



1 ière tétrade de l'Anapanasatī 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

traduction : Supanienda

Anapanasatī Sutta tétrade 1



Par Buddhadasa Supanienda

Méditation1 : Diggham samadhi, durée 25mn.

Expérimenter la respiration longue.

Méditation de la respiration alternée sur le nez : Anuloma Viloma Bhavana.

Notation mentale de la 1^{ière} étape Pali :

Dīghaṃ va assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti
Dīghaṃ va passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti

Méditation2 : Rassam samadhi, durée 25mn.

Expérimenter la respiration courte.

Méditation sur la respiration au bout du nez.

Notation mentale de la 2^{de} étape Pali :

Rassaṃ va assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti
Rassaṃ va passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti

Méditation3 : Sabbakāyapaṭisaṃvedī samadhi, durée 25mn.

Expérimenter la respiration dans tout le corps.

Méditation sur l'expansion ou extension de la respiration à toutes les parties du corps.

Notation mentale 3^{ième} étape Pali :

Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati
Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati

Méditation4 : Passambhayaṃ kāyasankhāraṃ, durée 25mn.

Calmer les formations corporelles :

Méditation sur la respiration centrée sur le gonflement/ dégonflement abdomen,

Avec ressenti du corps astral en expansion au niveau de l'abdomen.

Notation mentale 4^{ième} étape Pali :

Passambhayaṃ kāyasankhāraṃ assasissāmīti sikkhati
Passambhayaṃ kāyasankhāraṃ passasissāmīti sikkhati

Anapanasati Bhavana Tétrade 1



Le warm-up ou lancement

On ferme les yeux, on prend une grande respiration. A l'expir, toutes les tensions se dissolvent dans le corps.

Le corps de la pratique

A l'inspir, on note mentalement : « Assasamiti », et on ressent les sensations associées.

A l'expir, on note mentalement : « Passasamiti », et on ressent les sensations associées.

Pour l'étape1, on focalise l'attention-sati sur le nez.

Pour l'étape2, on focalise l'attention-sati sur le bout du nez

Pour l'étape3, on focalise l'attention sur les différents ensembles du corps (tête, cou, bras, tronc, fessier, jambes, pieds). La surface extérieure du corps est matérialisée par les ressentis du corps qui apparaissent et disparaissent en cours de méditation. L'intérieur du corps vide (sunyata) est l'objet de cette méditation. La caractéristique « Anatta » ou non-soi de tout phénomène est expérimentée, de même que la caractéristique « Anicca » ou impermanence de la respiration à chaque fin d'inspir, à chaque fin d'expir.

Pour l'étape4, on focalise l'attention-sati sur l'abdomen et sur la respiration. La notation mentale est lâchée au profit du son à l'inspir, et à l'expir. La ceinture abdominale tend ensuite à grandir, grandir progressivement au cours de la pratique.. avec la sensation que le corps astral devient 2 fois + grand que le corps physique, puis encore encore + long à chaque inspir/ expir. Cet exercice consacre le ressenti de l'expansion de la conscience et de l'abdomen au-delà, voire bien au-delà du corps.

L'ancrage magique

Pendant la pratique, il peut arriver que le mental parte vers des pensées du passé, du présent ou du futur. Quand on s'en rend compte, on est parfois sorti de l'exercice assez longtemps.

On place un ancrage, un rappel qui est le suivant :

« **Quand une pensée apparaît**, cela est un signal déclencheur du rappel systématique à l'exercice qui est « Observer le souffle, Observer le souffle, Observer le souffle ». L'apparition de pensées agit comme un miroir qui nous ramène à Anapana-Sati.

Exercice d'ancrage à la Terre

Vous pouvez le faire assis ou debout. L'important est d'avoir les pieds bien à plat sur le sol. Vos pieds sont bien posés sur le sol, et créent un contact puissant avec la terre. Commencez par effectuer 3-4 mouvements de respiration abdominale pour vous détendre. Maintenant, les yeux fermés de préférence, vous allez imaginer que des racines sortent de vos pieds et commencent à s'enfoncer dans le sol.



Ces racines commencent à vous relier très profondément avec le sol. Si vous êtes assis, ces racines partent non seulement de vos pieds mais aussi des pieds de la chaise, de vos chevilles, de vos cuisses. Tout en continuant la respiration profonde, vous imaginez que ces racines vont de plus en plus profondément dans le sol. Elles sont de plus en plus grosses.

À chaque inspiration, vous visualisez l'énergie de la terre qui remonte en vous. Cette énergie arrive de la terre, passe par vos racines, jusqu'à vos pieds, et remonte en vous. À chaque expiration, vos racines s'étendent encore plus loin et encore plus profond vers le centre de la terre. Ces racines commencent par englober de plus en plus d'espace, et englobent maintenant votre ville toute entière. Puis votre région toute entière. Votre pays tout entier.

Vos racines englobent maintenant la terre toute entière et vont jusqu'à son noyau. Vous êtes maintenant parfaitement relié avec la terre. La puissante énergie du noyau de la terre remonte jusqu'à vos pieds, puis jusqu'à votre cœur et vous traverse tout entier. Cela vous nourrit et vous donne de la confiance, de la puissance, et de la sérénité. Vous vous sentez maintenant profondément relié avec la terre et en totale sécurité.