



Anapanasati Chapitre V
Les huit Etapes vers l'absorption
De Buddhadasa Bhikkhu

Traduction de l'anglais : Marjorie Maugendre
Fédération Française de Méditation Theravada

www.ffmt.fr

A ce stade nous devons faire une pause pour résumer la pratique entière. Le parcours du commencement à la fin, jusqu'à l'accomplissement des fruits de la noble voie (*ariya-magga-phala*), peut être divisé en huit étapes majeures, comme suit :

- (1) Le **comptage** (*ganana*) : le comptage est utilisé pour déterminer la durée du souffle et aussi pour contrôler la respiration par le biais de l'observation du début, du milieu et de la fin. Ceci est pratiqué pendant que la respiration est encore *grossière* et s'applique aux phases I, II, et III.
- (2) La **connexion** (*anubandhana*) : « la connexion » est l'exercice d'observation de la respiration attentivement, et sans interruption, collant l'esprit à elle dans la pleine conscience. Elle est faite sans le comptage et sans suivre ou marquer le début, le milieu et la fin du souffle. La connexion s'applique dans la phase III en particulier.
- (3) Le **contact** (*phusana*) : ici la pleine conscience est dirigée vers un seul point où le souffle est en contact avec la surface de la peau, dans le but d'aller jusqu'à l'apparition du signe ou de l'image acquise (*uggaha nimitta*). Il s'applique à la phase IV.
- (4) La **fixation** (*thapana*) : dans cette étape, l'esprit est solidement fixé sur le point où le signe acquis est apparu afin que ce signe appris puisse en temps voulu être converti en un signe équivalent bien stable (*patibhaga nimitta*), qui à son tour conduit à la réalisation de la pleine concentration ou absorption. La fixation est pertinente dans la phase IV.
- (5) L'**observation** (*salakkhana*) : le méditant observe l'esprit et la matière, développant la vision pénétrante dans le but de les percevoir comme éphémères, peu satisfaisants et dépourvus de soi. Ceci s'applique de la phase V à la fin.
- (6) Le **renoncement** (*vivattana*) : c'est le fait de se détourner ou se débarrasser des souillures ou impuretés et en faisant l'acquisition de leur bonnes qualités, en commençant par l'objectivité ou le détachement (*viraga*) et continuant jusqu'à la réalisation des nobles voies. Ceci s'applique dans les phases XIII à XVI.
- (7) La **purification** (*parisuddhi*) : c'est l'obtention du fruit noble détruisant les impuretés, qui est communément connu comme la délivrance (*vimutti*) ou la délivrance par destruction (*samuccheda-vimutti*). Il est le résultat du développement d'*anapanasati* selon la dernière phase.
- (8) La **rétrospection** (*patipassana*) : cela consiste à regarder en arrière ou vérifier la destruction des impuretés ou des entraves, et le fruit est ainsi atteint. Le méditant contemple le noble fruit pendant la respiration consciente.

Parmi ces huit étapes, les quatre dernières impliquent la vision pénétrante intuitive et les fruits de la noble voie. La troisième et la quatrième, le contact et la fixation, concernent directement l'apaisement corporel. Le comptage est simplement l'établissement de la pleine conscience sur les souffles courts et longs dans les phases I et II. La connexion signifie maintenir la pleine conscience sans interruption avec chaque inspir et chaque expir. Puisque le succès dans les phases III et IV dépend de la compréhension et de la pratique appropriée des phases I et II, il est nécessaire que les phases I à IV soient considérées et expliquées de nouveau de façon à montrer la manière dont elles sont liées aux quatre premières de ces huit étapes ou techniques.

La première technique, *le comptage, sert à deux buts*. Il est utilisé premièrement pour découvrir la durée du souffle, et deuxièmement pour empêcher l'esprit de s'écarter de la respiration. Pour être utile, le comptage doit coexister avec le contrôle de l'esprit et être en harmonie avec ce dernier. Le méditant doit compter au moins jusqu'à cinq mais pas plus de dix. S'il préfère simplement estimer la durée des respirations plutôt qu'effectivement compter, il peut le faire de la manière expliquée, dans les phases I et II. En tout cas, il doit le faire avec un état d'esprit approprié; *éviter les lenteurs extrêmes et l'effort excessif*.

Le comptage est *un moyen efficace de faciliter la concentration*, bien qu'il est plutôt grossier comparé à la technique d'estimation. Chaque fois que le méditant prend un inspir ou expir, il compte « Un, deux, trois, quatre, cinq », le dernier nombre coïncidant avec la fin du souffle. Même s'il compte jusqu'à dix en disant (mentalement) « Un, deux, trois, ... huit, neuf, dix », il doit faire preuve de jugement afin que la fin du comptage corresponde à la fin de chaque inspir et expir. Et quel que soit le nombre qu'il choisit pour compter, il doit s'arranger pour que la fin du comptage coïncide avec la fin de la respiration. C'est mieux de compter jusqu'à soit cinq ou dix plutôt que des nombres intermédiaires.

Evidemment la technique du comptage est utilisée seulement quand la respiration est naturellement ou normalement longue et est expérimentée en termes de début, milieu et fin. La raison pour ne pas compter moins de cinq ou plus de dix est la suivante : si le méditant arrête à cinq, les intervalles dans le comptage (entre chaque nombre et le suivant) sont assez longues pour laisser l'opportunité à l'esprit de s'éloigner de l'objet (la respiration). Compter moins de cinq est trop mauvais, trop négligé, et n'est pas sensiblement différent que de se concentrer sur le souffle en termes de début, milieu et fin.

Si d'autre part, le méditant va au-delà de dix, il doit compter trop vite et sera dépassé. Etant perdu dans le comptage, son esprit dévra encore une fois de l'objet, il n'est pas conseillé d'être trop lent ou trop rapide, de compter par intervalles excessivement longs ou courts. Ces défauts ont un effet négatif sur l'esprit et le confondent. Ceci est la technique du comptage. Le méditant devrait la tester dans ses différentes formes. Ceci entraîne l'esprit et le garde en équilibre. Il contribue aussi à mieux se connaître.

La technique de l'estimation de la durée du souffle sans le comptage est déjà expliquée amplement dans les phases I et II traitant de la concentration sur la respiration longue et courte. Il doit être pris en compte que cette pratique d'estimation des durées des souffles doit toujours être faite avec pleine conscience et calme. Le méditant ne doit ni être impatient ou empressé ni lent et laxiste. Dans le premier cas, l'esprit est dispersé et ne peut pas se concentrer sur l'objet ; dans l'autre l'esprit a plus de probabilité de se détourner de l'objet. Le souffle est simplement comme un petit oiseau, qui, si attrapé et maintenu faiblement dans une main, glissera à travers les doigts, et si maintenu trop fermement, mourra. Dans les deux cas, il n'y a pas d'espoir d'avoir l'oiseau vivant. De la même manière pour le méditant qui ne parvient pas à éviter ces deux extrêmes.

La technique du comptage et celle de l'estimation de la durée du souffle sans le comptage sont repris par le terme unique *ganana*. Les deux techniques sont à pratiquer tout en contemplant la respiration longue ou courte. Les deux sont pratiquées de la première application de la pleine conscience jusqu'à l'étape suivant l'évolution de l'air.

Une fois que la respiration est devenue dans une certaine mesure lissée et calmée, une telle technique comme le comptage n'est plus appropriée. Une autre technique plus subtile est alors nécessaire, à savoir la concentration sur la respiration à un seul point. Cette technique est

traitée en détail sous la rubrique «**Contact**» (*phusanà*). Ici, nous en discutons seulement en bref et seulement dans la mesure où il se recoupe avec le comptage. Lorsque le méditant estime qu'il n'est plus nécessaire de suivre la respiration tout le temps, parce que l'esprit est devenu tout à fait tranquille, il devra se concentrer uniquement sur le seul point où l'air touche sa narine ou qui passe dans et hors de la lèvre. Il devrait compter ou estimer tout en se concentrant sur ce point.

Pour comprendre ceci clairement, nous devons revenir à **l'analogie du berceau**. Laissez-nous prendre l'image de la nourrice assise au pied du berceau. L'enfant dans le berceau n'est pas encore endormi, ni enclin à dormir. Il semble essayer de sortir du berceau. Et c'est pour cette raison que la nourrice le surveille constamment, tournant son visage de droite à gauche. Ses yeux sont fixés sur le bébé, ne lui donnant pas la chance de sortir du berceau. L'enfant devient somnolent et regarde comme s'il était sur le point de dormir. La nourrice n'a plus besoin de regarder comme avant. Elle regarde juste le berceau quand il passe devant elle. C'est suffisant. Elle n'a plus besoin de le regarder en tournant sa tête de droite à gauche ; de le faire serait un gaspillage d'énergie. De même, lorsque la respiration devient tranquille, quand le «corps devient calme », la pratique entre dans une nouvelle phase plus délicate et subtile qu'auparavant, dans lequel le méditant fixe son attention sur un point particulier, ne suit plus l'inspir et l'expir. Ce changement dans la technique est très approprié.

Nous avons mentionné plus tôt que **l'attention à la respiration** peut être portée sur trois régions, **la pointe du nez**, le milieu de la poitrine, et la région du nombril. Nous devons maintenant examiner les résultats de l'attention dirigée sur chacun de ces endroits. Supposons que nous dirigeons l'attention sur le milieu de la poitrine. Cette région est trop grande pour qu'il soit possible de fixer un seul point délimité. Si l'attention est dirigée vers la région du nombril, l'esprit se promènera également. En effet, comme dans le cas de la poitrine, la perception du corps ne peut délimiter une grande zone circulaire, et ne parvient pas à se fixer sur une petite surface. Le seul endroit restant est la pointe du nez, la petite zone où le souffle passe dedans et dehors. Ici, la respiration peut être clairement ressentie et on peut facilement se concentrer dessus. C'est pour cette raison que la pointe du nez a été acceptée comme le meilleur endroit où établir la pleine conscience dans cette partie de la pratique.

L'analogie du portier aide à clarifier cette technique. Le portier reste à la porte et ne la quitte pas. Il n'a pas besoin de contrôler les personnes qui ne sont pas encore arrivées à la porte, ni besoin de contrôler celles qui sont déjà passées à travers et qui sont dans la ville. Il contrôle seulement les personnes qui passent l'entrée de la porte. C'est tout ce qu'il a besoin de faire. De cette manière, il atteint le résultat désiré sans se fatiguer ou perdre son temps. De même, le méditant à ce stade de sa pratique doit être conscient de la respiration au niveau de la narine, ou plus précisément, sur le côté intérieur de la pointe du nez. Il doit imaginer que la peau à ce point est très sensible, comme une blessure délicate, de sorte que même un très petit mouvement de l'air serait clairement ressenti ici. Sa pleine conscience doit être fixée sur un point unique, lequel, pour anticiper est connu comme le point de contact (*phusana*, sera traité en détail ci-dessous).

Pour la personne ordinaire, ce point doit être localisé facilement, et pour toute personne ayant un nez courbé ou crochu, il est d'autant plus facile à localiser. Mais une personne avec un nez retroussé ou aplati peut trouver assez difficile de sentir l'air à la pointe du nez car il atteint directement et est senti à la lèvre supérieure plutôt qu'à la pointe du nez. Dans un tel cas, le

méditant doit fixer le point à la lèvre supérieure plutôt qu'à la pointe du nez. Chacun doit pratiquer cela à sa façon.

Donc la pleine conscience sur le comptage en suivant le chemin entier de la respiration devient pleine conscience basée sur le comptage tout en fixant l'esprit à l'un ou l'autre des deux points que nous venons de discuter. La technique du comptage est ainsi modifiée. Le méditant est conseillé de compter par cinq, en disant « cinq, dix, quinze, vingt, vingt-cinq, » comme chaque souffle passe par le point de contact. Ou il peut compter par dizaine : « dix, vingt, trente, quarante, cinquante ». En ce qui concerne l'estimation sans le comptage, ceci doit être fait en fixant l'esprit sain au point de contact dans le but d'être conscient du fait que le souffle passe à l'intérieur ou à l'extérieur et si les respirations sont longues ou courtes, lourdes ou légères, fines ou grossières, et ainsi de suite.

Maintenant dans *la technique de connexion (anubandhana)* le méditant suit le souffle sans cesse comme une ombre. Cette pratique ressemble étroitement à l'étape III, « expérimenter le corps entier ». Ici aussi, la pleine conscience est établie sur une respiration normale, mais la pratique est plus raffinée. Accessoirement les techniques sont réduites au minimum. Tant que la pleine conscience est mise en place par des moyens de comptage ou par observation du début, du milieu et de la fin, la technique est encore brute. Le méditant observant le début, le milieu et la fin de l'élément souffle perçoit le souffle comme « montant-descendant-montant-descendant ».

La pensée appliquée ou l'application initiale (vitakka) qu'il utilise pour fixer l'attention est toujours brute ou agitée. Elle est orientée non pas vers l'élément souffle dans son ensemble, mais vers ses différentes phases : maintenant vers le début, maintenant vers le milieu, maintenant vers la fin. Ainsi, l'esprit est appliqué d'une manière brute. Alors le méditant abandonne maintenant cette méthode et scrute la respiration sans interruption. Cette surveillance ininterrompue, qu'elle soit effectuée en suivant l'élément souffle ou en fixant le point de contact est plus raffinée et subtile. La technique de comptage plus rudimentaire est maintenant donnée complètement.

Dans la phase III, « expérimenter le souffle corporel dans son ensemble », la pratique a maintenant progressé à un point où il n'y a pas plus d'observation du début, du milieu et de la fin. Même lorsque la pleine conscience est fixée seulement sur un point de contact, sans suivre le trajet du souffle, le méditant peut expérimenter toute le corps entier ou l'ensemble du processus de respiration. Il est ensuite comme le portier examinant seulement ceux qui entrent ou ceux qui sortent et sans tenir compte de leurs autres mouvements. Limitant la pleine conscience à un point unique de contact revient à la même chose que suivre l'inspir et l'expir continuellement. Et c'est dans ce sens que la connexion, la seconde étape, doit être comprise.

Le praticien qui souhaite progresser facilement doit comprendre la connexion parfaitement et la maîtriser. Plus subtile est la respiration et la technique du regard, plus l'esprit devient automatiquement raffiné; par conséquent les techniques que le méditant utilise pour contempler sa respiration doivent être progressivement plus subtiles et plus raffinées. La troisième étape est le *contact (phusana)*. Cette étape doit être étudiée avec la fixation, la quatrième étape. La fixation signifie focaliser l'esprit fermement et directement sur un point de contact. Evidemment ensuite, la fixation et le contact sont étroitement liés. En outre ils se chevauchent avec la seconde étape de la connexion.

Le mot *phusana* peut être pris comme se référant soit au point de contact ou à l'acte de mise en contact ou de toucher. En pratique la distinction est sans importance puisque sans l'acte de mise en contact, il ne peut y avoir aucun point de contact. En d'autres termes, s'il n'y a pas de concentration sur la respiration, il n'y a pas de mise en contact ni de point de contact. La concentration implique le contact. Dans les phases I, II, et III l'ensemble du souffle du commencement à la fin est observé. Bien qu'il y ait contact dans ces phases, la pratique n'est pas spécifiquement concernée par lui. Dans les premières phases, l'objectif est d'établir la pleine conscience sur la respiration elle-même. La respiration, comme objet préparatoire de la concentration ou *signe préliminaire (parikamma-nimitta)* est relativement rudimentaire.

Dans la technique basée sur le contact l'esprit est dirigé vers un point particulier, l'endroit où l'air touche la peau, et prends cela comme le signe d'une sorte plus raffinée de la pratique. Le méditant commence, donc, à diriger son entière attention à un point de contact et finalement la localise à la pointe du nez. De cette façon, le Signe ou l'objet de concentration, est changé vers le « souffle présent » à la pointe du nez. La pointe du nez devient ensuite la base pour un autre nouveau signe dénommé *Signe Acquis (uggaha nimitta)* qui sera utilisé dans les phases plus hautes. Le méditant doit développer ce nouveau signe sans interruption. Dans le cadre de l'exécution, il réussit à surmonter divers types d'obstacles dont les détails seront donnés plus tard. L'étape dans laquelle ce nouveau signe est fermement établi est appelée *la fixation (thapana)*. Il culmine dans l'élévation du Signe Equivalent (*patibhaga-nimitta*) ; et après ce Signe Equivalent vient l'absorption.

Une fois encore notez que le contact et la fixation sont très étroitement liés. En effet, il n'est pas possible de dessiner une ligne claire entre les deux. Quel que soit le point la pleine conscience de la respiration est établie. Le contact est présent ; et il y a aussi ici la fixation, bien qu'elle ne soit pas encore reconnue comme telle. Quand la concentration sur le contact peut être maintenue à volonté, la Fixation est aussi établie. Dans l'étape de la Fixation, il y a « la concentration sans être concentré », ce qui est, la concentration sans un effort conscient. En d'autres termes, l'effort conscient d'être concentré a cessé parce que l'état de concentration a été entièrement atteint.

Ceci peut être comparé au processus de préhension d'un objet sans la main. Quand l'objet a été appréhendé, ensuite, bien que la main le tienne toujours, l'acte de préhension est déjà accompli. L'objet est dans le stade d' « avoir été appréhendé », tandis que la main, après avoir terminé activement de la saisir, la tient juste fermement. Ici « appréhension » correspond au contact et l'état de la « main tenant fermement » correspond à la fixation. Il faut veiller à distinguer « préhension de l'objet » et « l'état de l'objet ayant été appréhendé », comme, entre le contact et la fixation. La nature du contact et de la fixation doit être clairement perçue par le méditant. Une fois qu'il a perçu ceci, il peut évoluer vers un Signe ou objet plus subtil, et par conséquent rendre l'esprit progressivement plus calme.

Ainsi le comptage et la connexion sont basés sur le **Signe Préparatoire (parikamma-nimitta)**, le contact doit être fait avec le **Signe Acquis (uggaha nimitta)**, et la fixation avec le **Signe Equivalent (patibhaga nimitta)**. Nous devons maintenant considérer ces trois genres de Signe dans l'ordre de plus la compréhension du contact et de la fixation comme voulu sera meilleure, plus les techniques suivantes seront raffinées.

Les signes, ainsi appelés, sont de trois sortes. Dans le cas où certains objets de méditation (kammattàna) n'ont pas les trois signes qui apparaissent; de tels objets de méditation ne conduisent pas à l'absorption. Les autres, dans lesquels les trois signes apparaissent normalement, conduisent à l'absorption.

Le signe de l'étape I est le Signe Préparatoire (*parikamma-nimitta*), l'objet que le méditant prend comme son terrain de travail pour la concentration dans la phase préparatoire. Dans le cas d'*anapanasati*, c'est le souffle toujours en mouvement. Le deuxième signe est le Signe **Acquis** (*uggaha nimitta*). Ce signe est visualisé, vu par l'œil intérieur. Etant une image mentale, il est nettement différent du signe pris comme objet dans la phase préparatoire. Dans l'*Anapanasati* ce second signe est un point ou un endroit distinct considéré comme une image mentale claire **au point de contact** (*phusana*), qui est, à la pointe du nez. Le troisième ou **Signe Equivalent** (*patibhaga nimitta*) est aussi une image mentale, étant une forme modifiée du signe acquise, lequel avait à ce stade subi différents changements dans la forme, les caractéristiques, la couleur, la taille, et ainsi de suite. Le Signe Equivalent peut être modifié à volonté. Le méditant peut le maintenir dans n'importe quel état particulier qu'il souhaite, et après l'avoir établi fermement dans un état particulier, peut l'utiliser comme la base la plus subtile et noble et le bastion de l'esprit. Quand l'esprit considère ce signe comme sa base et est complètement absorbé en lui, il atteint l'état appelé **Absorption** (*Jhana*).

Pour comprendre ce phénomène plus facilement, nous devons comparer *anapanasati* avec les pratiques de méditation basées sur les objets ayant une forme claire et nette. Dans **la pratique des kasinas**, par exemple, le méditant met en place un disque bleu ou rouge devant lui et se concentre sur lui. Dans ce cas, le Signe Préparatoire est le disque lui-même. Se concentrer sur lui est appelé travail préliminaire ou préparatoire (*Parikamma*). Le travail préparatoire est terminé lorsque le méditant, après s'être concentré sur le signe en continu pendant un certain temps, peut le voir clairement dans l'œil de son esprit. Ce nouveau signe, visible à l'œil interne comme une image, est le Signe Acquis. Il devient à son tour l'objet de concentration. Cela montre clairement la distinction entre Signe Préparatoire et Signe Acquis : le Signe Préparatoire est le dispositif externe, et le Signe Acquis, l'image mentale créée en se concentrant sur le Signe Préparatoire.

Etant concentré régulièrement sur ce Signe Acquis interne jusqu'à ce qu'il soit capable de le voir de façon satisfaisante dans sa forme originale, le méditant développe alors la possibilité de le contrôler et de modifier sa forme et taille. Par exemple, le disque rouge ou bleu généralement utilisé présente un diamètre d'environ six pouces (15,24 cm). Cela peut être amplifié par l'esprit du méditant à la taille du soleil ou de la lune ou réduite à un simple point; ou bien il peut être modifiée d'une autre manière. Finalement, les caractéristiques les plus appropriées pour la concentration sont développées et le signe est stabilisé sous cette forme. Fermement établi, de cette façon le signe est dit être fixé ou « cloué ». Ceci est la fixation, qui aboutira à la réalisation de l'absorption ; et le signe qui est ainsi modifié et stabilisé est le Signe Equivalent.

Comme un autre exemple, considérons la pratique de la méditation sur différents types **répugnants** (*asubha kammattàna*). Contrairement aux disques *kasina* ce type d'objet est plutôt repoussant et fastidieux. Le méditant assis avec un cadavre de quelque sorte devant lui et l'examine de près, notant soigneusement toutes ses caractéristiques et particularités. Ce cadavre utilisé comme objet de contemplation est le Signe Préparatoire. L'étape suivante consiste à acquérir une image mentale du cadavre afin qu'il puisse être vu avec les yeux fermés au moins aussi clairement qu'ouverts. Cette image du cadavre, cette image mentale qui peut être vue avec les yeux fermés est le Signe Acquis. Le méditant ensuite se concentre sur ce Signe Acquis d'une façon plus raffinée de sorte qu'il devient successivement plus habile à modifier à volonté. Il le modifie de manière à produire en lui-même un maximum de désenchantement et de détachement vers les objets de la sensualité et un sentiment profond pour le destin ultime des mortels. Cela fait, le méditant stabilise l'image mentale dans une

certaine forme, qu'il conserve comme son objet de concentration. Cette image mentale finale est le *Signe Equivalent*.

Maintenant **en *Anapanasati*, les signes sont expliqués ici**. Dans ce cas, la respiration elle-même est l'objet initial de la concentration ou du *Signe Préparatoire*. Dans l'étape suivante, au lieu de se concentrer sur la respiration dans son ensemble, le méditant dirige son attention sur un point particulier où l'air touche la narine. Ce point est visualisé comme une blessure sensible contre laquelle un objet frotte un peu à l'intérieur et à l'extérieur. Pendant la visualisation, il n'y a pas besoin d'être conscient de la respiration, ou de l'air qui va et vient, ou de quoi que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.

Diriger l'attention exclusivement sur ce point sensible résulte dans la formation d'une image mentale, **le *Signe Acquis***. Ce *Signe Acquis* est sujet au changement en raison de sa dépendance à l'égard de diverses choses, comme la respiration. Comme la respiration devient progressivement plus fine, le *Signe Acquis* est ainsi fait. Encore une fois, les changements sont produits dans le signe par des images passées ou des souvenirs propres à l'individu.

Le *Signe Acquis* devient finalement stabilisé comme le *Signe Equivalent*, qui peut apparaître comme une sensation fixée autre que l'origine du toucher.

Il y a différentes formes pour différentes personnes. Pour certains il est senti près du point de contact comme une boule de coton ou une bouffée de fumée. Pour d'autres, il est vu parfaitement, comme un objet rond accroché à la narine, ou comme un joyau rond ou perle, ou parfois comme une graine de coton. Pour d'autres encore, il apparaît comme une cheville de bois ou un bouquet de fleurs ou une guirlande ou une spirale de fumée. Pour d'autres aussi, il apparaît comme une toile d'araignée tendue, un film de nuages irréguliers, une fleur de lotus, ou une roue avec plusieurs rayons. Et il y a encore un autre type de personne qui voit le *Signe Equivalent* comme un très grand soleil ou la lune. Toutes ces apparitions ou phénomènes survenant au cours de *Anapanasati* sont appelés ***Signes Equivalents***. Bien qu'il y a la diversité dans la forme, chacun est néanmoins ferme, fixe, un objet stable pour l'esprit qui se concentre dans le but d'atteindre l'absorption.

Avec la respiration comme objet, le *Signe Equivalent* montre une plus grande variété de forme qu'il ne le fait avec d'autres objets de méditation tels que les ***disques de kasina*** ou les ***aspects répugnants du corps (asubha)***. Il y a deux raisons à cela: Tout d'abord, la respiration est subtile, manquant de forme définitive; il ne peut pas être nettement visualisé comme un disque *kasina* ou les membres d'un cadavre. Deuxièmement, et plus important encore, chaque individu a une banque de souvenirs propre à lui-même, d'impressions sensorielles accumulées sur une longue période et intégrées à ses habitudes. Ils se manifestent dans leurs diverses formes de l'extérieur de l'inconscient chaque fois qu'ils ont l'occasion, comme par exemple lorsque l'esprit s'attarde sur le *Signe Acquis*.

Les signes créés par l'esprit ont différentes caractéristiques en raison de ces différents types d'impressions passées ou des mémoires intégrées au mental réactif de chaque individu. Le méditant ne doit pas se laisser troubler par l'incohérence ou l'imprévisibilité de ces phénomènes. Sinon, cela entraînerait l'inquiétude et entrave le développement de la concentration. Si, toutefois, il choisit de se plonger dans ce sujet, il suivra une autre branche tout à fait différente de la psychologie qui n'a rien à voir avec la pratique du développement mental.

Maintenant les différents objets de méditation non seulement donnent lieu à différents types de signes; ils affectent également différents types de changements dans le tempérament. Pour donner un exemple concret, supposons qu'un méditant prend un objet inanimé comme un morceau d'argile jaune et ayant fait avec un *disque (kasina jaune)*, se concentre sur lui. Son esprit ne sera pas affecté de la même manière comme il le ferait s'il était à contempler un cadavre décomposé. Il est clair que la contemplation de l'un de ces objets conduit à un la concentration et le détail extrême; mais les effets sont très différents dans les deux cas.

Les deux objets produisent des résultats différents au regard de la sensualité, la cupidité, le système nerveux, et ainsi de suite. La réflexion et l'expérience montrent qu'un morceau d'argile utilisé comme un objet de méditation se fait sentir lourd, passif et lent. Étant inanimé, il ne stimule ni nuit aux nerfs. Un cadavre, d'autre part, est beaucoup plus significatif et peut même suggérer quelque chose de surnaturel («plus de vie») à une personne qui craint les fantômes.

Anapanasati, dans lequel la respiration est l'objet de concentration, occupe une position médiane. Elle ne provoque la passivité, comme le fait un morceau d'argile, ni suscite un frisson fébrile, comme le fait un cadavre décomposé. Chaque signe préparatoire produit ses propres résultats caractéristiques. Cela doit être rappelé: bien que n'importe quel signe préparatoire puisse donner lieu à un Signe acquis et un Signe Equivalent et finalement conduire à l'absorption, néanmoins chacun apporte ses propres effets secondaires caractéristiques. Certains objets de méditation sont conçus pour résoudre des problèmes individuels spécifiques concernés par des souillures mentales spécifiques *avant* d'aboutir à l'objectif habituel (absorption). D'autres objets sont moins spécifiques, formant une catégorie moyenne ou "générale". Parmi eux *Anapanasati* est le principal.

Le signe produit par Anapanasati est paisible, calme, et il est bien du début à la fin. Etant dans la catégorie intermédiaire, *Anapanasati* est adapté à tout type de personne, laïc ou moine, homme ou femme, téméraire ou timide. Certains objets de méditation ne peuvent pas donner lieu à un Signe Equivalent. Tels sont les **concepts (Arupa Dhamma)**, par exemple les vertus du **Bouddha (Bouddha guna)** utilisées comme objet de méditation. Un tel objet peut être utilisé que dans le début comme un Signe Préparatoire, parce que la méditation sur un concept produit seulement du savoir.

Contrairement à un disque *kasina* ou la respiration, **un concept est immatériel; il n'y a pas de Signe Acquis qui en découle**. Un concept tel que les vertus du Bouddha ne peut probablement pas se transformer en une image mentale - à moins que le méditant a complètement la foi, dans ce cas, l'image produite est sans importance, une digression, et donc désavantageux. Puisque les pratiques de méditation comme le **Rappel du Bouddha (Buddhanussati)** ne peuvent même pas donner lieu à un Signe Acquis, il n'y a aucune possibilité d'atteindre l'absorption par ces deux voies. Ils sont utiles pour d'autres fins, tel que le développement de certaines facultés mentales et pour calmer l'esprit avant de se lancer dans la pratique de l'objet de méditation principale. Le rappel du Bouddha ne peut pas rendre l'esprit stable même à une certaine mesure produit par le comptage et la connexion, encore moins donner le degré de concentration réalisable par le contact.

Ainsi, le degré de concentration réalisable dépend de l'objet utilisé. Si, pour un objet de méditation donné, l'un des trois signes fait défaut, ou si l'un des signes est d'une certaine façon impropre, cet objet de méditation ne donnera pas le degré de concentration correspondant au contact et à la fixation.

Toute personne qui est vraiment intéressée à la pratique d'*Anapanasati* doit comprendre les signes quant à leurs caractéristiques et leur mode de production. Il doit savoir comment se concentrer sur un signe, comment le changer, et enfin comment le stabiliser. Un méditant qui comprend toutes ces choses au sujet des signes sera couronné de succès en se concentrant sur eux. Il n'aura aucune difficulté à se concentrer sur la respiration, la rendant subtile, et en étant conscient d'elle tout au long de l'ensemble de la pratique.

Annexe. La 1^{ière} tétrade de l'Anapanasati Sutta

Pali

1. Dīghaṃ va assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti
Dīghaṃ va passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti
2. Rassaṃ va assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti
Rassaṃ va passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti
3. Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati
Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati
4. Passambhayaṃ kāyasankhāraṃ assasissāmīti sikkhati
Passambhayaṃ kāyasankhāraṃ passasissāmīti sikkhati _____

Français

1. Inspirant de façon longue, il connaît profondément : j'inspire de façon longue
Expirant de façon longue, il connaît profondément : j'expire de façon longue
2. Inspirant de façon courte, il connaît profondément : j'inspire de façon courte
Expirant de façon courte, il connaît profondément : j'expire de façon courte
3. Ressentant tout le corps, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il
Ressentant tout le corps, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il
4. Tranquillisant l'activité du corps, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il
Tranquillisant l'activité du corps, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il