

ANAPANASATI SUTTA, BUDDHA SHAKYAMUNI (Pali Canon, 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 âgés 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 âgés⁴ 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 clôture⁵ 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.

Establishing Mindfulness with Breathing

INTRODUCTION ²

1. Thus I have heard: Once the Exalted One was staying near Savatthi in the Eastern Park, at the palace of Migara's mother, together with many well-known elder disciples — such as the Venerables Sariputta, Maha Moggallana, Maha Kassapa, Maha Kaccayana, Maha Kotthita, Maha Kappina, Maha Cunda, Anuruddha, Revata, and Ananda.

2. During that time the elder monks⁶ in the community were teaching and instructing the younger monks; some were teaching ten, some twenty, others thirty and some were teaching and instructing forty monks – and the new monks thus experienced progressive levels of great excellence.

3. It was on the full moon night at the end of their retreat when the closing ceremony⁷ was taking place. The Exalted One was seated in the open air surrounded by the community of monks. He surveyed the silent sangha and said to them:

4. “Venerable Monks, I am really content at heart with the fruits of your practice. But now, arouse even more joyful perseverance in order to attain what you have not yet attained, to reach what has not yet been reached, to realize what has not yet been realized. I will remain right here at Savatthi until the next full moon.”

5. The monks all over the country heard this and traveled to Savatthi to practice near the Exalted One.

Kultivieren von Achtsamkeit mit dem Atem

EINLEITUNG ³

1. So habe ich gehört: Einmal weilte der Erhabene bei Savatthi, im Östlichen Park, im Palast von Migaras Mutter, zusammen mit vielen berühmten langjährigen Schülern, darunter die Ehrwürdigen Sariputta, Maha Moggallana, Maha Kassapa, Maha Kaccayana, Maha Kotthita, Maha Kappina, Maha Cunda, Anuruddha, Revata und Ananda.

2. In dieser Zeit belehrten und unterrichteten die langjährigen Mönche⁸ der Gemeinschaft die neuen Mönche; einige unterrichteten zehn, einige zwanzig, andere dreißig und manche unterrichteten vierzig Mönche – und die neuen Mönche erfuhren so fortschreitende Stufen von großer Vortrefflichkeit.

3. Es war in der Vollmondnacht am Ende ihrer Zurückziehung als die Schlusszeremonie⁹ stattfand. Der Erhabene saß im Freien, umgeben von der Mönchsgemeinschaft. Er betrachtete die schweigende Sangha und sagte zu ihnen:

4. „Ehrwürdige Mönche, ich bin von Herzen zufrieden mit den Früchten Eurer Praxis. Bringt nun aber noch mehr freudige Ausdauer auf, um das noch nicht Erlangte zu erlangen, um das noch nicht Erreichte zu erreichen, um das noch nicht Verwirklichte zu verwirklichen. Bis zum nächsten Vollmond werde ich noch hier in Savatthi bleiben.“

5. Die Mönche überall im Lande hörten dies und reisten nach Savatthi, um beim Erhabenen zu praktizieren.

6. Alors, les moines âgés 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 mentaux¹⁰ sont asséchés, ils ont atteint la plénitude, accompli la tâche, déposé le fardeau, atteint le but véritable, coupé les entraves du devenir¹¹ 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.

6. Then the elder monks taught and instructed the new monks even more intensely and the new monks thus experienced further levels of great excellence.

7. On the following full-moon night the Exalted One was seated in the open air surrounded by the community of monks. He surveyed the silent sangha and said to them:

8. "Venerable monks, this assembly is free from idle chatter and idle talk. It is established on pure heartwood and is thus worthy of offerings, worthy of hospitality, worthy of respect; it is an incomparable field of merit for the world. If to this sort of assembly a small gift is given, it becomes great, and a great gift becomes even greater. This sort of assembly is rare to find in the world and it is worth traveling for leagues, carrying provisions, in order to see it."

9. "In this community there are monks who are arhats: their mental effluents¹² have been dried up, they have reached fulfillment, done the task, laid down the burden, attained the true goal, broken the fetters of becoming¹³, and are released through right understanding."

10. "Other monks in this community have dissolved the first five fetters and born instantly [in the Pure Abodes] they will attain nirvana without ever again returning from that world.

11. Other monks have already dissolved three fetters, accompanied by the attenuation of desire, hatred, and delusion; as once-returners they will return only once more to this world to finish with *dukkha*.

12. Other monks have dissolved three fetters; as stream-winners they are steadfast and will never again experience the lower states of existence but head for Awakening.

6. Dann belehrten und unterrichteten die langjährigen Mönche die neuen Mönche noch intensiver und diese erfuhren so weitere Stufen großer Vortrefflichkeit.

7. In der folgenden Vollmondnacht saß der Erhabene im Freien, umgeben von der Mönchsgemeinschaft. Er betrachtete die schweigende Sangha und sagte zu ihnen:

8. „Ehrwürdige Mönche, diese Versammlung ist frei von Geschwätz und Geplapper. Sie ist aus reinem Kernholz und deshalb der Gaben, der Gastfreundschaft und der Ehrerbietung würdig; sie ist ein unübertreffliches Feld der Verdienste für die Welt. Macht man ihr eine kleine Spende, so wird sie groß und eine große wird noch größer. Eine solche Versammlung ist in dieser Welt selten zu finden und sie ist es wert, mit Gepäck beladen viele Meilen zu reisen, um sie zu sehen.“

9. „Einige Mönche dieser Gemeinschaft sind Arhats: Ihre Triebflüsse¹⁴ sind versiegt, sie haben die Vollendung erreicht, die Aufgabe erfüllt, die Bürde abgelegt, das wahre Ziel erreicht, die Fesseln des Werdens¹⁵ zerstört und sind durch wahre Erkenntnis vollständig befreit.“

10. „Andere Mönche in dieser Gemeinschaft haben die ersten fünf Fesseln aufgelöst und werden nach augenblicklicher Geburt [in den Reinen Bereichen] Nirwana erlangen, ohne von dort zurückzukehren.

11. Andere Mönche haben bereits drei Fesseln aufgelöst zusammen mit Abschwächung von Begierde, Hass und Verblendung; als Einmal-Wiederkehrer werden sie nur noch einmal in diese Welt kommen, um *Dukkha* ein Ende zu bereiten.

12. Andere Mönche haben drei Fesseln aufgelöst; als Stromeingetretene sind sie gefestigt und werden keine niederen Existenzen mehr erfahren, sondern auf das Erwachen zugehen.

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 nous¹⁶, vigilants nous inspirons, vigilants nous expirons. »

13. In this community there are monks who practice the fourfold establishment of mindfulness, who practice the four right exertions, who practice the four bases of power, who practice the five faculties, who practice the five strengths, who practice the seven factors of awakening, who practice the eightfold path of the noble ones, who practice love, who practice compassion, who practice joy, who practice equanimity, who practice with what is unattractive, who practice with impermanence.

14. In this community there are also monks who practice mindfulness with breathing – such monks are in this community.

Mindfulness with breathing

15. "Dear monks, mindfulness with breathing, when developed and pursued, will be of great fruit and great benefit, since it perfects the fourfold establishment of mindfulness. Mindfulness perfects the seven factors of awakening and these bring to perfection true awareness and liberation."

16. "How do we practice and develop the mindfulness with breathing?"

17. "Here, having gone to the forest, to the root of a tree, or to an empty hut, we sit down folding our legs crosswise. Holding our body erect and establishing mindfulness in front of us¹⁷, we mindfully breathe in, and mindfully breathe out."

13. In dieser Gemeinschaft gibt es Mönche, die das vierfache Kultivieren der Achtsamkeit praktizieren, die die vier richtigen Anstrengungen praktizieren, die die vier Standbeine spezieller Kräfte praktizieren, die die fünf Fähigkeiten praktizieren, die die fünf Kräfte praktizieren, die die sieben Glieder des Erwachens praktizieren, die die acht Glieder des Pfades der Edlen praktizieren, die Liebe praktizieren, die Mitgefühl praktizieren, die Freude praktizieren, die Gleichmut praktizieren, die mit dem Nicht-Anziehenden praktizieren, die mit der Vergänglichkeit praktizieren.

14. In dieser Gemeinschaft gibt es zudem Mönche, die die Achtsamkeit mit dem Atem praktizieren – solche Mönche gibt es in dieser Gemeinschaft.“

Achtsamkeit mit dem Atem

15. „Ihr Mönche, wenn die Achtsamkeit mit dem Atem entfaltet und geübt wird, ist sie von großer Frucht und großem Nutzen, da sie das vierfache Kultivieren der Achtsamkeit vervollkommnet. Achtsamkeit vervollkommnet die sieben Glieder des Erwachens und diese vervollkommen wahres Gewahrsein und Befreiung.“

16. „Wie entfalten und üben wir die Achtsamkeit mit dem Atem?“

17. „Nun, wir gehen in den Wald, zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte, setzen uns nieder und kreuzen die Beine. Den Oberkörper aufrecht haltend verankern wir die Achtsamkeit vor uns¹⁸. Achtsam atmen wir dann ein und achtsam atmen wir aus.“

18. « Inspirant longuement, nous savons : ‘J’inspire longuement’ et en expirant longuement, nous savons : ‘J’expire longuement’.

Inspirant brièvement, nous savons : ‘J’inspire brièvement’. En expirant brièvement nous savons : ‘J’expire brièvement’.

Nous nous entraînons :

‘J’inspire en ressentant tous les corps.

J’expire en ressentant tous les corps’.¹⁹

‘J’inspire en apaisant les formations physiques.

J’expire en apaisant les formations physiques.’»

19.²³ « 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’.

20.²⁷ « 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.’³¹

21. « Nous nous entraînons :

‘J’inspire en voyant l’impermanence.

J’expire en voyant l’impermanence.’

18. “Breathing in long, we know ‘I breathe in long’,
breathing out long, we know ‘I breathe out long.’

Breathing in short, we know ‘I breathe in short’.
Breathing out short, we know ‘I breathe out short’.

We train thus:

‘I breathe in experiencing all bodies.

I breathe out experiencing all bodies’.²⁰

‘I breathe in calming the physical formations.

I breathe out calming the physical formations.’²¹

19.²⁴ “We train thus,

‘I breathe in experiencing joy.

I breathe out experiencing joy.’

‘I breathe in experiencing happiness.

I breathe out experiencing happiness.’

‘I breathe in experiencing the mental formations.

I breathe out experiencing the mental formations.’

‘I breathe in calming the mental formations.

I breathe out calming the mental formations.’²⁶

20.²⁸ “We train thus:

‘I breathe in experiencing the mind.

I breathe out experiencing the mind.’²⁹

‘I breathe in delighting the mind.

I breathe out delighting the mind.’

‘I breathe in steadying the mind.

I breathe out steadying the mind.’

‘I breathe in liberating the mind.

I breathe out liberating the mind.’³²

21. “We train thus,

‘I breathe in seeing impermanence.

I breathe out seeing impermanence.’

18. „Lang einatmend wissen wir: ‚Ich atme lang ein’,
lang ausatmend wissen wir: ‚Ich atme lang aus’.

Kurz einatmend wissen wir: ‚Ich atme kurz ein’.
Kurz ausatmend wissen wir: ‚Ich atme kurz aus’.

Wir üben so:

‚Einatmend erlebe ich alle Körper.

Ausatmend erlebe ich alle Körper.’²²

‚Einatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen.

Ausatmend beruhige ich die körperlichen Gestaltungen.’“

19.²⁵ „Wir üben so:

‚Einatmend erlebe ich Freude.

Ausatmend erlebe ich Freude.’

‚Einatmend erlebe ich Glück.

Ausatmend erlebe ich Glück.’

‚Einatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen.

Ausatmend erlebe ich die geistigen Gestaltungen.’

‚Einatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen.

Ausatmend beruhige ich die geistigen Gestaltungen.’“

20.³⁰ „Wir üben so:

‚Einatmend erlebe ich den Geist.

Ausatmend erlebe ich den Geist.’

‚Einatmend erfreue ich den Geist.

Ausatmend erfreue ich den Geist.’

‚Einatmend sammle ich den Geist.

Ausatmend sammle ich den Geist.’

‚Einatmend befreie ich den Geist.

Ausatmend befreie ich den Geist.’³³

21. „Wir üben so:

‚Einatmend sehe ich die Unbeständigkeit.

Ausatmend sehe ich die Unbeständigkeit.’

‘J’inspire en voyant la diminution.
J’expire en voyant la diminution.’

‘J’inspire en voyant la cessation.
J’expire en voyant la cessation.’³⁴

‘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 ré-

I breathe seeing the fading away.
I breathe out seeing the fading away.’

I breathe in seeing cessation.
I breathe out seeing cessation.’³⁵

I breathe in seeing the relinquishment.
I breathe out seeing the relinquishment.’’³⁷

22. “This is how mindfulness with breathing is developed and pursued so as to be of great fruit and great benefit.”

The fourfold establishment of mindfulness

23. “And how do we bring to perfection the fourfold establishment of mindfulness by practicing and developing mindfulness with breathing?”

24. “Whenever with full discernment we breathe in or out, long or short, and whenever we train thus experiencing the entire body of breathing or calming the body – then we abide contemplating the body as a body – diligent, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world. This corresponds to establishing mindfulness of the body, where we consider the in- and outbreath as body.”

25. “Whenever while breathing in and out we train in experiencing bliss or pleasure, to experience the mind and to calm it down – then we abide in regard to sensations contemplating sensations, diligent, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world. This corresponds to establishing mindfulness of feelings, where we consider the in- and outbreath as feelings.”

26. “Whenever when breathing in and out we train in experiencing, satisfying, steadying or liberating the

„Einatmend sehe ich das Nachlassen.
Ausatmend sehe ich das Nachlassen.’

„Einatmend sehe ich das Aufhören.
Ausatmend sehe ich das Aufhören.’³⁶

„Einatmend sehe ich völlige Gelöstheit.
Ausatmend sehe ich völlige Gelöstheit.’“

22. „So wird die Achtsamkeit mit dem Atem entfaltet und geübt, dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist.“

Das vierfache Kultivieren der Achtsamkeit

23. „Und wie vollenden wir das vierfache Kultivieren der Achtsamkeit durch das Üben und Entfalten der Achtsamkeit mit dem Atem?“

24. „Immer wenn wir voll bewusst, lang oder kurz, einatmen oder ausatmen, oder uns wie beschrieben darin üben, den ganzen Atemkörper zu erleben oder den Körper zu beruhigen – dann verweilen wir Betrachten des Körpers als Körper – ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend. Dies entspricht dem Kultivieren von Achtsamkeit auf den Körper, wobei Ein- und Ausatem als Körper gelten.“

25. „Immer wenn wir uns beim Ein- oder Ausatmen darin üben, Freude, Glück oder die Gestaltungen des Geistes zu erleben und zu beruhigen – dann verweilen wir im Betrachten der Empfindungen als Empfindungen, ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend. Dies entspricht dem Kultivieren von Achtsamkeit auf Empfindungen, wobei Ein- und Ausatem als Empfindungen gelten.“

26. „Immer wenn wir uns beim Ein- oder Ausatmen darin üben, den Geist zu erleben, zu erfreuen, zu

jouir, 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 dharma comme dharma, 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. »

mind – then we abide in regard to the mind contemplating the mind, diligent, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world.

This mindfulness we only find if we are not distracted but alert. That is why we abide contemplating diligently, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world.”

27. “Whenever when breathing in and out we train in seeing impermanence, fading away, cessation or relinquishment – then we abide in regard to dharma contemplating dharma, diligent, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world.

He who sees with wisdom the abandoning of greed and distress watches carefully with equanimity. That is why we abide contemplating diligently, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world.”

28. “This is how we perfect the fourfold establishment of mindfulness by practicing and developing the mindfulness with breathing.”

The Seven factors of Awakening

29. “And how do we practice and develop the fourfold establishment of mindfulness so as to bring to perfection the seven factors of Awakening?”

30. “Whenever in regard to the body we abide contemplating the body, diligent, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world – then our mindfulness is steady and uninterrupted. This arouses *mindfulness* as a factor for awakening, develops it and brings it to perfection.”

sammeln oder zu befreien – dann verweilen wir im Betrachten des Geistes als Geist, ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

Diese Achtsamkeit finden wir nur, wenn wir nicht abgelenkt, sondern klar sind. Deshalb verweilen wir im Betrachten ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.“

27. „Immer wenn wir uns beim Ein- oder Ausatmen darin üben, Vergänglichkeit, Nachlassen, Aufhören oder völlige Gelöstheit zu sehen – dann verweilen wir im Betrachten der Dharma als Dharma, ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

Wer mit Weisheit das Aufgeben von Verlangen und Sorgen sieht, schaut sorgfältig und mit Gleichmut. Deshalb verweilen wir im Betrachten ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.“

28. „So vollenden wir das vierfache Kultivieren der Achtsamkeit im Entfalten und Üben der Achtsamkeit mit dem Atem.“

Die sieben Glieder des Erwachens

29. „Und wie üben und entfalten wir das vierfache Kultivieren der Achtsamkeit, so dass sie die sieben Glieder des Erwachens vollendet?“

30. „Immer wenn wir im Betrachten des Körpers als Körper verweilen, ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend – dann ist unsere *Achtsamkeit* stetig und ununterbrochen. Dies bringt Achtsamkeit als Glied des Erwachens hervor, entfaltet es und bringt es zur Vollendung.“

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 cœur comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection. »

34. « Avec la joie au cœur, 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. »

31. "Remaining mindful we examine, analyze, and understand that experience with wisdom. This arouses *investigation of dharmas* as a factor for awakening, develops it and brings it to perfection."

32. "With wisdom we analyze that experience, examine and explore it in depth. This arouses unflagging *joyful perseverance* as a factor for awakening, develops it and brings it to perfection."

33. "If we practice with unflagging joyful perseverance, this arouses heartfelt *joy* as a factor for awakening, develops it and brings it to perfection."

34. "With joy in the heart, body and mind become calm. This arouses *tranquility* as a factor for awakening, develops it and brings it to perfection."

35. "When body and mind are serenely at ease, the mind becomes concentrated. This arouses *meditative absorption* as a factor for awakening, develops it and brings it to perfection."

36. "We then carefully watch the absorbed mind with equanimity. This arouses *equanimity* as a factor for awakening, develops it and brings it to perfection."

37. "This happens in the same way when we abide contemplating sensations as sensations, diligent, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world. Our practice will bring forth mindfulness, investigation of dharmas, perseverance, joy, tranquility, meditative absorption, and equanimity as factors of awakening; it will develop them and bring them to perfection."

31. „Achtsam verweilend ergründen, untersuchen und verstehen wir jene Erfahrung mit Weisheit. Dies bringt *Untersuchen der Dharmas* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet es und bringt es zur Vollendung.“

32. „Mit Weisheit ergründen wir jene Erfahrung, untersuchen und erforschen sie genau. Dies bringt unermüdliche *freudige Ausdauer* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet sie und bringt sie zur Vollendung.“

33. „Praktizieren wir mit unermüdlicher freudiger Ausdauer, so bringt dies *Freude* des Herzens als Glied des Erwachens hervor, entfaltet sie und bringt sie zur Vollendung.“

34. „Aufgrund dieser Freude im Herzen werden Körper und Geist still. Dies bringt *Ruhe* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet sie und bringt sie zur Vollendung.“

35. „Wenn Körper und Geist ruhig sind, sammelt sich der Geist. Dies bringt *meditative Versenkung* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet sie und bringt sie zur Vollendung.“

36. „Gelassen und umsichtig betrachten wir den gesammelten Geist mit Gleichmut. Dies bringt *Gleichmut* als Glied des Erwachens hervor, entfaltet ihn und bringt ihn zur Vollendung.“

37. „Dies geschieht in gleicher Weise wenn wir im Betrachten von Empfindungen als Empfindungen ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgeben. Unsere Praxis wird Achtsamkeit, Untersuchen der Dharmas, freudige Ausdauer, Freude, Ruhe, meditative Versenkung und Gleichmut als Glieder des Erwachens hervorbringen, entfalten und zur Vollendung bringen.“

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 per-

38. This comes about in the same way when we abide contemplating the mind as mind, diligent, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world. Our practice will bring forth mindfulness, investigation of dharmas, perseverance, joy, tranquility, meditative absorption, and equanimity as factors of awakening; it will develop them and bring them to perfection.”

39. And it applies equally when we abide contemplating dharmas as dharmas, diligent, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent concerning the world. Our practice will bring forth mindfulness, investigation of dharmas, perseverance, joy, tranquility, meditative absorption, and equanimity as factors of awakening; it will develop them and bring them to perfection.”

40. “This is how practicing and developing the four-fold establishment of mindfulness brings to perfection the seven factors of awakening.”

True awareness and liberation

41. “And how do we practice and develop the seven factors of awakening so as to bring to perfection true awareness and liberation?”

42. “The seven factors of awakening – mindfulness, investigation of dharmas, perseverance, joy, tranquility, meditative absorption, and equanimity – are supported by seclusion, they are supported by fading away, they are supported by cessation. If the seven factors of awakening are practiced in seclusion with fading away and cessation, they will result in complete relinquishment.”

43. “Monks, this is how the practice and development of the seven factors of awakening bring to perfection

38. „Ebenso gilt dies, wenn wir im Betrachten des Geistes als Geist ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgeben. Unsere Praxis wird Achtsamkeit, Untersuchen der Dharmas, freudige Ausdauer, Freude, Ruhe, meditative Versenkung und Gleichmut als Glieder des Erwachens hervorbringen, entfalten und zur Vollendung bringen.“

39. „Und gleichermaßen gilt dies, wenn wir im Betrachten der Dharmas als Dharmas ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgeben. Unsere Praxis wird Achtsamkeit, Untersuchen der Dharmas, freudige Ausdauer, Freude, Ruhe, meditative Versenkung und Gleichmut als Glieder des Erwachens hervorbringen, entfalten und zur Vollendung bringen.“

40. „So vollendet das Entfalten und Üben des vierfachen Kultivierens von Achtsamkeit die sieben Glieder des Erwachens.“

Wahres Gewahrsein und Befreiung

41. „Und wie entfalten und üben wir die sieben Glieder des Erwachens, so dass wahres Gewahrsein und Befreiung vollendet werden?“

42. „Die sieben Glieder des Erwachens – Achtsamkeit, Untersuchen der Dharmas, freudige Ausdauer, Freude, Ruhe, meditative Versenkung und Gleichmut – werden durch Abgeschiedenheit, durch Nachlassen und durch Aufhören gefördert. Wenn die sieben Glieder des Erwachens in Abgeschiedenheit mit Nachlassen und Aufhören praktiziert werden, führen sie in völlige Gelöstheit.“

43. „Ihr Mönche, so vollendet das Entfalten und Üben der sieben Glieder des Erwachens wahres Gewahrsein

fection 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.

Version en trois langues par Sönam 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>

true awareness and liberation.”

That is what the Exalted One said. Deeply inspired, the monks delighted in the Blessed One's words.

Three language version by Sönam Lhündrup. See the versions of Bhikkhu Thanissaro: <http://www.accesstosight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html>. and of Bhikkhu Vimalaramsi with explanations <http://www.sinc.sunysb.edu/clubs/buddhism/vimalaramsi/part2.html>

und Befreiung.“

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Mönche waren zutiefst angetan und erfreut über die Worte des Erhabenen.

Dreisprachige Version von Sönam Lhündrup. Eine ausführliche Version des Sutra findet sich in: Kay Zumwinkel, „Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Meditative Versenkung“, Jhana Verlag

Notes

- 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 The sutra is given in its full contents, however repetitions have been shortened. This translation in three languages by Sönam Lhündrup attempts to be easy to read and to recite. It is based on the translations of the Venerables Thanissaro, Buddhadasa, Vimalaramsi, Mettiko (Kay Zumwinkel) and Thich Nhat Hanh.
- ³ Das Sutra ist hier mit vollem Inhalt wiedergegeben, Wiederholungen wurden aber gekürzt. Die dreisprachige Übersetzung von Sönam Lhündrup beabsichtigt, möglichst leicht zu lesen und zu rezitieren zu sein. Sie basiert auf den Übersetzungen der Ehrwürdigen Thanissaro, Buddhadasa, Vimalaramsi, Mettiko (Kay Zumwinkel) und Thich Nhat Hanh.
- ⁴ 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.
- ⁵ La cérémonie de fin de retraite (*pavarana*) inclue des échanges comprenant des critiques et des encouragements.
- ⁶ Elder monks (*thera*) are those who have been ordained more than ten years. Monk (*bhikkhu*) means “beggar” or “someone who sees the danger” of circling in existences.
- ⁷ The final retreat ceremony (*pavarana*) includes the mutual expression of critiques and encouragements.
- ⁸ Ältere Mönche (*thera*) haben mehr als zehn Jahre Ordenszugehörigkeit. Mönch (*bhikkhu*) bedeutet „Bettler“ oder „jemand, der die Gefahr sieht“ im Daseinskreislauf zu irren.
- ⁹ Die Retreat-Schlusszeremonie (*pavarana*) beinhaltet das gegenseitige Ermahnen der Bhikkhus am Ende der Regenzeit.
- ¹⁰ 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).
- ¹¹ 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 récitation, 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.
- ¹² The three mental effluents (*asava*) are: (1) desire for sensory experiences, (2) desire for existence, (3) holding on to ignorance (views).
- ¹³ According to the Pali texts arhats are free of ten fetters (*samyojana*): 1. *sakkayaditthi*: belief in a permanent self or soul, 2. *vicikiccha*: doubt in the correct path, 3. *silabbataparamasa*: belief that chanting, or rites and rituals lead one to Nibbana, 4. *kanasmaraga*: lust, greed, desire, 5. *patigha*: hatred, aversion, 6. *ruparaga* and *aruparaga*: desire for the realms of form or non-form, 7. *mana*: conceit, arrogance, pride, 8. *middha*: sloth, torpor, dullness of mind, 9. *uddhacca*: restlessness, agitation of mind, 10. *avijja*: ignorance, lack of awareness.
- ¹⁴ Die drei Triebflüsse (*asava*) sind (1) Verlangen nach Sinneserfahrungen, (2) Verlangen nach Existenz, (3) Festhalten an Unwissenheit (Ansichten).
- ¹⁵ Den Pali-Texten zufolge sind Arhats frei von zehn Fesseln (*samyojana*): 1. *Sakkayaditthi*: der Glaube an ein dauerhaftes Selbst oder eine Seele, 2. *Vicikiccha*: Zweifel über den richtigen Weg, 3. *Silabbataparamasa*: der Glaube, dass Rezitieren, Riten und Rituale ins Nirwana führen, 4. *Kanasmaraga*: Begierde, Lust, Verlangen, 5. *Patigha*: Hass, Abneigung, 6. *Ruparaga* und *Aruparaga*: Verlangen nach den Bereichen der Form und Formlosigkeit, 7. *Mana*: Hochmut, Arroganz, Stolz, 8. *Middha*: Trägheit, Dumpfheit des Geistes, 9. *Uddhacca*: Ruhelosigkeit, Aufgewühltsein des Geistes, 10. *Avijja*: Unwissenheit, mangelndes Gewahrsein.

- ¹⁶ *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 ».
- ¹⁷ *Parimukham* in Pali could also mean “around the mouth”, but in the Vinaya texts (Cv.V.27.4) it means simply “in front of the chest” or “in front”.
- ¹⁸ *Parimukham* auf Pali könnte auch “um den Mund herum” bedeuten, doch in den Vinaya-Texten (Cv.V.27.4) bedeutet es „vor der Brust“ oder „vor uns“.
- ¹⁹ « Ressentir tous les corps » signifie le corps physique et le corps du souffle, une attention au corps entier qui inspire et expire.
- ²⁰ “Experiencing all bodies” means to experience the physical body and the breath body, the entire body in the process of breathing in and out.
- ²¹ The four steps of mindfulness on the body are called in Pali: *digham pajanati*, *rassam pajanati*, *sabbakayami-patisamvedi*, and *passambhayam kayasankharam*
- ²² „Alle Körper erleben“ bezieht sich auf den physischen Körper und den Atemkörper, der gesamte Körper im Ein- und Ausatmen.
- ²³ 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.
- ²⁴ The following four verses stand for the four meditative absorptions in the realm of form which are characterized by one-pointedness (*ekaggatta*). Passing through the 1st level subtle, nonconceptual analysis (*vitakka*, noting the object; *vicara*, experiencing the object) is abandoned, passing through the 2nd one lets go of clinging to joy, contentment (*piti*) and the 3rd level of clinging to happiness (*sukha*) to enter with the 4th level into deep, undistracted equanimity (*upekkha*).
- ²⁵ Die nächsten vier Verse stehen für die vier Stufen meditativer Sammlung im Bereich der Form. Dabei werden nacheinander (1) das Haften an subtiler, nichtbegrifflicher Analyse, (2) an Freude und (3) an Glück losgelassen und man tritt (4) in tiefen Gleichmut ein.
- ²⁶ The four steps of mindfulness on sensations are called in Pali: *piti-patisamvedi*, *sukha-patisamvedi*, *cittasankhara-patisamvedi*, and *passambhayam cittasankharam*.
- ²⁷ 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.
- ²⁸ According to some teachers the next four verses represent also the four formless meditative absorptions. After letting go of wanting to dwell in equanimity arises: (1) an experience of limitless space, followed by (2) an experience of limitless consciousness, followed (3) by an experience of nothing-whatsoever, and (4) an experience of neither-perception-nor-no-perception. Only if these states are used to deepen one’s insight they will actually lead to liberation from suffering.
- ²⁹ The four steps of mindfulness on mind are called in Pali: *citta-patisamvedi*, *abhippamodayam cittam*, *samadham cittam*, *vimocayam cittam*.
- ³⁰ Einigen Lehrern zufolge stehen die folgenden vier Verse auch für die vier formlosen Vertiefungen. Dabei kommt es durch das Loslassen des Haftens an gleichmütiger Vertiefung (1) zur Wahrnehmung unendlichen Raumes; darauf folgt (2) eine Wahrnehmung unendlichen Bewusstseins, gefolgt von (3) der Wahrnehmung von Nichts-was-auch-immer und (4) die Wahrnehmung von Weder-Unterscheidung-noch-Nichtunterscheidung. Nur wenn diese Vertiefungen zur Erkenntnis genutzt werden, führen sie zur Befreiung von Leid.
- ³¹ 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).
- ³² Through the stages of meditative absorption the mind is, step by step, temporarily released from burdensome mental states of greater and greater refinement (AN 9.34).
- ³³ Bei der fortschreitenden meditativen Versenkung, befreit sich der Geist zeitweilig, Stufe um Stufe, von immer feineren belastenden Geisteszuständen. (AN 9.34)
- ³⁴ 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.
- ³⁵ It is the seeing or contemplating of the fading away and cessation of all clinging, attachment, and identification, and thus of all roots of suffering and of obliged rebirth.
- ³⁶ Dies ist das Kontemplieren des Nachlassens und Aufhörens allen Haftens, aller Identifikation und somit aller Wurzeln von Leid und von zwangsweiser Wiedergeburt.
- ³⁷ The four steps of mindfulness on dhammas are called in Pali: *anicca-nupassi*, *viraga-nupassi*, *nirodha-nupassi*, and *patinissagga-nupassi*.