui pratiquent avec l'impermanence.

14. Dans cette communauté il y a aussi des moines qui pratiquent la pleine conscience avec la respiration – de tels moines sont dans cette communauté. »

La pleine conscience avec la respiration

15. « Chers moines, la pleine conscience avec la respiration, développée et pratiquée, apporte un grand fruit et de grands bienfaits, car elle mène à la perfection les quatre établissements de la pleine conscience. La pleine conscience mène à la perfection les sept facteurs d'éveil, et ceux-ci mènent à la perfection de la compréhension véritable et à la libération. »

16. « Comment développer et pratiquer la pleine conscience avec la respiration ? »

17. « Ici, s'étant rendu dans la forêt, au pied d'un arbre ou dans une cabane isolée, nous nous asseyons jambes croisées, tenant notre corps droit et posant notre attention devant nous⁶, vigilants nous inspirons, vigilants nous expirons. »

18. Nous nous entraînons :

« Inspirant longuement, nous savons : 'J'inspire longuement'. – Expirant longuement, nous savons : 'J'expire longuement'.

Inspirant brièvement, nous savons : 'J'inspire brièvement'. – Expirant brièvement nous savons : 'J'expire brièvement'.

'J'inspire en ressentant tous les corps. – J'expire en ressentant tous les corps'.⁷

'J'inspire en apaisant les formations physiques. – J'expire en apaisant les formations physiques.' »

19.⁸ « Nous nous entraînons :

'J'inspire en ressentant de la joie. – J'expire en ressentant de la joie'.

'J'inspire en ressentant du bonheur. – J'expire en ressentant du bonheur.

'J'inspire en étant conscient des formations mentales. – J'expire en étant conscient des formations mentales'.

'J'inspire en apaisant les formations mentales. – J'expire en apaisant les formations mentales'. »

20.⁹ « Nous nous entraînons :

'J'inspire en étant conscient de l'esprit. – J'expire en étant conscient de l'esprit'.

'J'inspire en réjouissant l'esprit. – J'expire en réjouissant l'esprit.'

'J'inspire en stabilisant l'esprit. – J'expire en stabilisant l'esprit.'

'J'inspire en libérant l'esprit. – J'expire en libérant l'esprit.' »¹⁰

21. « Nous nous entraînons :

'J'inspire en voyant l'impermanence. – J'expire en voyant l'impermanence.'

'J'inspire en voyant la diminution. – J'expire en voyant la diminution.'

'J'inspire en voyant la cessation. – J'expire en voyant la cessation.'¹¹

'J'inspire en voyant le lâcher-prise complet. – J'expire en voyant le lâcher-prise complet'. »

22. « Ceci est la manière de développer la pleine conscience avec la respiration et de la pratiquer afin qu'elle porte de grands fruits et de grands bienfaits. »

Les quatre établissements de la pleine conscience

23. « Et comment menons-nous à la perfection les quatre établissements de la pleine conscience en pratiquons et développons la pleine conscience avec la respiration ? »

« Quand, en pleine conscience, nous inspirons ou expirons, longuement ou brièvement, et nous entraînons à être conscient du corps de souffle entier ou d'apaiser le corps – alors, nous demeurons dans la contemplation du corps comme corps, persévérants, pleinement conscients, et vigilants, écartant envies et soucis mondains. Ceci correspond à l'établissement de la pleine conscience du corps, considérant l'inspire et l'expire comme un corps. »

25. « Quand en inspirant ou expirant, nous nous entraînons à être conscients de la joie ou du bonheur, à être conscients de l'esprit et à l'apaiser – alors, nous demeurons dans la contemplation des sensations comme sensations, persévérants, pleinement conscients, et vigilants, écartant envies et soucis mondains. Ceci correspond à l'établissement de la pleine conscience des sensations, considérant l'inspire et l'expire comme des sensations. »

26. « Quand en inspirant ou expirant, nous nous entraînons à être conscients de notre esprit ou de le réjouir, de le stabiliser ou libérer – alors, nous demeurons dans la contemplation de l'esprit comme esprit, persévérants, pleinement conscients, et vigilants, écartant envies et soucis mondains.

Cette pleine conscience se trouve seulement si nous ne sommes pas distraits mais attentifs. Pour cette raison nous demeurons dans la contemplation, persévérants, pleinement conscients, et vigilants, écartant envies et soucis mondains. »

27. « Quand en inspirant ou expirant, nous nous entraînons à contempler l'impermanence, la diminution, la cessation ou le lâcher-prise – alors, nous demeurons dans la contemplation des dharmas comme dharmas, persévérants, pleinement conscients, et vigilants, écartant envies et soucis mondains.

Celui qui voit avec sagesse l'abandon des envies et soucis, observe soigneusement avec équanimité. Pour cette raison nous demeurons dans la contemplation, persévérants, pleinement conscients, et vigilants, écartant envies et soucis mondains. »

28. « C'est ainsi que nous menons à la perfection les quatre établissements de la pleine conscience en pratiquant et développons la pleine conscience avec la respiration. »

Les sept facteurs d'éveil

29. « Et comment pratiquons et développons-nous les quatre établissements de la pleine conscience pour mener à la perfection les sept facteurs d'éveil? »

30. « Quand, concernant le corps, nous demeurons dans la contemplation du corps, persévérants, pleinement conscients, et vigilants – écartant envies et soucis mondains – alors, notre vigilance est stable et sans interruption. Ceci réveille la *pleine conscience* comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection. »

31. « En pleine conscience nous examinons, analysons et comprenons cette expérience avec sagesse. Ceci fait s'élever l'*analyse des dharmas* comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection. »

32. « Avec sagesse nous analysons cette expérience, l'examinons et l'explorons en profondeur. Ceci fait s'élever l'inlassable *persévérance joyeuse* comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection. »

33. « Si nous pratiquons avec une persévérance joyeuse inlassable, ceci fait s'élever la *joie* du coeur comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection. »

34. « Avec la joie au coeur, le corps et l'esprit deviennent calmes. Ceci fait s'élever la *sérénité* comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection. »

35. « Quand corps et esprit sont sereins, l'esprit devient concentré. Ceci fait s'élever l'*absorption méditative* comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection. »

36. « Alors, soigneusement nous regardons l'esprit absorbé avec équanimité. Ceci fait s'élever l'*équanimité* comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection. »

37. « Ceci se manifeste de la même manière quand nous demeurons dans la contemplation des sensations comme sensations, persévérants, pleinement conscients, et vigilants, écartant envies et soucis mondains. Notre pratique va générer la pleine conscience, l'analyse des dharmas, la persévérance, la joie, la sérénité, l'absorption méditative et l'équanimité comme facteurs d'éveil, va les développer et les mener à la perfection. »

38. De la même manière ceci se manifeste quand nous demeurons dans la contemplation de l'esprit comme esprit, persévérants, pleinement conscients, et vigilants, écartant envies et soucis mondains. Notre pratique va générer la pleine conscience, l'analyse des dharmas, la persévérance, la joie, la sérénité, l'absorption méditative et l'équanimité comme facteurs d'éveil, va les développer et les mener à la perfection. »

39. Et ceci s'applique de la même façon quand nous demeurons dans la contemplation des dharmas comme dharmas, persévérants, pleinement conscients, et vigilant, écartant envies et soucis mondains. Notre pratique va générer la pleine conscience, l'analyse des dharmas, la persévérance, la joie, la sérénité, l'absorption méditative et l'équanimité comme facteurs d'éveil, va les développer et les mener à la perfection. »

40. « C'est ainsi que la pratique et le développement des quatre établissements de la pleine conscience, mène à la perfection les sept facteurs d'éveil. »

Compréhension véritable et libération

41. « Et comment pratiquons et développons-nous les sept facteurs d'éveil, pour qu'ils mènent à la perfection la compréhension véritable et la libération?

« Les sept facteurs d'éveil – la pleine conscience, l'analyse des dharmas, la persévérance, la joie, la sérénité, l'absorption méditative et l'équanimité – sont soutenus par la retraite, ils sont soutenus par la diminution, ils sont soutenus par la cessation. Si les sept facteurs d'éveil sont pratiqués en retraite avec diminution, puis avec cessation, ils résulteront dans le lâcher-prise complet.

43. « Moines, c'est ainsi que la pratique et le développement des sept facteurs d'éveil mènent à la perfection de la compréhension véritable, et de la libération. »

C'est ce que dit le Bienheureux et les moines enchantés prirent grand plaisir à ses paroles.

Traduction par Sōnam Lhündrup. Pour connaître la version du soutra utilisée au Village de Pruniers par les disciples de Thich Nhat Hanh regardez : <http://erables.pleineconscience.org/?q=fr/node/119>

¹ Le soutra est donné dans son intégralité, cependant les répétitions ont été abrégées. L'intention de cette traduction en trois langues effectuée par Seunam Lhundrup est qu'elle soit facile à lire et à réciter. Elle s'appuie sur les traductions des Vénérables Thanissaro, Buddhadasa, Vimalaramsi, Mettiko (Kay Zumwinkel) et Thich Nhat Hanh.

² Moine (*bhikkhu*) veut dire « mendiant » ou « quelqu'un qui voit le danger » de tourner en rond dans le cycle des existences. Les « moines aînés » (*thera*) sont ordonnés depuis plus de dix ans.

³ La cérémonie de fin de retraite (*pavarana*) inclue des échanges comprenant des critiques et des encouragements.

⁴ Les trois effluents mentaux (*asava*) sont : (1) l'envie d'expériences sensorielles, (2) le désir d'exister, (3) l'attachement à l'ignorance (et aux vues, opinions).

⁵ Selon les textes Pali, les arhats sont libres de dix entraves (*samyojana*): 1. *sakkayaditthi*: la croyance en un soi (ou une âme) permanent, 2. *vicikiccha*: le doute dans la voie juste, 3. *Silabbataparamasa*: la croyance que des réceptions, rites ou rituels mènent au Nirvana, 4. *kanasmaraga*: luxure, avidité, désir, 5. *patigha*: haine, aversion, 6. *ruparaga* et *aruparaga*: le désir pour les mondes de la forme et de la non-forme, 7. *mana*: vanité, arrogance, orgueil, 8. *middha*: paresse, torpeur, lourdeur d'esprit, 9. *uddhacca*: impatience, agitation mentale, 10. *avijja*: ignorance, manque de conscience.

⁶ *Parimukham* en Pali peut aussi signifier « autour de la bouche », mais dans les textes du Vinaya (Cv.V.27.4), cela veut dire simplement « devant la poitrine » ou « devant ».

⁷ « Ressentir tous les corps » signifie le corps physique et le corps du souffle, une attention au corps entier qui inspire et expire.

⁸ Ces quatre vers suivants représentent les quatre absorptions méditatives du royaume de la forme. Ici nous abandonnons successivement (1) l'attachement subtil aux analyses non conceptuelles, (2) à la joie et (3) au bonheur et (4) on entre dans l'équanimité profonde.

⁹ Quelques enseignants disent que ces quatre vers suivants représentent entre autre les quatre absorptions méditatives du royaume sans-forme. Après avoir laissé l'état d'équanimité, s'élèvent successivement (1) une expérience d'espace illimité, (2) une expérience de conscience illimitée, (3) une expérience de « rien-du-tout » (4) une expérience de « ni perception ni non perception ». Ces états ne peuvent mener à la libération de la souffrance que si ils sont utilisés pour approfondir la sagesse profonde.

¹⁰ Au fil de son avancée dans les niveaux de l'absorption méditative l'esprit, petit à petit, est temporairement libéré d'états d'esprit pesants, avec une finesse croissante (AN 9.34).

¹¹ C'est contempler la diminution et cessation de tout attachement et de toute saisie et identification, et donc de toutes les racines de la souffrance et d'une renaissance obligée.