



Buddhadasa Bhikkhu

Traduction Supanienda

Anapanasati – 1^{ère} tétrade – la respiration longue

Les étapes successives de la concentration sur la respiration sont contenues dans la première Tétrade de l'Anapanasati Sutta.

- (I) « Expirant longuement, il sait : j'expire longuement ;
inspirant longuement, il sait : j'inspire longuement ».
- (II) « Inspirant court, il sait : j'inspire court ;
inspirant court, il sait : j'inspire court ».
- (III) « Expérimentant tout le corps de respiration, j'expire : ainsi il médite ;
Expérimentant tout le corps de respiration, j'inspire : ainsi il médite. »
- (IV) « Calmant les tensions du corps, j'expire : ainsi il médite ;
Calmant les tensions du corps, j'inspire : ainsi il médite. »

Ces 4 étapes s'appellent la Première Tétrade de l'Attention à la respiration. Dans une certaine mesure, la pratique de la première tétrade se suffit à elle-même. Une fois accomplie, le méditant peut commencer directement la pratique de la Vision Pénétrante , (Vipassana Bhavana) sans passer par la seconde et la troisième tétrade. La première tétrade est donc vraiment importante.

Etape 1

- (1) « *Expirant longuement, il sait : j'expire longuement ;
inspirant longuement, il sait : j'inspire longuement* ».

Cette étape traite essentiellement de l'inspir et de l'expir long. Ce qu'on doit comprendre, c'est le mot « respiration » en lui-même. De façon à comprendre la respiration longue, le méditant doit pratiquer l'inspiration et l'expiration longue aussi longtemps qu'il le peut et observer ce qui se passe réellement, de manière à connaître vraiment ce qu'est la respiration ample.

Ensuite, il doit comparer celle-ci à une respiration plus courte que la respiration normale, comme par exemple lors d'un moment de fatigue, ceci de façon à ce qu'il soit capable de reconnaître quand le souffle est court ou long. En dernier ressort, il doit expérimenter avec intention une respiration vraiment la + courte possible de manière à bien faire la différence.

Enfin, il connaîtra comment on évolue de la respiration courte à la respiration longue et quel est l'état du souffle en ce moment. Il sera capable de se concentrer de façon juste sur la respiration courte ou sur la respiration longue.

Quand on pratique la respiration longue, chaque inspir ou chaque expir peut durer de 30 à 40 secondes. La pratique sera bonne si le méditant respire de façon complètement relaxée et se tient bien droit sur son céans.

En s'appliquant bien à inspirer de façon longue, il va noter que l'abdomen s'ouvre au maximum et que la poitrine s'étend au maximum ; de manière inverse en pratiquant un expir long, l'abdomen se contracte au maximum alors que la poitrine se contracte au maximum. Ce type de respiration peut réellement s'appeler longue respiration aussi bien en distance et en durée.

De manière à observer cela de façon évidente, le méditant doit examiner la respiration courte à titre de comparaison. La respiration courte a les effets inverses. A l'inspir, l'abdomen s'étend ; à l'expir il se contracte. On comprend cela par le fait qu'il y a peu très peu d'air qui entre dans la poitrine haute à l'inspir qui se contracte donc fortement.

Donc, les manifestations de l'abdomen sont juste à l'opposé de ce qui se passe pendant la respiration forte. Le méditant doit apprendre à observer de la bonne façon, sinon il ne va pas bien comprendre et va sombrer dans la confusion.

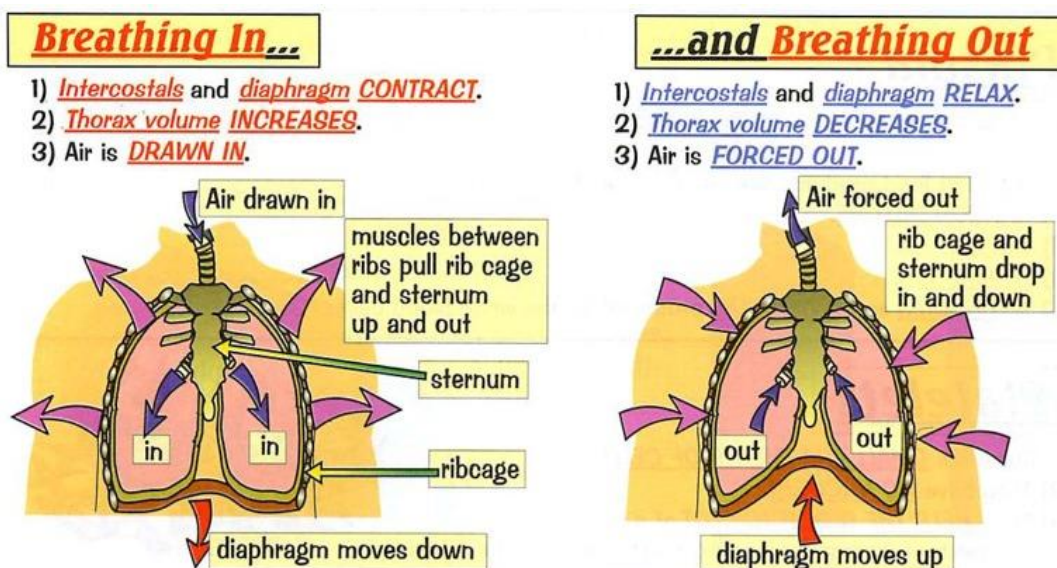
A titre de principe guidant, l'inspir est court s'il est cause d'une petite extension seulement de la poitrine pendant que l'abdomen ne se contracte pas du tout. Si par contre la respiration est cause de la contraction de l'abdomen, alors elle est considérée comme longue. Inversement, on s'aperçoit que lors d'un expir court témoigne d'une contraction légère de la poitrine et si petite qu'elle n'engendre pas d'expansion de l'abdomen. Si l'abdomen s'étend, c'est que la respiration est longue.

Le critère est en fait le degré de contraction de la poitrine. Les mouvements de l'abdomen vont toujours être à l'opposé de ceux de la poitrine, tout du moins en ce qui concerne la respiration longue. Toute personne qui observe avec attention le système respiratoire va se rendre compte de cela très facilement.

Au regard de la respiration longue, les commentaires nous suggèrent d'observer 2 types d'animaux. Dans les animaux de la première sorte, comme l'éléphant par exemple, la durée de la respiration est plus longue que celle des animaux tels que les rats et les lapins.

Aussi, pour parler en termes de durée et décrire la respiration comme lente ou rapide est la même chose que dire que la respiration est longue ou courte. Ce qui est dit ici s'applique seulement à ce que le méditant observe : la quantité d'air qui rentre et sort est un autre sujet.

Un autre point d'observation est si le souffle est ample ou lumineux, grossier ou fin. Si l'air touche les narines violemment, la respiration est décrite comme lourde et grossière. Si elle ne frappe pas les narines de façon violente, mais comme si le contact n'est pas perçu, alors la respiration est dite légère et fine. Ces 2 caractéristiques de la respiration doivent être bien comprises, car elles sont pertinentes dans les étapes suivantes.



On en vient maintenant aux différentes façons de se concentrer sur la respiration. Ici, la pratique consiste tout d'abord à passer en revue tous les organes concernés par la respiration, comme les narines, le palais, les poumons, et ainsi de suite de manière à vérifier leur bon fonctionnement. Et laisser la respiration faire son travail de façon naturelle, de temps en temps l'aidant à être + courte ou + longue que la normale.

Ce stade préparatoire a pour but de familiariser le méditant avec l'usage de la respiration au naturel, à chaque instant régulière. Ayant fait cela, il doit commencer par observer avec attention la respiration, voir si elle est courte, voir si elle est longue.

Si la respiration est courte ou longue dépend de l'état d'esprit et de la condition du corps. De fait, dès qu'on commence à observer la respiration, alors celle-ci change et devient + courte ou + longue que la normale. Aussi, la première chose à faire pour le méditant est d'observer quel est le rapport de cause à effet entre les circonstances et le changement de rythme de la respiration.

Par exemple, si l'état d'esprit est normal la respiration est ample. Et si l'état d'esprit est mauvais comme quand il y a de la colère, la respiration est courte et saccadée. De nouveau, quand le corps est à l'aise, la respiration est plus ample que quand le corps est fatigué ou quelque chose comme cela.

Dans quelque condition que se trouve la respiration, dès que le méditant se concentre sur elle, elle se retrouve naturellement à être longue. Il doit être attentif ensuite aux changements qui interviennent de la sorte ; c'est seulement comme cela qu'il va pouvoir se concentrer sur la respiration et observer si elle est courte ou longue. Quand il va se concentrer sur des périodes de temps longues, il sera encore plus attentif au niveau court ou long de la respiration.

Au début, le méditant doit respirer assez fortement et lentement que possible de façon à bien prendre conscience de ce flux. Être attentif au vent du souffle sur les narines en entrant.. quand il paraît avoir terminé sa course.. quand il arrête sa course, observer la pause.. avant la reprise dans le sens inverse.

S'il respire de façon light et subtile dès le tout début de la pratique, il ne pourra pas observer toutes ces choses et trouvera difficile de se concentrer sur la respiration. Ou si difficile qu'il laissera tomber ses tentatives. De plus, il est conseillé au méditant de respirer fortement et puissamment de manière à ce qu'un son soit émis de façon audible. Les oreilles sont un moyen puissant de se concentrer sur la respiration.

En fait, établir la concentration sur la respiration est se concentrer non pas sur l'air lui-même, mais sur la surface de la peau où **l'air touche la peau**. L'air est si fin et si immatériel qu'il est difficile de l'observer ; mais quand il vient à toucher la surface de la peau en un point sensible, il est aisé de détecter sa présence et d'observer la durée du contact.

Et quand il y a un son audible, il est aisé d'observer la durée courte ou longue du souffle. Cela est donc l'intérêt de respirer fortement en début de pratique. Et même dans les étapes suivantes, le méditant trouvera avantageux de respirer fortement et profondément jusqu'à ce qu'il soit habitué à cela et que cela lui soit devenu naturel.

Cela sera de toute façon toujours profitable à l'entraînement dans les étapes suivantes, en dehors du fait que cela est très profitable pour la santé du corps. Il est donc conseillé de pratiquer en respirant fort et profondément de façon naturelle à chaque fois que cela est possible.

Maintenant, nous en venons au point où la respiration est devenue naturellement longue et comme la conséquence de l'attention qui est dirigée vers elle. Cette concentration est simplement l'acte de fixer l'attention sur la respiration qui entre et sort de son propre chef. On peut aussi appeler cela l'observation du souffle à un moment donné et pendant un certain temps.

Mais nous préférons la claire et lumineuse définition trouvée dans les manuels de méditation de **l'Abhidhamma** : « **Coller l'esprit à la respiration avec l'ancrage de l'Attention** ». Donc, maintenant on a au moins 3 choses à étudier : la respiration, l'esprit et l'attention. On peut ajouter à cela les différentes évolutions qui apparaissent pendant l'observation rapprochée de la respiration.

La première de ces 3 choses, la respiration a déjà été vue en détail. Maintenant, voyons ce qu'il en est de l'esprit. L'esprit a été absorbé auparavant de toutes les façons par les préoccupations de la vie courante. Et maintenant, il en est privé et va directement à la respiration en s'y accrochant avec attention. Il ne va pas mettre longtemps à revenir aux choses qu'il avait laissées lion derrière lui.

L'attention est **un facteur mental sain** qu'on appelle **cetasika** en Pali. Il sert pour lever ou tirer l'esprit et l'ancrer à la respiration, qui est purement physique et non une base pour les états mentaux malsains. Ainsi, avec le pouvoir du facteur d'attention, l'esprit peut se libérer du malsain pour atteindre le sain.

A ce stade, il n'y a que de la concentration, la **connaissance ou niana** n'est pas encore apparue. Aussi on appelle cela un travail **préliminaire, parikamma**. Ce travail préliminaire est un type d'activité mentale qu'on classifera + tard de **facteur d'absorption, jhananga** appelé Fixation de l'esprit ou **Vitakka**. Dans ce cas précis, il n'a pas le sens connu qui est pensée ou spéculation.

La concentration de la manière décrite prépare la voie à l'apparition automatique de la connaissance et de l'Attention à la longueur de la respiration courte ou longue et au contentement à pratiquer cela. Quand le souffle rentre et sort et que l'esprit est lié à elle avec la pleine conscience, l'esprit pour ainsi dire, se déplace dedans et dehors en suivant le souffle. La connaissance arrive alors presque automatiquement. Cette connaissance n'est pas la vision pénétrante, c'est juste une attention pénétrante (**sati sampajanna**), la pleine conscience intuitive de la présente condition de la respiration.

Dans certains textes, le mot connaissance est utilisé aussi pour cette sorte de connaissance aussi, on doit le savoir pour éviter la confusion. Le mot **niana** (connaissance) a tout un tas de significations, il peut vouloir dire tout type de connaissance, mais à strictement parler ici il signifie la **connaissance intuitive**. Le mot niana est très populaire, souvent mis à toutes les sauces. Certains enseignants classent aussi l'Attention au fait « je respire longuement » comme une sorte de connaissance, ce qui vraiment peut induire la confusion.

Donc, la connaissance s'élève dès que l'on commence à pratiquer l'attention à la respiration **Anapanasati**. Dès que le méditant prend conscience de la respiration longue, il sait « je respire longuement ». La séquence d'événements durant cette concentration sur la respiration est la suivante :

1. Après une longue pratique de la concentration sur la respiration, le méditant finalement arrive à se concentrer avec succès. Comme un résultat apparaît en lui pour la première fois le facteur sain du..
2. Zèle (**chanda**). Quand le zèle est présent la respiration apparaît plus longue qu'avant. Elle se raffine si ce n'est pas au début tout du moins à la fin. Et quand le méditant, aidé par le pouvoir de ce zèle, établit l'Attention pour quelques instants sur la longue et fine respiration, il expérimente..
3. La Joie. Le mot « joie » (**pamuja**) implique une forme raffinée de **plaisir (piti)**, un facteur mental sain qui sera rangé plus tard comme l'un des 5 constituants de l'absorption. Par le pouvoir de cette joie, la respiration devient encore plus ample et raffinée et l'Attention du méditant est si fermement établie qu'il ne quitte pas l'objet. L'esprit à ce moment est dit..

4. Libre comme l'air. Le terme « libre comme l'air » est utilisé car l'esprit à ce moment -là est uniquement conditionné par la respiration et la concentration sur la respiration. Cela veut simplement dire que l'esprit est devenu « uni-centré », c'est-à-dire fixé sur un seul objet et a atteint cette condition d'unicentrage par l'attention à la respiration. Après cela, vient..
5. **L'équanimité (upekkha)** envers toutes choses de ce monde. Les divers obstacles (**nivaranas**) ne distraient plus l'esprit ; l'équanimité est clairement manifeste. Et plus tard ..
6. La respiration est remplacée par une image mentale (**nimitta**) appelée **l'image acquise (uggaha-nimitta)**. Cette image est très claire pour l'œil interne (3^{ième} œil) quelle que soit sa forme. La forme de l'image est différente pour chacun. Quand cette image mentale est bien développée, on peut dire que..
7. **L'attention est devenue automatique.** Elle se manifeste en tant que facteur mental avec l'accomplissement de sa fonction de concentration. Parce que l'attention agit de façon ininterrompue, il apparaît ce qu'on appelle **sampajanna ou la pleine attention intuitive**. A ce moment-là, on lui donne un nouveau nom et on dit que..
8. La connaissance devient manifeste. Ce que cela signifie dépend d'une étape particulière de la pratique au cours de laquelle la connaissance s'élève. Dans le premier stade de la pratique, la connaissance qui apparaît est simplement une Attention Totale, qui fait qu'on est conscient du fait que « j'expire de façon profonde », ou « j'inspire de façon profonde ».
9. Le **corps (kaya)** devient manifeste également. La respiration est prise en compte ici en tant que « **corps de respiration** » (**rupa-kaya**) , un constituant de la matière sans parler du fait qu'un **corps mental (nama-kaya)** est aussi présent. La conscience et ses facteurs, le zèle, la joie, et ainsi de suite - qui sont référés comme le corps mental (nama-kaya) - sont tous présents. Mais puisque la pratique en est juste à son début, et que le méditant essaie de se concentrer sur la respiration, on se réfère ici au corps physique (rupa-kaya) et en particulier à la respiration. Quand le corps, c'est-à-dire la respiration est perçue, l'attention est établie et la connaissance apparaît. Ainsi tous les 3 sont présents, et le méditant, ou plus précisément l'esprit du méditant, a atteint..
10. Le complet succès dans l'établissement de l'attention au corps. Cela est achevé ici même dans l'étape I basée sur la concentration sur la respiration longue, ample, profonde.

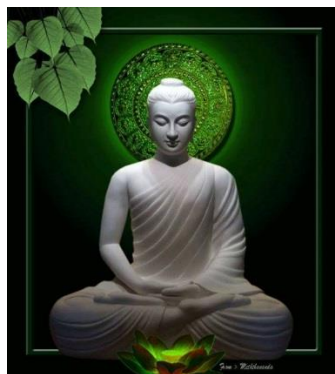
Dans les 3 premières des 10 étapes la longueur de la respiration passe par les 3 phases suivantes :

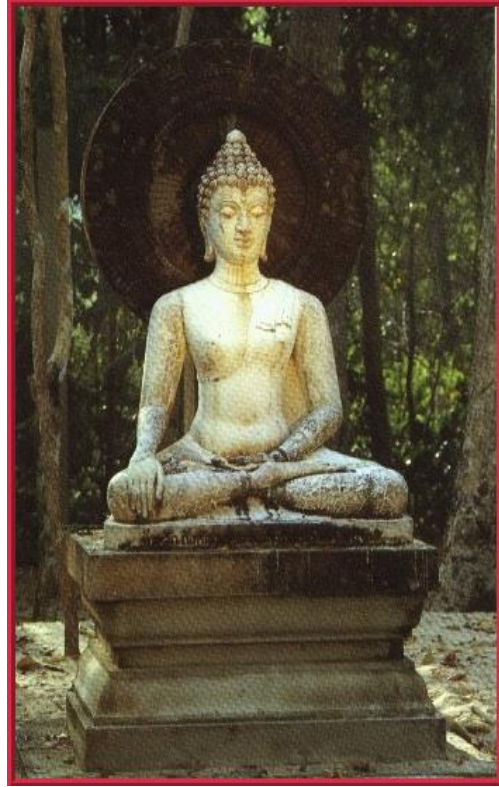
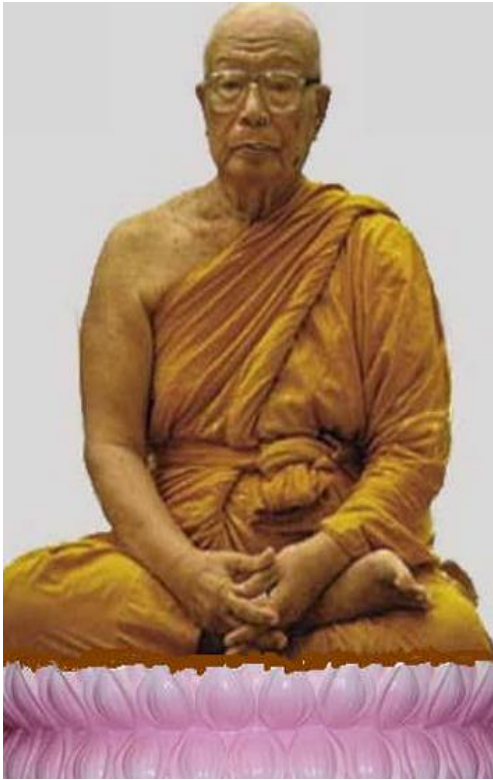
1. La respiration devient naturellement ample et ralentie.
2. Elle s'approfondit encore par le Zèle qui lui est accordé.
3. Et encore plus avec la joie qui arrive après le zèle.

Trois autres modes de respiration peuvent être reconnues comme :

1. Une expiration longue, ou
2. Une inspiration longue, ou
3. L'inspir et l'expir longs, les 2 ensemble.

Quand ces 3 modes sont combinés avec les 3 phases précédentes de la longue respiration, cela fait un total de 9 modes de respiration longue. Ces neuf modes de respiration longue forment un guide d'entraînement à la concentration à la respiration profonde de l'étape I.





Anapanasati. Chapitre 4. Etape 3.

*Sabba kaya patisamvedi
Expérimenter tout le corps de respiration*

Extrait du manuel Anapanasati de Buddhadasa Bhikkhu

Traduction Supanienda

**« Expérimentant tout le corps de respiration, j'expire. Ainsi il médite ;
Expérimentant tout le corps de respiration, j'inspire. Ainsi il médite. »**

Il y a ici quelques points qui demandent une grande attention. Voyons les mots : « il médite. » Anapanasati a maintenant atteint le stade de la compréhension. Les mots « il médite » font référence au fait qu'il pratique le triple chemin, la pratique la vertu, la concentration et la sagesse (**sila, samadhi, pania-sikkha**). Le méditant qui pratique le Triple Chemin doit être bien conscient du fait que de méditer avec effort sur la respiration amène aussi à l'effort dans la pratique de la vertu. Cela amène une moralité parfaite. Quand il pratique de cette façon, le méditant n'est pas amené à transgresser les préceptes. Et donc, il améliore sa vertu.

Quand l'attention reste centrée sur l'objet, ici la respiration, il obtient la pleine concentration (le samadhi). L'esprit a alors un seul objet, et est établi sur cet objet. Une personne qui se trouve dans cette condition est dite pratiquer la méditation de concentration. Ensuite, quand le méditant voit différents objets présents à la fois avec leurs caractéristiques, et qu'il réalise que l'attention est clairement manifestée en relation avec ces objets, il est dit avoir la connaissance et la compréhension. Alors, le méditant pratique la méditation de la vision pénétrante.

De cette façon, le méditant pratique tout le triple chemin. Le point intéressant est que simplement en méditant sur l'expérience de tout le corps sur la respiration, tous les 3 aspects du triple chemin sont cultivés. Juste cette pratique garantit une parfaite moralité, concentration et sagesse. Ceci est la caractéristique de la moralité, concentration et sagesse. Cela répond à la question comment une personne qui n'a pas étudié les écrits de façon approfondie peut pratiquer le triple chemin de façon parfaite.

Un autre point d'observation est que le Bouddha commence en disant les mots : « il s'entraîne seul » ici à l'étape 3, et utilise ces mots ensuite jusqu'à l'étape 16 et dernière. A partir du stade 3, le méditant rentre dans une pratique et un entraînement vraiment motivés. Ce qui fait que cette pratique est puissante est en rapport avec le fait qu'elle traite du triple chemin.

Les étapes I et II sont des étapes préliminaires, le tout début de l'entraînement à la concentration. Ils consistent juste au début de l'effort dans la pratique, ce qui n'est pas encore la pratique du triple chemin. Le triple chemin commence réellement pour la première fois à l'étape 3, et on peut vraiment dire que la vraie connaissance et sagesse arrive à ce moment-là.

Le mot « expérimente » est utilisé ici avec la signification de la connaissance, quelque chose de + haut que la simple pleine attention (**sati sampajanna**) des étapes 1 et 2. « Expérimente » veut dire connaît toute chose parfaitement, clairement, et en détail. Le composé « **pati-sam-vedi** » implique connaître clairement et complètement les différents phénomènes dans leur séquence naturelle. Cela veut dire en plus connaître « le corps », de même que la respiration, ses caractéristiques, son état d'être, ses causes et conséquences et ainsi de suite.

Ici, on fait référence au **corps de respiration**. Il s'ensuit que le connaître complètement signifie connaître aussi bien la respiration courte que la respiration longue, connaître le mouvement de la respiration, connaître la source de la respiration, « la force de vie », et connaître les effets de la respiration, la connaissance indispensable au corps et à tout l'aspect physique de la vie.

En résumé, « expérimenter tout le corps » signifie simplement connaître immédiatement toute chose en rapport avec la respiration. Cette connaissance culmine avec la connaissance de l'impermanence, de l'insatisfaction et du non-soi et de tous ces stades et fonctions - un point qui sera traité dans des stades + avancés de la pratique.

Maintenant, on considère la phrase « le corps entier ». Pour comprendre cela, nous devons d'abord considérer le mot « **corps** » (**kaya**). Kaya signifie littéralement groupe. Comme mentionné avant, il y a 2 types de kaya ou corps, le mental et le physique (**nama-kaya et rupa-kaya**). Le groupe ou corps mental inclut les sensations (**vedana**), les perceptions (**sanja**), les formations mentales (**sankhara**), et la conscience (**viniana**).

Ainsi, cela couvre beaucoup de choses ; mais dans le cas présent la référence est les différents états mentaux qui s'élèvent pendant la concentration sur la respiration, comme le zèle, la joie, l'attention, la pleine attention et le plaisir. Tout cela appartient au **nama-kaya, le corps mental**.

Le **rupa-kaya est le corps physique** constitué des 4 **Eléments Primaires (mahabhuta)** qui sont la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air. Mais ici on se réfère tout particulièrement à la respiration, qui a un rapport direct avec les Eléments Primaires, qui les maintient et leur donne valeur et consistance, aussi bien qu'étant la base de l'existence continue du corps mental.

En bref, le corps de respiration performe la fonction de **conditionneur du corps (kaya-sankhara)**. La respiration conditionne le corps physique, le maintenant comme base de l'existence du corps mental.

Une personne intelligente qui a perçu la nature de tout le corps, le physique et le mental, et saisi les relations de cause à effet, peut découvrir par lui-même le rôle de la respiration et la rend digne d'une grande considération.

Et cela suffit à dire que le moine contemple le corps dans le corps : sur l'ensemble du corps, physique et mental, le méditant sélectionne et observe un corps particulier qui est le corps de respiration. Par conséquent, c'est pour cela qu'Anapanasati s'appelle La Base d'Attention qui consiste à la contemplation du Corps (**kayanupassana-satipatthana**). L'essence de cela est la naturelle et ininterrompue « **contemplation du corps dans le corps** », qui signifie « être » chaque inspir et expir.

Maintenant, on considère le mot « TOUT ». Bien que ce terme soit utilisé en connexion avec tout type de corps, ici cela signifie simplement tout le corps de respiration ou toute partie en rapport avec ce corps. Le mot « corps » fait référence ici à la respiration, les choses à connaître sont les choses directement connectées à la respiration. Cela signifie connaître les caractéristiques de la respiration et connaître les relations de cause à effet entre la respiration et le corps physique, la respiration et le mental.

De nouveau, Anapanasati dans cette 3^{ème} étape est essentiellement axée sur la concentration ; aussi les mots « tout le corps » ont la signification particulière d'accorder l'attention et concentration développée à la respiration. On peut dire en particulier que « tout le corps » veut dire tout le processus de respiration appliqué à tout le corps. Expérimenter « tout le corps » est expérimenter la respiration profondément, dans tous ses aspects.

Pour savoir comment « expérimenter tout le corps », une manière facile a été suggérée. Cela consiste dans **l'analyse de la respiration en 3 phases : le début, le milieu et la fin**. Le méditant doit ressentir et observer où la respiration commence, doit ressentir et observer où elle se déplace, doit ressentir et observer où elle se termine et ceci aussi bien au moment de l'inspir qu'au moment de l'expir.

Dans le cas de l'inspir, la **naissance** de la respiration se fait à un point où le méditant ressent la respiration qui lui touche les narines en entrant. Normalement, l'air entrant tape au sommet du nez. Pour une personne qui a des lèvres proéminentes, elle le ressentira à la lèvre supérieure qui sera donc pour elle le point origine.

Le « **milieu** » de la respiration est l'intervalle entre le point origine et la fin de la respiration. Aussi, nous devons considérer ensuite le point où la respiration se termine. Nous ne devons pas être trop préoccupé par l'endroit où la respiration se termine.

Il faut juste essayer de trouver le point qui est le mieux ressenti où la respiration s'arrête. Quand le méditant respire au maximum, il devrait voir le point où le mouvement de palpitation du souffle est le mieux ressenti et se termine. C'est en général vers le nombril.

Gardons à l'esprit ici que nous restons dans la pratique de la méditation et non dans un cours d'anatomie ou de physiologie. Le point exact où la respiration finit n'est pas du tout important ; **ce qui est important** est d'établir l'attention à la respiration et de l'expérimenter. Ainsi, le nombril peut être pris pour le point terminal du souffle. Cela suffit à notre propos. On peut donc dire que l'inspir a son point origine au bout du nez, a son point terminal au nombril, et que le milieu est l'intervalle entre les deux. Pour l'expir, c'est tout juste le contraire, le point origine est le nombril et le point de fin est le bout du nez.

Expérimenter vraiment **tout le corps de respiration** est possible quand le méditant est attentif au début, au milieu, et à la fin de l'entier inspir et expir, et qu'il ne laisse vraiment aucune partie du souffle hors de son attention et observation. En pratique, cependant, l'esprit est très instable et facilement distrait. Même pendant une courte période d'inspir/expir, si l'attention n'est pas fermement établie, le mental est enclin à laisser l'objet souffle et à errer vers d'autres choses. Par exemple, le mental peut être bien fixé au début de l'inspir, puis vient à s'égarer en milieu de course, et ensuite s'attacher à tout à fait autre chose au bout d'un temps + ou - long.

C'est pour cette raison que le méditant doit faire attention à se concentrer avec attention pendant la phase du milieu de la respiration. Il est conseillé d'utiliser différentes méthodes pour garder l'esprit bien fixé à la respiration. Une méthode un peu grossière est donnée aux méditants qui est celle de **compter lentement, de 1 à 5** ou de 1 à 10 pour la durée de chaque inspir et expir. Si le méditant s'applique à faire cela à chaque inspir et expir, son esprit n'aura pas de chance de s'égarer. Cette technique aide aussi le méditant à contrôler la longueur du souffle. Il peut ainsi faire sa respiration plus longue ou plus courte en allongeant ou en écourtant le comptage. Une explication détaillée va être faite de cela à l'étape IV qui suivra.

Il y a une autre méthode qui est plus subtile est délicate. On conseille au méditant cette fois de partir du principe que **le mental est attaché à la respiration**. Il doit visualiser l'air qui se glisse dans l'esprit tout le temps qu'il respire. Il doit d'abord respirer très fortement de façon à réaliser, prendre conscience de la respiration et du mouvement de l'air.

Il doit **ressentir le passage de l'air de façon très intense**. Il doit ressentir l'air comme quelque chose de solide qui provoque des éraflures au moment où il passe. Et comme cela le méditant va être très présent à la totalité du cycle de la respiration et pouvoir se concentrer dessus. Il pourra alors facilement discerner le début, le mouvement et la fin avant de changer de direction. Il peut visualiser la respiration comme une pierre précieuse qu'il ne doit pas quitter des yeux pour ne jamais la perdre du début à la fin.

Si l'on prend l'analogie du berceau, la personne qui bouge le berceau doit faire vraiment attention à ne pas laisser l'enfant tomber du berceau. Tant que l'enfant est réveillé et qu'il essaie de sortir du berceau, la nurse le surveille constamment. Peu importe que le berceau soit en fin de course d'un côté ou de l'autre, ou à un point intermédiaire, le danger est toujours présent que l'enfant puisse sortir du berceau.

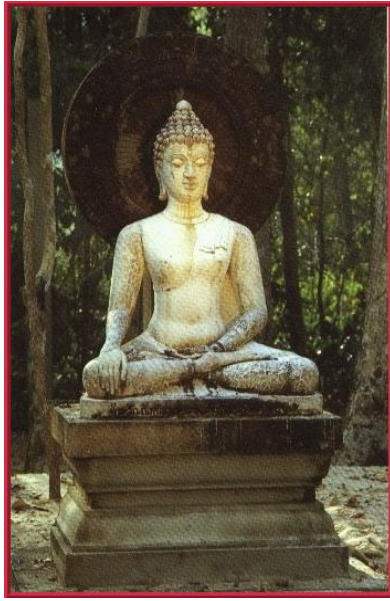
C'est pour cette raison que l'infirmière garde les yeux constamment fixés sur l'enfant. Tant qu'elle s'astreint à cela, elle peut dire qu'elle surveille l'enfant constamment. Tout ce qui arrive à l'enfant sera entièrement connu par elle. De même, le méditant établit ou fixe son attention sur la respiration et peut observer mentalement l'ensemble du processus sans interruption.

De cette manière, il est capable de faire l'expérience ininterrompue de l'ensemble du corps du souffle: début, milieu et fin. Quand cette méthode appliquée au corps de souffle est clairement visible, alors l'attention est clairement visible, et la connaissance (Niana) est clairement visible aussi. L'attention est « vue » comme l'attention, la connaissance comme la connaissance, et le corps de souffle en tant que corps de souffle. Ils ne sont pas considérés comme des objets attachés à soi, comme un «être», une «personne», un «moi», une «âme», «moi» ou «mien».

Quand ce stade est atteint, le méditant peut dire qu'il reconnaît le corps de souffle en son intégralité. Il n'est pas soumis à un état de souillure de l'esprit, comme la cupidité ou la souffrance, et profite de la sérénité constante, ce qui est la base pour le vrai samadhi, qui va être développé à l'étape suivante. L'étape IV sera de **calmer les formations corporelles** en contemplant le corps de respiration se déplacer sur tout le corps.



Buddhadasa Bhikkhu



*Anapanasati. Chapitre 4. Etape 4.
Calmer les formations corporelles*

Extrait du manuel Anapanasati de Buddhadasa Bhikkhu

Traduction Supanienda

Les étapes successives de la concentration sur la respiration sont contenues dans la première Tétrade de **l'Anapanasati Sutta**.

(I) « Expirant longuement, il sait : j'expire longuement ;
inspirant longuement, il sait : j'inspire longuement ».

(II) « Inspirant court, il sait : j'inspire court ;
inspirant court, il sait : j'inspire court ».

(III) « Expérimentant tout le corps de respiration, j'expire : ainsi il médite ;
Expérimentant tout le corps de respiration, j'inspire : ainsi il médite. »

**(IV) « Calmant les tensions du corps, j'expire : ainsi il médite ;
Calmant les tensions du corps, j'inspire : ainsi il médite. »**

Ces 4 étapes s'appellent la Première Tétrade de l'Attention à la respiration. Dans une certaine mesure, la pratique de la première tétrade se suffit à elle-même. Une fois accomplie, le méditant peut commencer directement la pratique de la Vision Pénétrante, (Vipassana Bhavana) sans passer par la seconde et la troisième tétrade. La première tétrade est donc vraiment importante.

*** **

Dans la description de l'étape 4 de la 1^{ère} tétrade de l'Anapanasati Sutta, les termes à examiner et à comprendre sont « les formations corporelles » et « calmer ». Voici l'explication.

Le terme « **formations corporelles** » signifie ici que la respiration est le support ou conservateur des Eléments primaires, qui sont la base des sensations, et ainsi de suite. Cependant, on doit comprendre que la respiration est en étroite relation avec le reste du corps. La respiration est à l'origine d'une variété de phénomènes comme la température, le mouvement, la souplesse, et bien d'autres encore.

Le souffle et le corps interagissent l'un sur l'autre, s'influençant mutuellement comme il en est de ce qui est grossier ou subtil, de ce qui est agité ou calme, et ainsi de suite. Comme on peut le voir, quand le corps est tendu ou agité, la respiration tend de même à être grossière ou agitée. Inversement, quand la respiration est subtile et calme, le corps tend à devenir souple est calme de même.

Ainsi, le contrôle du corps est le contrôle de la respiration. Et inversement, le contrôle de la respiration est le contrôle du corps. Quand le souffle est doux, le corps est souple, léger. Il n'est en aucune façon tendu, douloureux ou agité. Cette observation, en dehors du fait qu'elle révèle l'étroite relation de cause à effet entre le corps physique et respiration, montre l'importance de prendre en considération aussi bien le corps que le souffle, en les pratiquant simultanément de façon à ce qu'ils puissent se calmer l'un l'autre mutuellement.

Un point doit être souligné à ce niveau. La respiration normale (avant le début de la méditation sur le souffle) est conventionnellement appelée grossière ou subtile, calme ou agitée ; quel que soit l'état du corps. Mais, quel que soit l'état subtil et calme de la respiration normale ou naturelle au début, celui-ci doit être vu comme encore grossier.

Il deviendra ensuite vraiment plus subtile et calme pendant la pratique de la méditation, et c'est précisément ce processus qui constitue l'étape 4 de la 1^{ière} Tétrade de l'Anapanasati Sutta.

Le mot « **calmant** » doit être compris en terme **d'effet**. Comme il est dit précédemment, la respiration naturelle et normale doit être prise comme grossière même si elle n'apparaît pas comme cela. Dès qu'on entre en concentration, on voit tout de suite que la respiration est brute et grossière, mais qu'ensuite elle s'affine. Plus on observe la respiration, plus elle va devenir calme et subtile.

En cela elle ressemble au son d'un gong. Un gong que l'on frappe produit un son brut et grossier. Quand ce son disparaît, seulement de longues réverbérations et vibrations restent. Au début, les réverbérations sont presque aussi fortes que les coups produits à l'initial. Puis ensuite elles disparaissent graduellement et deviennent de + en + faibles, jusqu'à ce que finalement elles disparaissent toutes ensemble.

De même que les réverbérations produites par le gong la respiration a également la qualité de devenir de + en + calme quand on lui donne le « coup » de la pleine observation. Tant que le gong n'est pas frappé, aucun son n'est produit. De même, tant que l'on observe pas la respiration, le silence semble prévaloir, et aucun souffle ne semble présent bien qu'il soit évident qu'il continue de son propre chef.

Quand le méditant commence à observer la respiration, il la perçoit immédiatement comme grossière. De même que quand on frappe le gong, le bruit semble de suite lourd et grossier. Une fois que le méditant a commencé à observer la respiration, elle devient de + en + subtile en proportion de l'effort d'observation du méditant. Plus il observe le souffle minutieusement, d'instant en instant, et + le souffle se calme.

On parle de cela pour pointer 2 faits : le premier est que s'il n'y a pas l'acte d'observation ou de concentration, la respiration est juste naturelle et grossière bien qu'on ne soit pas capable de se rendre compte de cet état brut. En 2^d point, c'est que le fait d'observer le souffle, c'est que **quand la respiration est observée elle devient de + en + subtile.**

Mais cela n'est pas suffisant pour qu'elle se calme de son propre chef. Le méditant doit délibérément la calmer autant que possible en pratiquant la 4^{ième} étape. Et c'est cela qui est appelé « calmant » dans l'expression « calmant les formations corporelles ».

Maintenant, comment les formations corporelles vont-elles se calmer ? Cela peut être fait de 2 façons : par la concentration ou par la vision pénétrante. Ici, la concentration c'est d'établir l'attention sur le souffle comme expliqué à l'étape 3. Plus le yogi se concentre, plus la respiration devient subtile. Elle peut paraître tellement subtile qu'on ne puisse plus la discerner et qu'on doive faire machine arrière pour la « retrouver ». Ou alors, elle devient si subtile de façon juste telle que le signe contrepartie ou **Patibhaga Nimitta** apparaît alors. Ces 2 phénomènes arrivent du fait qu'on calme la respiration en augmentant sa concentration. Cette concentration se nomme la méditation du calme mental, pure et simple.

Cette méthode diffère de la méditation sur la pleine conscience qui conduit à la vision, le chemin direct à la Vision pénétrante intuitive, qui court-circuite les plus hauts stades de la méditation du calme mental. En d'autres termes, c'est une méthode pour ceux qui veulent pratiquer à la fois Samatha et Vipassana. Pour développer Vipassana, le méditant peut prendre pour objet le souffle ou tout autre objet qui entre dans le cycle de la respiration. Plus le phénomène sera subtil, et + il pourra le discerner et + la respiration va s'affiner. Ainsi, une personne qui pratique Anapanasati à ce niveau dit « calmer les formations corporelles ».

On va maintenant décrire comment par la pratique de Vipassana, la respiration devient progressivement + subtile en proportion de la subtilité de l'objet pris en attention. Au début, quand on ne pratique pas l'observation, le souffle est grossier. Quand on commence à observer le souffle, il tend immédiatement à s'apaiser. Dans les textes, on emploie le mot « subtil » ; mais parce que la subtilité de la respiration signifie calme, le mot « calme » est aussi approprié. Quand les éléments primaires (Terre, Eau, Feu, Air) qui sont en connexion avec le souffle sont observés, la respiration devient encore plus calme. Par la contemplation des matières dérivées **Upadaya-rupa** (des éléments primaires) et de leurs caractéristiques, la respiration devient + subtile encore.

Quand on observe les relations de cause à effet entre les éléments primaires et les éléments dérivés, la respiration devient encore + calme. Quand on contemple cette fois les éléments abstraits non-physiques (**arupa**) comme l'espace, la conscience, et ainsi de

suite.. la conscience tend aussi à devenir + calme. Quand les éléments physiques et non-physiques sont contemplés (rupa-arupa) en termes de différences, d'inter-relations et ainsi de suite, la respiration devient plus légère. Quand les conditions (**paccaya**) qui déterminent le physique et le non-physique - autrement dit l'esprit et la matière (**nama-rupa**) - sont observés avec une telle profondeur, on peut clairement comprendre les causes qui engendrent leur apparition, le souffle devient encore + subtil. Et quand l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi de l'esprit et la matière sont discernés, alors la respiration devient + subtile et calme encore.

Ce développement de la vision pénétrante après la concentration, cette contemplation profonde menant à la vision intuitive, rend la respiration de plus en plus et plus calme. Le chemin de la connaissance est nettement différent de celui de la pure concentration (comme l'attention à la respiration des étapes précédentes), qui conduit seulement à la tranquillité (**samatha**).

Au passage, un point important de la pratique doit être noté. Si le méditant a atteint cette 4^{ième} étape, et souhaite continuer au travers des 16 étapes, il doit continuer à pratiquer la concentration jusqu'à atteindre le + haut stade de la concentration, à savoir le 4^{ième} **Jhana** ou Absorption (**catuttha jhana**). Et après cela, il devra continuer la pratique en passant les étapes 5 à 12. Ensuite, pour atteindre le point culminant de la pratique, il terminera par la dernière tétrade qui comprend les étapes 13 à 16, qui traite de la pénétration de l'impermanence, de l'insatisfaction et du non-soi.

D'un autre côté, si le méditant ne souhaite pas poursuivre par le chemin de la concentration (**du 1^{er} au 4^{ième} Jhana**), il peut développer la vision pénétrante immédiatement et directement. Ce qu'il doit alors faire est de changer d'objet de concentration de la respiration à l'esprit et la matière en termes d'impermanence comme il est dit auparavant. Et alors, par le pouvoir de la contemplation pure, il peut s'attaquer directement à la dernière tétrade - ce qui sera discuté en temps utile.

Donc, celui qui souhaite développer directement la pleine conscience n'a pas besoin de franchir les jhanas d'abord. Il n'a besoin que d'un niveau de concentration limité qui serve de base à la contemplation. Parce qu'il cherche essentiellement la libération de la souffrance et ne recherche pas à obtenir de spéciale aptitude et **pouvoirs supranormaux (abhinia)** ou ce genre de choses. Cette technique de contemplation pour développer la vision pénétrante sera expliquée en détail dans les étapes 13 et 14.

Maintenant on va clarifier le process de calmer les formations corporelles en allant + avant dans la méditation du calme mental. Et tout en pratiquant l'apaisement des formations corporelles, on peut aussi calmer ou comprendre certaines croyances ou vues erronées concernant «l'être», le «moi», le «mien». C'est simplement de voir en cela que c'est la simple connaissance du non-soi, de l'ego, de l'esprit. A partir du moment où le

yogi perçoit simplement le corps comme le corps, la respiration comme la respiration, l'esprit attentif au souffle comme miroir de l'esprit, et comprend que l'attention est la présence-conscience de tout cela.

Le méditant qui perçoit « le corps dans le corps », ne ressent pas cela comme « moi » ou « mien » en regard des différents phénomènes qui apparaissent, et ne s'identifie donc pas à eux. Il voit la nature des phénomènes telle qu'ils sont, sans s'identifier à eux comme un « être », un « soi », une « personne », ou une « âme » qui pourrait alors être prétexte à « aimer ou ne pas aimer ».

Il peut, par conséquent, se débarrasser dans une certaine mesure de la convoitise et de la déception. Le point important ici est que bien que la pratique soit celle de la méditation du calme mental. Il peut dans une certaine mesure en finir avec l'attachement à des vues erronées telles que l'idée de «l'être», du «moi», et ainsi de suite, car le développement de la concentration est complémentaire à la méditation Vipassana, et détruit ces vues éronnées complètement.

Cela arrive seulement s'il y a déjà **la vue juste (samma ditthi)**. On doit alors continuer la pratique qui consiste à calmer les formations corporelles avec la méditation de la tranquillité. Mais tout d'abord, on va discuter en détail de comment le yogi méditant peut atteindre la concentration jusqu'au stade du jhana ou absorption.

