

# (Maha-) Satipatthana Soutta

*Majjhima Nikaya 10, Digha Nikaya 22*

## *L'enseignement de Bouddha Shakyamouni sur la manière d'établir la Pleine conscience*

<sup>1</sup>Voici ce que j'ai entendu. Une fois, le Bienheureux se trouvait au pays des Kurus près de la ville de Kammassadhamma. Là il s'adressa aux pratiquants: « Pratiquants ». Ils répondirent « Vénérable », et le Bienheureux dit :

[LE CHEMIN UNIQUE]

« Pratiquants<sup>2</sup>, le chemin unique qui conduit à la purification des êtres, à surmonter les douleurs et les lamentations, à la destruction de la souffrance et du mécontentement, à l'acquisition de la méthode juste, et à la réalisation du nirvana – c'est le chemin des quatre établissements de la pleine conscience<sup>3</sup>. Quelles sont ces quatre?

Ici, concernant le corps nous demeurons dans la contemplation du corps – persévérants, pleinement conscients, et vigilants, écartant envies et soucis mondains. De la même manière nous demeurons concernant les sensations dans la contemplation des sensations, concernant l'esprit dans la contemplation de l'esprit, et concernant les dharmas dans la contemplation des dharmas – persévérants, pleinement conscients, et vigilant, écartant envies et soucis mondains.

### **I. LA PLEINE CONSCIENCE PAR RAPPORT AU CORPS**

« Comment, pratiquants, concernant le corps, demeurons-nous dans la contemplation du corps?

[RESPIRATION]

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 nous, vigilants nous inspirons, vigilants nous expirons.

Inspirant longuement, nous savons : 'J'inspire longuement' et en expirant longuement, nous savons : 'J'expire longuement'. Inspirant brièvement, nous savons : 'J'inspire brièvement' et en expirant brièvement nous savons : 'J'expire brièvement'.

Nous nous entraînons ainsi : 'J'inspire en ressentant le corps entier', et de même : 'J'expire en ressentant le corps entier'.

Puis nous nous entraînons ainsi : 'J'inspire en apaisant le corps', et de même : 'J'expire en apaisant le corps.'<sup>4</sup>

Un habile tourneur ou son apprenti savent lors d'un façonnage long : 'Je tourne un façonnage long', et lors d'un façonnage court : 'Je tourne un façonnage court'. De la même façon, nous savons si nous inspirons ou expirons, longuement ou brièvement. En respirant nous nous entraînons à ressentir le corps entier et à l'apaiser également.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation du corps de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant le

corps. La pleine conscience : 'Il y a un corps' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

#### [POSTURES]

« Qui plus est, en marchant nous savons : 'Je marche' et en étant debout : 'Je suis debout'. Etant assis, nous savons : 'Je suis assis' et étant couchés : 'Je suis couché'. Nous connaissons la posture du corps dans toutes ses positions.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation du corps de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant le corps. La pleine conscience : 'Il y a un corps' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

#### [ACTIVITES]

« Qui plus est, nous sommes pleinement conscient en allant et venant, en posant et détournant le regard et en pliant et étendant nos membres. Nous agissons pleinement conscient de notre mise et en portant des objets.<sup>5</sup> Nous agissons pleinement conscient en mangeant, buvant, mâchant, et savourant, de même en urinant et déféquant. Nous agissons pleinement conscient en marchant, étant debout ou assis, en nous endormant et réveillant, en parlant et gardant le silence.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation du corps de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant le corps. La pleine conscience : 'Il y a un corps' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

#### [PARTIES DU CORPS]

« Qui plus est, en montant de la plante des pieds et en descendant du sommet du crâne, nous examinons ce corps même, enrobé de peau et plein de diverses choses impures :<sup>6</sup> 'Dans ce corps, il y a des cheveux, poils, ongles, dents, de la peau, de la chair, des tendons, des os, de la moëlle osseuse, les reins, le coeur, le foie, la plèvre, la rate, les poumons, le gros et le petit intestin, le contenu de l'estomac, les selles, la bile, du phlegme, du pus, du sang, de la sueur, du gras, des larmes, du gras sébacé, de la salive, du mucus, de la synovie et de l'urine.'

Tout comme si un sac avec des ouvertures aux deux extrémités, plein de diverses sortes de grains tels que blé, riz, fèves, haricots, millet, sésame et riz décortiqué, était ouvert par un homme à la bonne vue qui le détaille ainsi : 'Ceci est du blé, ceci du riz, cela des fèves, des haricots, du sésame et du riz décortiqué,' de la même façon nous examinons le corps.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation du corps de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant le corps. La pleine conscience : 'Il y a un corps' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

#### [ELEMENTS]

« Qui plus est, nous demeurons dans la contemplation de ce corps même en termes d'éléments, peu importe où il se trouve et comment il est disposé : 'Dans ce corps il y a l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, et l'élément vent.' – Tout comme un habile boucher ou son apprenti, ayant abat-

tu une vache, s'assierait à un carrefour pour la débiter, de la même manière nous examinons ce corps.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation du corps de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant le corps. La pleine conscience : 'Il y a un corps' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

[CADAVRE EN DECOMPOSITION]

« Qui plus est, comme si nous voyions un cadavre jeté dans un charnier – mort depuis un jour, deux jours, trois jours – gonflé, livide et pourrissant, nous le comparions à ce corps même : 'Mon corps aussi ; telle est sa nature, tel est son avenir, tel sera son destin inévitable'.

Puis, comme si nous voyions un cadavre jeté dans un charnier, becqueté par les corneilles, les vautours et les faucons, par les chiens, les hyènes et diverses autres créatures, nous le comparions : 'Mon corps aussi ; telle est sa nature, tel est son avenir, tel sera son destin inévitable'.

Puis nous contemplons de la même manière un squelette couvert de chair et de sang, raccordé par les tendons.

Puis nous contemplons un squelette sans chair couvert de sang, connecté par des tendons.

Puis nous contemplons un squelette sans chair ni sang, connecté par des tendons.

Puis nous contemplons des os détachés de leurs tendons, éparpillés en toutes directions – ici l'os d'une main, là l'os d'un pied, ici un tibia, là un fémur, ici l'os d'une hanche, là une vertèbre, ici une côte, là un sternum, là une clavicule, ici une cervicale, ici une mâchoire, là une dent, et ici un crâne.

Puis nous contemplons les os blanchis, un peu de la couleur des coquillages.

Puis nous contemplons l'empilement des os, vieux de plus d'un an.

Ou encore, comme si nous voyions un cadavre jeté dans un charnier, les os décomposés en poudre, nous le comparions à ce corps même : 'Mon corps aussi ; telle est sa nature, tel est son avenir, tel sera son destin inévitable'.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation du corps de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant le corps. La pleine conscience : 'Il y a un corps' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

C'est ainsi que concernant le corps, nous demeurons dans la contemplation du corps.

## **II. LA PLEINE CONSCIENCE PAR RAPPORT AUX SENSATIONS**

« Et comment, pratiquants, concernant les sensations, demeurons-nous dans la contemplation des sensations ?

Ici, en ressentant une sensation agréable, nous savons : 'Je ressens une sensation agréable', lors d'une sensation désagréable, nous savons : 'Je ressens une sensation désagréable', et lors d'une sensation neutre, nous savons : 'Je ressens une sensation neutre'.

En ressentant une sensation mondaine agréable (désagréable ou neutre), nous savons : 'Je ressens une sensation mondaine agréable (désagréable ou neutre)' et lors d'une sensation supra mondaine agréable (désagréable ou neutre), nous savons : 'Je ressens une sensation supra mondaine agréable (désagréable ou neutre)'.<sup>7</sup>

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation des sensations de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant les sensations. La pleine conscience : 'Il y a des sensations' est établie dans la mesure nécessaire

pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

C'est ainsi que concernant les sensations, nous demeurons dans la contemplation des sensations.

### **III. LA PLEINE CONSCIENCE PAR RAPPORT A L'ESPRIT**

« Et comment, pratiquants, concernant l'esprit, demeurons-nous dans la contemplation de l'esprit ? Ici, nous percevons un esprit désirant comme 'désir', et un esprit non désirant comme 'sans désir'.

Nous percevons un esprit en colère comme 'colère', et un esprit sans colère comme 'sans colère'.

Nous percevons un esprit aveuglé comme 'aveuglé', et un esprit non aveuglé comme 'non aveuglé'.

Nous percevons un esprit recueilli comme 'recueilli', et un esprit distrait comme 'distrain'.

Nous percevons un esprit vaste comme 'vaste', et un esprit étroit comme 'étroit'.

Nous percevons un esprit surpassable comme 'surpassable', et un esprit insurpassable comme 'insurpassable'.

Nous percevons un esprit absorbé comme 'absorbé', et un esprit non absorbé comme étant 'non absorbé'.

Nous percevons un esprit libéré comme 'libéré', et un esprit non libéré comme 'non libéré'.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation de l'esprit de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant l'esprit. La pleine conscience : 'Il y a un esprit' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

C'est ainsi que concernant l'esprit, nous demeurons dans la contemplation de l'esprit.

### **IV. PLEINE CONSCIENCE PAR RAPPORT AUX DHARMAS**

« Et comment, pratiquants, concernant les dharmas demeurons-nous dans la contemplation des dharmas ?

[OBSTACLES]

« Ici, nous demeurons dans la contemplation des dharmas<sup>8</sup> par rapport aux cinq obstacles. Comment le faisons-nous ?

Si du désir sensuel est présent en nous, nous savons : 'Il y a du désir sensuel' ; si aucun désir sensuel n'est présent, nous savons : 'Il n'y a pas de désir sensuel'. Nous savons également comment peut apparaître le désir sensuel non encore surgi, comment le désir sensuel déjà surgi peut être abandonné, et comment une apparition future du désir sensuel abandonné peut être évitée.

Si de la malveillance est présente en nous, nous savons : 'Il y a de la malveillance' ; si elle n'est pas présente, nous savons : 'Il n'y a pas de malveillance'. Nous savons également comment elle apparaît, comment elle est abandonnée, et comment éviter son apparition future.

Si indolence et torpeur sont présents en nous, nous savons : 'Il y a indolence et torpeur' ; si ils ne sont pas présents, nous savons : 'Il n'y a pas indolence et torpeur'. Nous savons également comment ils apparaissent, comment ils sont abandonnés, et comment éviter leur apparition future.

Si agitation et souci sont présents en nous, nous savons : 'Il y a agitation et souci' ; si ils ne sont pas présents, nous savons : 'Il n'y a pas agitation et souci'. Nous savons également comment ils apparaissent, comment ils sont abandonnés, et comment éviter leur apparition future.

Si du doute est présent en nous, nous savons : 'Il y a du doute' ; si il n'est pas présent, nous savons : 'Il n'y a pas de doute'. Nous savons également comment il apparaît, comment il est abandonné, et

comment éviter son apparition future.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation des dharmas de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant les dharmas. La pleine conscience : 'Il y a des dharmas' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

#### [AGREGATS]

« Puis nous demeurons dans la contemplation des dharmas par rapport aux cinq agrégats d'attachement. Comment le faisons-nous ? Ici, nous savons :

'Telle est la forme, telle son apparition, telle sa disparition.

Telle est la sensation, telle son apparition, telle sa disparition.

Telle est la distinction, telle son apparition, telle sa disparition.

Telles sont les formations karmiques, telles leurs apparitions, telles leurs disparitions.

Telle est la conscience, telle son apparition, telle sa disparition.'

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation des dharmas de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant les dharmas. La pleine conscience : 'Il y a des dharmas' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

#### [CHAMPS SENSORIELS]

« Puis nous demeurons dans la contemplation des dharmas par rapport aux six champs sensoriels, internes et externes. Comment le faisons-nous ?

Nous connaissons l'oeil, connaissons les formes, et connaissons l'entrave qui surgit en dépendance des deux. Nous savons également comment peut apparaître l'entrave non encore surgie, comment l'entrave déjà surgie peut être abandonnée, et comment une apparition future de l'entrave abandonnée peut être évitée.

Nous connaissons l'oreille, les sons, et l'entrave qui en surgit. Nous savons comment elle apparaît et comment elle est abandonnée et évitée.

Nous connaissons le nez, les odeurs et l'entrave qui en surgit. Nous savons comment elle apparaît et comment elle est abandonnée et évitée.

Nous connaissons la langue, les saveurs, et l'entrave qui en surgit. Nous savons comment elle apparaît et comment elle est abandonnée et évitée.

Nous connaissons le corps, les sensations physiques et l'entrave qui en surgit. Nous savons comment elle apparaît et comment elle est abandonnée et évitée.

Nous connaissons l'esprit, les objets mentaux et l'entrave qui en surgit. Nous savons comment elle apparaît et comment elle est abandonnée et évitée.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation des dharmas de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant les dharmas. La pleine conscience : 'Il y a des dharmas' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

#### [FACTEURS D'EVEIL]

« Puis nous demeurons dans la contemplation des dharmas par rapport aux sept facteurs de l'Eveil. Comment le faisons-nous ?

Si la pleine conscience comme facteur d'éveil est présente en nous, nous savons : 'La pleine conscience comme facteur d'éveil est présente' ; si elle n'est pas présente, nous savons : 'La pleine conscience n'est pas présente'. Nous savons également comment le facteur d'éveil non encore surgi de la pleine conscience peut apparaître et comment il peut se développer à la perfection.

Si l'investigation-des-dharmas comme facteur d'éveil est présente en nous, nous savons : 'L'investigation-des-dharmas est présente' ; si elle n'est pas présente, nous savons : 'L'investigation-des-dharmas n'est pas présente'. Nous savons également comment elle peut apparaître et se développer à la perfection.

Si la persévérance enthousiaste comme facteur d'éveil est présente en nous, nous savons : 'La persévérance enthousiaste est présente' ; si elle n'est pas présente, nous savons : 'La persévérance enthousiaste n'est pas présente'. Nous savons également comment elle peut apparaître et se développer à la perfection.

Si la joie comme facteur d'éveil est présente en nous, nous savons : 'La joie est présente' ; si elle n'est pas présente, nous savons : 'La joie n'est pas présente'. Nous savons également comment elle peut apparaître et se développer à la perfection.

Si la tranquillité<sup>9</sup> comme facteur d'éveil est présente en nous, nous savons : 'La tranquillité est présente' ; si elle n'est pas présente, nous savons : 'La tranquillité n'est pas présente'. Nous savons également comment elle peut apparaître et se développer à la perfection.

Si l'absorption méditative comme facteur d'éveil est présente en nous, nous savons : 'L'absorption méditative est présente' ; si elle n'est pas présente, nous savons : 'L'absorption méditative n'est pas présente'. Nous savons également comment elle peut apparaître et se développer à la perfection.

Si l'équanimité comme facteur d'éveil est présente en nous, nous savons : 'L'équanimité est présente' ; si elle n'est pas présente, nous savons : 'L'équanimité n'est pas présente'. Nous savons également comment elle peut apparaître et se développer à la perfection.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation des dharmas de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant les dharmas. La pleine conscience : 'Il y a des dharmas' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

[NOBLES VERITES]

« Puis nous demeurons dans la contemplation des dharmas par rapport aux quatre nobles vérités. Comment le faisons-nous ?

Ici, nous savons en accord avec la vérité : 'Ceci est souffrance'.

Nous savons en accord avec la vérité : 'Ceci est la cause de la souffrance'.

Nous savons en accord avec la vérité : 'Ceci est la cessation de la souffrance'.

Nous savons en accord avec la vérité : 'Ceci est le chemin à la cessation de la souffrance'.<sup>10</sup>

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation des dharmas de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant les dharmas. La pleine conscience : 'Il y a des dharmas' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

C'est ainsi que concernant les dharmas, nous demeurons dans la contemplation des dharmas.

#### [PROPHETIE]

« Praticants, si quiconque développe de cette manière ces quatre façons d'établir la pleine conscience pendant sept ans, il peut s'attendre à l'un de deux fruits : soit la connaissance finale ici et maintenant, ou – s'il reste encore une trace de saisie – le non-retour.

Mais, non seulement après sept ans, si quiconque développe une telle pleine conscience pendant six ans, on peut s'attendre au même fruit. Mais aussi déjà après cinq ans, après quatre ans, après trois ans, après deux ans, après un an d'une telle pleine conscience, on peut s'attendre au même fruit.

Mais, non seulement après un an, si quiconque développe une telle pleine conscience pendant sept mois, on peut s'attendre au même fruit, mais aussi déjà après six mois, après cinq mois, après quatre mois, après trois mois, après deux mois, après un mois, ou même après juste un demi mois d'une telle pleine conscience.

Mais, non seulement après un demi mois, si quiconque développe ces quatre façons d'établir la pleine conscience de cette manière seulement pour sept jours, on peut s'attendre à l'un de deux fruits : soit la connaissance finale ici et maintenant, ou – s'il reste encore une trace de saisie – le non-retour.

#### [LE CHEMIN UNIQUE]

« Praticants, voici le chemin unique qui conduit à la purification des êtres, à surmonter les douleurs et les lamentations, à la destruction de la souffrance et du mécontentement, à l'acquisition de la méthode juste, et à la réalisation du nirvana – le chemin des quatre établissements de la pleine conscience. »

C'est là ce que dit le Bienheureux. Gratifiés, les pratiquants prirent grand plaisir à ses paroles.

Appendice :

### ***Etablir la pleine conscience par rapport aux quatre nobles vérités***

*Maha Satipatthana Soutta, Digha Nikaya 22<sup>11</sup>*

« Puis, pratiquants, nous demeurons dans la contemplation des dharms par rapport aux quatre nobles vérités. Comment le faisons-nous ?

Ici, nous savons en accord avec la vérité : 'Ceci est souffrance'.

Nous savons en accord avec la vérité : 'Ceci est la cause de la souffrance'.

Nous savons en accord avec la vérité : 'Ceci est la cessation de la souffrance'.

Nous savons en accord avec la vérité : 'Ceci est le chemin à la cessation de la souffrance'.

#### **«Qu'est-ce que la noble vérité de la Souffrance?»**

Naissance est souffrance, vieillir est souffrance, mort est souffrance; peine, lamentation, douleur, détresse et désespoir sont souffrance; l'association avec ce qu'on n'aime pas est souffrance; la séparation d'avec ce qu'on aime est souffrance; ne pas obtenir ce qu'on veut est souffrance ; bref, les cinq agrégats d'attachement sont souffrance.

« Qu'est-ce que *la naissance*? Quelle que soit l'expérience vécue des êtres des différentes classes en terme de naissance, prendre naissance, descendre, venir à être, apparaître, apparition des agrégats, et acquisition des sphères des sens – ceci est appelé naissance.

« Qu'est-ce que *vieillir*? Quelle que soit l'expérience vécue des êtres des différentes classes en terme de vieillissement, décrépitude, harcèlement, cheveux blancs et rides, déclin de la force vitale, affaiblissement des facultés – ceci est appelé vieillir.

« Qu'est-ce que *la mort*? Quelle que soit l'expérience vécue des êtres des différentes classes en terme de mourir, partir, cessation, rupture, disparition, décès, avoir fait son temps, effondrement des agrégats, abandon du corps, arrêt de la force vitale – ceci est appelé mort.

« Qu'est-ce que *la peine*? Quels que soient la peine, tristesse, chagrin, peine intérieure, chagrin intérieur de quiconque souffre d'infortune ou d'une expérience douloureuse – ceci est appelé peine.

« Qu'est-ce que *la lamentation*? Quels que soient les pleurs, l'affliction, les lamentations, sanglots, gémissements, les plaintes de quiconque souffre d'infortune ou d'une expérience douloureuse – ceci est appelé lamentation.

« Qu'est-ce que *la douleur*? Quels que soient la douleur physique ressentie, l'inconfort corporel, la souffrance ou le désagrément nés du contact physique – ceci est appelé douleur.

« Qu'est-ce que *la détresse*? Quels que soient la douleur mentale ressentie, l'inconfort mental, la souffrance ou le désagrément nés du contact mental – ceci est appelé détresse.

« Qu'est-ce que *le désespoir*? Quels que soient le désespoir et la désespérance de quiconque souffre d'infortune ou d'une expérience douloureuse – ceci est appelé désespoir.

« Qu'est-ce que la souffrance de *l'association avec ce qu'on n'aime pas*? Expérimenter des visions, sons, odeurs, saveurs, ou sensations physiques indésirables, déplaisantes et repoussantes, et avoir de rapport, contact, relation, interaction avec ceux qui nous veulent du mal, qui souhaitent notre malheur et inconfort, qui ne nous souhaitent pas libres du joug – ceci est appelé la souffrance de l'association avec ce qu'on n'aime pas.

« Qu'est-ce que la souffrance de *la séparation d'avec ce qu'on aime*? Ne pas expérimenter les visions, sons, odeurs, saveurs, ou sensations physiques désirables, plaisantes et attrayantes, et ne pas avoir de rapport, contact, relation, interaction avec ceux qui nous veulent du bien, qui souhaitent notre bienfait et bien-être, qui nous souhaitent libres du joug, comme notre mère, père, frère, soeur, nos amis, compagnons ou proches – ceci est appelé la souffrance de la séparation d'avec ce qu'on aime.

« Qu'est-ce que la souffrance de *ne pas obtenir ce qu'on veut*? Dans les êtres qui sont sujet à la naissance, vieillesse, maladie, mort, peine, aux lamentations, à la douleur, la détresse et au désespoir, surgit le souhait, 'O, si je pourrais ne pas être soumis à la naissance, vieillesse, maladie, mort, peine, aux lamentations, à la douleur, la détresse et au désespoir, et que cela ne m'arrive pas.' Mais ce ne peut être obtenu par des souhaits – ceci est la souffrance de ne pas obtenir ce qu'on veut.

« Et que sont *les cinq agrégats d'attachement* qui, en bref, sont souffrance? La forme comme agrégat d'attachement, la sensation comme agrégat d'attachement, la distinction comme agrégat d'attachement, les formations karmiques comme agrégat d'attachement, et la conscience comme agrégat d'attachement – ceux-ci sont appelés les cinq agrégats d'attachement qui, en bref, sont souffrance.

« C'est ce que l'on appelle la noble vérité de la souffrance.

### « Qu'est-ce que la noble vérité de l'Origine de la Souffrance?

L'avidité qui est cause de devenir ultérieur – accompagné de la passion et du plaisir, se délectant parfois ici et parfois là – c'est être avide de sensualité, avide de devenir, avide de non devenir.

« Et d'où provient et se développe cette avidité, où s'installe-t-elle et où demeure-t-elle?

De tout ce qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains: de là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« Qu'est-ce qui semble attrayant et séduisant en termes mondains?

Les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, et l'intellect apparaissent attrayants et séduisants en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.



« De la même manière les formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques et pensées apparaissent attrayants et séduisants en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« De la même manière la conscience visuelle, auditive, olfactive, gustative, corporelle, et intellectuelle apparaît attrayant et séduisant en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« De la même manière le contact visuel, auditif, olfactif, gustatif, corporel, et intellectuel apparaît attrayants et séduisants en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« De la même manière la sensation née du contact visuel, auditif, olfactif, gustatif, corporel, et intellectuel apparaît attrayant et séduisant en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« De la même manière la distinction des formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées apparaît attrayant et séduisant en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« De la même manière l'attrait pour les formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées apparaît attrayant et séduisant en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« De la même manière l'avidité pour les formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées apparaît attrayant et séduisant en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« De la même manière la pensée dirigée vers les formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées apparaît attrayant et séduisant en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« De la même manière l'évaluation des formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées apparaît attrayant et séduisant en termes mondains. De là provient et se développe cette avidité, c'est là où elle s'installe et demeure.

« C'est ce que l'on appelle la noble vérité de l'origine de la souffrance.

### **« Qu'est-ce que la noble vérité de la Cessation de la Souffrance?**

C'est l'épuisement et cessation, la renonciation, l'abandon, la libération et le lâcher prise complet et sans reste de cette même avidité.

« Et où est-ce qu'on abandonne et renonce cette avidité, où cesse-t-elle et se termine ?

Tout ce qui nous est attrayant et séduisant en termes mondains: c'est là où cette avidité est abandonnée et délaissée, c'est là où elle cesse et se termine.

« Qu'est-ce qui est attrayant et séduisant en termes mondains? L'œil, les oreilles, le nez, la langue, le corps, et l'intellect apparaissent attrayants et séduisants en termes mondains: c'est là où cette avidité est abandonnée et délaissée, c'est là où elle cesse et se termine.

« De la même manière l'avidité est abandonnée et trouve son terme en relation aux formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques et pensées.

Elle est abandonnée et trouve son terme en relation à la conscience visuelle, auditive, olfactive, gustative, corporelle, et intellectuelle.

Elle est abandonnée et trouve son terme en relation au contact visuel, auditif, olfactif, gustatif, corporel, et intellectuel.

Elle est abandonnée et trouve son terme en relation à la sensation née du contact visuel, auditif, olfactif, gustatif, corporel, et intellectuel.

Elle est abandonnée et trouve son terme en relation à la distinction des formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées.

Elle est abandonnée et trouve son terme en relation à l'attrait pour les formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées.

Elle est abandonnée et trouve son terme en relation à l'avidité pour les formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées.

Elle est abandonnée et trouve son terme en relation à la pensée dirigée vers les formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées.

Elle est abandonnée et trouve son terme en relation à l'évaluation des formes, sons, odeurs, goûts, sensations physiques, et pensées qui apparaissent attrayants et séduisants en termes mondains: c'est là où cette avidité est abandonnée et délaissée, c'est là où elle cesse et se termine.

« C'est ce que l'on appelle la noble vérité de la cessation de la souffrance.

### **« Qu'est-ce que la noble vérité du chemin à la cessation de la souffrance?**

C'est le noble octuple sentier: vue juste, intention juste, parole juste, action juste, moyens de vie justes, effort juste, pleine conscience juste, absorption méditative juste.

« Qu'est-ce que la vue juste? Connaissance par rapport à la souffrance, à l'origine de la souffrance, à la cessation de la souffrance, et au chemin de la cessation de la souffrance : ceci est appelé vue juste.

« Qu'est-ce que l'intention juste? Aspirer au renoncement, à la liberté par rapport à la malveillance, et à la non-violence : ceci est appelé intention juste.

« Qu'est-ce que la parole juste? S'abstenir de mentir, de semer la discorde, d'être injurieux, et de bavarder inutilement : ceci est appelé parole juste.

« Qu'est-ce que l'action juste? S'abstenir d'ôter la vie, de voler, et de relations sexuelles illicites : ceci est appelé action juste.

« Que sont les moyens de vie justes? Abandonner les moyens de vie malhonnêtes et gagner sa vie avec des moyens justes : ceci est appelé moyens de vie justes.

« Qu'est-ce que l'effort juste?

Générer la détermination, l'effort, la persévérance, maintenir et déployer l'intention de ne pas faire s'élever d'attitudes nuisibles et non bénéfiques non encore surgis,

générer la détermination, l'effort, la persévérance, maintenir et déployer l'intention d'abandonner les attitudes nuisibles et non bénéfiques déjà surgis,

générer la détermination, l'effort, la persévérance, maintenir et déployer l'intention de faire surgir les attitudes bénéfiques non encore surgis, et

générer la détermination, l'effort, la persévérance, maintenir et déployer l'intention d'entretenir, de ne pas confondre, d'augmenter, et d'obtenir la plénitude, le développement, et la perfection des attitudes bénéfiques déjà surgis : ceci est appelé effort juste.

« Qu'est-ce que la pleine conscience juste?

Concernant le corps demeurer dans la contemplation du corps, concernant les sensations dans la contemplation des sensations, concernant l'esprit dans la contemplation de l'esprit, et concernant les dharmas dans la contemplation des dharmas – persévérants, pleinement conscients, et vigilant, écartant envies et soucis mondains : ceci est appelé pleine conscience juste.

« Qu'est-ce que l'absorption méditative juste?

Bien en retrait des désirs sensuels et des choses nuisibles on entre dans la première absorption et demeure dans le ravissement et plaisir nés du retrait, accompagnés de la pensée dirigée et de l'évaluation.

Ayant calmé la pensée dirigée et l'évaluation, on entre dans la seconde absorption et demeure dans le ravissement et plaisir nés du calme : assurance intérieure, unification de la conscience libre de la pensée dirigée et de l'évaluation.

Avec la disparition du ravissement on entre dans la troisième absorption et demeure dans l'équanimité, vigilant et pleinement conscients, ressentant un plaisir dans le corps dont les Êtres Nobles déclarent : 'Equanime et vigilant, il demeure de manière agréable.'

Ayant abandonné plaisir et douleur, comme dans le cas de la disparition précédente de l'exaltation et de la détresse, on entre dans la quatrième absorption et demeure dans la pureté d'équanimité et de pleine conscience : ni plaisir ni douleur. Ceci est appelé absorption méditative juste.

« C'est ce que l'on appelle la noble vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance.

« Ainsi nous demeurons dans la contemplation des dharmas de façon interne, externe, ou les deux à la fois. Nous contemplons le phénomène de l'apparition, de la disparition, ou les deux concernant les dharmas. La pleine conscience : 'Il y a des dharmas' est établie dans la mesure nécessaire pour une connaissance directe et une pleine conscience stable, et nous demeurons indépendants, sans attachement à rien au monde.

C'est ainsi que nous demeurons dans la contemplation des dharmas par rapport aux quatre vérités.

*Pour la distribution libre.*

## Notes

---

<sup>1</sup> Le soutra du Bouddha Shakyamouni est préservé ici dans son intégralité. Les répétitions ont été abrégées sans que la teneur en soit changée. Cette traduction en trois langues par Sönam Lhundrup est inspirée par les traductions depuis le Pali des vénérables Nanamoli, Thanissaro et Analayo. Elle tente de réunir leurs écrits dans une version que nous espérons facile à lire et à réciter.

<sup>2</sup> Car ce soutra s'adresse à tous les êtres, le terme *bhikkhu*, qui normalement veut dire « moine » est traduit ici par « pratiquant », et au lieu de « lui, le moine » on utilise « nous ».

<sup>3</sup> *Vigilance* (Pali : *sati*) peut aussi être traduit par « attention » ou « présence attentive ».

<sup>4</sup> *Corps* ici traduit le pali : *kayasankhara*, qui, traduit plus précisément, donne 'formation physique' ; cela fait référence à l'activité et agitation physique.

<sup>5</sup> Le texte original dit: Nous sommes pleinement conscients en portant nos « robes, la robe extérieure et notre bol », car il fait référence aux moines.

<sup>6</sup> *Impur* se réfère ici aux choses « conditionnées par le karma » et sans qualité attirante inhérente.

<sup>7</sup> Des *sensations supra mondaines agréables* apparaissent par exemple dans les trois premières absorptions méditatives ou en pratiquant les quatre incommensurables (amour, compassion, joie, équanimité) ; les sensations supra mondaines *désagréables* sont la honte et le remord ; *neutres* sont les expériences d'équanimité profonde dans la quatrième absorption méditative.

<sup>8</sup> *Dharmas* fait référence ici aux lois, aux fonctionnements qui gouvernent notre esprit dont la découverte libère.

<sup>9</sup> Au lieu de tranquillité nous trouvons dans les textes tibétains ici : maniabilité ou souplesse (*shin-tu sbyangs-pa*).

<sup>10</sup> Voir ici l'Appendice avec les explications plus extensives sur la pratique des quatre nobles vérités du *Maha-Satipatthana Sutra*.

<sup>11</sup> Le *Maha-Satipatthana Sutra* est identique au *Satipatthana Sutra* à l'exception du passage extensif sur la manière de méditer les quatre nobles vérités.